

ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ВМІНЬ І НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

О. М. Школа, В. Р. Якименко

Здоров'я дарує людині щастя і можливість активно працювати довгі роки. Хвороба ж позбавляє життя радості, приносить багато горя і страждань не лише хворим, але і їх близьким. Застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується при комплексному лікуванні не тільки в лікарнях, санаторіях, але й в індивідуальному порядку. Правильне застосування лікувальної фізичної культури (ЛФК) прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життєдіяльності [1].

Ефективність лікувальної фізкультури перевірена століттями. Лікарі Стародавньої Греції Гіппократ, Асклепід та ін., вважали фізичні вправи обов'язковим важливим компонентом будь-якого лікування. Давньоримський лікар Клавдій Гамен рекомендував хворим не тільки гімнастичні вправи, але і греблю, верхову їзду, полювання, збирання плодів, прогулянки, масаж. Лікар і філософ Середньої Азії Абу Алі Ібн-Сіна (Авіцена) в «Каноні лікарської науки» широко пропагував фізичні вправи як важливий елемент лікувальної та профілактичної медицини. Видатні російські вчені-медики М. Я Мудров, Н. І. Пирогов, С. П. Боткін, П. Ф. Лафарг постійно підкреслювали важливе значення гімнастики, рухового режиму, масажу, загартовування та трудової терапії. З ХХ століття лікувальна фізкультура отримала подальший розвиток і стала аукою. На основі сучасних фізіологічних і клінічних концепцій розроблено теоретичні засади та визначено методичні положення їх використання. Обгрунтовано і застосовуються різні приватні методики ЛФК при численних захворюваннях і травмах, а також в якості профілактичних вправ для запобігання захворюванням і продовження життєдіяльності людини [3].

Лікувальна фізкультура – це фізичні вправи, тобто м'язові рухи, які є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій людини. Вправи поділяються на гімнастичні, спортивно-прикладні (ходьба, біг, плавання та ін.), рухливі та спортивні ігри. Крім того, в ЛФК застосовують вправи трудового характеру(працетерапію), а використання природних чинників природи – сонця, повітря і води підвищує ефективність фізичних вправ і сприяє загартовуванню організму [2].

Лікувальна гімнастика – основна форма ЛФК. Вправи лікувальної гімнастики ділять на дві групи: для кістково-м'язової і дихальної систем. Кістково-м'язові поділяються по локалізації впливу, або анатомічному принципі – для дрібних, середніх і великих м'язових груп; за ступенем активності хворого – активні та пасивні. Пасивними називають вправи для пошкодженої кінцівки, що виконуються за допомогою здорової кінцівки, або за сприяння методиста, інструктора ЛФК.

Активними - вправи, що їх повністю самими хворими. Вправи, що виконуються на спеціальних апаратах, з так званим обтяженням, називають механотерапією. Дихальні вправи, що застосовуються в лікувальній гімнастиці з метою покращення функцій зовнішнього дихання, діляться на два види: статичні, що виконуються без руху рук і м'язів плечового пояса, і динамічні, коли фази дихання поєднуються з рухами рук, плечового пояса і корпусу.

Значне місце в ЛФК займають фізичні вправи у воді (ванні, басейні, відкритому водоймищі). Вправи у воді полегшуються механічним і термічним впливом водного середовища, внаслідок чого багато рухів, робити які в звичайних умовах важко, виконуються у воді без особливих зусиль або вільно за рахунок полегшення у воді власної ваги і зменшення болю або спастичних явищ у м'язах. Однією з різновидів лікувальної гімнастики є коригуюча гімнастика; вона проводиться з метою виправлення деяких дефектів опорно-рухового апарату та лікування їх початкових форм: порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості. Фізична реабілітація з найбільшим успіхом застосовується в період росту організму. ЛФК використовує весь арсенал засобів, накопичених фізкультурою для лікування і профілактики величезного числа хвороб, з урахуванням спеціально методично розроблених і підібраних комплексів вправ [1]/

Таким чином, навіть короткий огляд можливостей лікувальної фізкультури дозволяє зробити висновки про те величезне значення, яке вона має в житті людини: займаючись фізичними вправами, людина сама бере активну участь в лікувально-відновному процесі, що благотворно впливає на його психоемоційну сферу; впливаючи на нервову систему, регулюються функції пошкоджених органів; в результаті систематичного застосування фізичних вправ організм краще пристосовується до поступово зростаючим навантаженням; найважливішим механізмом ЛФК є також її загальнотонізуючу вплив на людину; заняття лікувальною фізкультурою мають і виховне значення: людина звикає систематично виконувати фізичні вправи, це – стає його повсякденною звичкою, сприяє веденню здорового **способу** життя.

Література:

1. Васильєва З.Л., Любінська С.М. Резерви здоров'я. Л.: Медицина, 1980. 319 с.
2. Вардіміаді Н.Д., Машкова Л.Г., Лікувальна фізкультура і дієтотерапія при ожирінні. К.: Здоров'я, 1998. 43 с.
3. Толкачов Б.С. Фізкультура проти недуга. М.: Фізкульт. і спорт, 1980. 104 с.