

Технологии лечебной физкультуры

Движение – естественная потребность человека, естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности.



Результатом недостаточной мышечной активности является ухудшение функционального состояния практически всех систем организма: кровообращения, дыхания, обмена веществ и тканевого обмена, опорно-двигательного аппарата и энергетики мышечной ткани.

Отличительной особенностью лечебной физической культуры (ЛФК) является использование в качестве основного лечебного средства адекватно дозируемых физических упражнений, как важного стимулятора жизненных функций организма.



Под влиянием регулярной двигательной активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма – центральном, системном, органном, клеточном.

В настоящее время лечебная физкультура активно развивается, отвечая на потребности современного человека и учитывая возросшие технические возможности, а также опираясь на Федеральную целевую программу «Развитие фармацевтической и медицинской промышленности РФ на период до 2020 г. и дальнейшую перспективу» от 17.02.2011 г. № 91 и Приказ МЗ РФ от 29.12.2012 г. № 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации».

Можно отметить следующие основные направления развития ЛФК:

- Использование современного оборудования для занятий лечебной гимнастикой (ЛГ) в зале и бассейне. Кроме традиционных палок и гантелей, **используются в качестве инноваций** утяжелители, гимнастические мячи типа фитболов, эластичные ленты с разной степенью упругости, балансирующие подушки, тренажеры для кистей рук (мячики, гибкие брусы), и т.п.



- Интенсификация воздействия средствами ЛФК с помощью новых методических подходов в комплектации упражнений, изменяя интенсивность процедуры ЛГ или составляя комбинированную программу физической реабилитации.

- Изучение, адаптирование и внедрение в ЛФК новых технологий, пришедших с Запада, таких как пилатес, скандинавская ходьба, нейромышечная активация, или пришедших с Востока, таких, например, как йога.



- Широкое использование механотерапии - тренажеров. Рассчитанные на активную работу различных мышечных групп, создающие в одних случаях облегченные условия для выполнения упражнений, а в других относительно высокие нагрузки, тренажеры позволяют развивать движения в суставах, координацию движений, укреплять отдельные мышечные группы, предъявлять пациенту общую нагрузку различной величины и, что очень важно, довольно точно ее дозировать.



На своих занятиях я использую фитбол.

Немного истории – фитбол был изобретен медиком — швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн-Фогельбах — специально для лечения больных детским церебральным параличом. Это было в 50-х годах XX века.

А уже в 80-х годах XX века ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать «швейцарский» мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Результаты тренировок с большим шаром удивили как больных, так и врачей. Оказалось, что у пациентов ускорились процессы регенерации в тканях и улучшилась эластичность мышц и связок.

На сегодняшний день фитбол используется и детьми, и взрослыми, здоровыми людьми и людьми с определенными заболеваниями как в домашних тренировках, так и на занятиях в специализированных фитнес клубах.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Фитбол - гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

С приходом в нашу жизнь высоких технологий, дети практически перестали двигаться, а для полноценного развития ребенка важно движение, причем регулярное. Но еще важно и не навредить ребенку чрезмерной нагрузкой, поэтому нужно учитывать особенности физического развития своего малыша и противопоказания врачей.

Инновационные технологии в области физического воспитания призваны не только улучшить здоровье, но и способствовать эмоциональному, речевому и психическому развитию.

Инструктор ЛФК Чудинова Ю.Н.