***Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.***

**Статья “Лечебная физкультура”.**

Автор: Лямшева В.А.

Научный руководитель: Мансурова Н.И.

**Аннотация.**

Представлен такой вид физической активности, как лечебная физкультура, который несёт в себе большую пользу для организма любого человека. Также было рассмотрено и описано некоторое количество самых распространённых, а главное, эффективных методик, которые были признаны большинством специалистов. Лечебная физкультура изначально представляет собой отрасль клинической медицины, но также она является научной дисциплиной, которая изучает теорию использования средств лечебной физкультуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями.

Ключевые слова: лечебная физкультура, здоровье, травмы, спортивная медицина, методика, профилактика.

**Введение.**

На сегодняшний день лечебная физкультура является одной из самых важных отраслей медицины, потому что обладает универсальными свойствами. Она подходит людям любого возраста и категории: взрослым и детям, спортсменам и лежебокам. А главное - лечебная физкультура является той физической активностью, которая не только обеспечивает профилактику многих болезней, но и избавляет от них. Также всем известно, что физическая активность - ключ к долгой и счастливой жизни. Именно спорт способствует укреплению биологического механизма защитно-приспособительных реакций организма и специфической устойчивости его к различным неблагоприятным воздействиям.

**Определение лечебной физкультуры.**

Лечебная физкультура, или ЛФК - это метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. В основе ЛФК лежит одна из главных биологических функций организма — движение, как основной стимулятор роста, развития и формирования организма. Лечебная физкультура является необходимой составляющей всех разделов современной практической медицины и широко используется в таких направлениях, как: травматология, ортопедия, неврология, кардиология и др. Упражнения ЛФК влияют на центральную нервную систему, изменяя подвижность нервных процессов в коре головного мозга, корректируют функции основных систем организма (дыхание, кровообращения и др.), а также влияют на эмоциональное состояние человека, отвлекая от мысли о болезни и придавая чувство бодрости. Как правило, ЛФК применяется в сочетании с комплексом оздоровительных и лечебных мероприятий (лечебный массаж, физиотерапия, прием лекарств, диета).

**История развития лечебной физкультуры.**

Уже в 16-17 вв. в России начались движения с лечебной целью, при чём уже в те времена использовали сочетание движений с тепловыми процедурами при травматических повреждениях. В конце 18 в. такие учёные и общественные деятели, как М.В. Ломоносов, А.П. Протасов и др., в своих работах уделяли внимание развитию профилактического направления в медицине, придавая огромное значение физическим упражнениям дабы улучшить здоровье подрастающего поколения. М.Я. Мудров, основоположник русской терапевтической школы, выступал за использование физических упражнений и труда с лечебной целью. Также к сторонникам данного направления относился Н.И. Пирогов, который рекомендовал пострадавшим от огнестрельного оружия применять специально разработанные упражнения. Кроме того, в 1923-1924 гг. ЛФК была введена во многих санаториях и курортах, а уже в 1926 г. И.М. Саркизов-Серазини организовал первую кафедру лечебной физкультуры, массажа и врачебного контроля в институте физкультуры, где получили подготовку ряд врачей, ставших впоследствии ведущими специалистами в этой области во главе с член-корреспондентом Академии медицинских наук проф. В.М. Мошковым. Приобретённый во время ВОВ богатый опыт позволил в послевоенное время значительно расширить сферу применения ЛФК. В настоящее время лечебная физкультура используется в большинстве санаториев, на курортах и, конечно же, в поликлиниках и некоторых образовательных учреждениях.

**Что включает в себя лечебная физкультура?**

Стоит отметить, что ЛФК является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом, поскольку формирует у больного сознательное отношение к нагрузкам, прививает ему гигиенические навыки и воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы. Поскольку объектом ЛФК является больной с определёнными особенностями своего функционального состояния, различают несколько форм методов в практике лечебной физкультуры.

*ЛФК как естественно-биологический метод:* в основе лежит обращение к мышечному движению, поскольку оно является главной биологической функцией организма. Любое движение стимулирует скорую реабилитацию, общие укрепление и формирование организма. Способствует улучшению и совершенствованию психического и эмоционального состояний, а также активирует, поддерживает и развивает деятельность всех органов и систем.

*ЛФК как метод неспецифической терапии*: в данном методе физические упражнения являются неспецифическими раздражителями, что оказывает системное воздействие на организм больного. Также некоторые физические упражнения избирательно влияют на функции организма, на что стоит обращать внимание при анализе патологических проявлений в отдельных системах и органах.

*ЛФК как метод патогенетической терапии:* систематическое применение физических упражнений оказывает воздействие на реактивность организма, тем самым изменяя её общие и местные проявления.

*ЛФК как метод активной функциональной терапии:* благодаря регулярным дозированным тренировкам отдельные системы и организм больного в целом стимулируются и приспосабливаются к возрастающим физическим нагрузкам, что непосредственно ведёт к развитию функциональной адаптации больного.

*ЛФК как метод поддерживающей терапии:* обычно применяется на завершающих этапах медицинской реабилитации и в пожилом возрасте.

*ЛФК как метод восстановительной терапии:* данный метод успешно сочетают с медикаментозным лечением и с различными физическими методами лечения.

**Преимущества ЛФК.**

Несомненными преимуществами лечебной физкультуры можно считать сам факт того, что весь процесс нацелен исключительно на выздоровление, совершенствование общего физического и психического состояния, а также на профилактику ряда серьёзных болезней, с которыми могут столкнуться абсолютно все люди вне зависимости от возраста и других факторов. Стоит также отметить доступность данной физической активности, поскольку, как было упомянуто выше, на сегодняшний день занятия ЛФК проводятся во многих местах (санатории, школы, курорты и т.д.) Ещё, конечно же, ЛФК подходит для людей разной физической подготовки, что также является весомой причиной к тому, чтобы заниматься.

**Заключение.**

Лечебная физкультура - одна из многих видов физической активности, где конечной целью является общее оздоровление и укрепление всего организма в целом. Данная физическая активность поможет не только улучшить общие показатели физического и ментального здоровья, но и предотвратить некоторые серьёзные болезни и излечить травмы.

**Список литературы.**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. М., 2006.
2. Кузнецов А.Б. Лечебная физкультура и массаж. М., 2000.
3. Спортивная медицина. 2 изд. // под ред. А.Б. Петрова. - М.: 2004.