

Лечебная физкультура в системе физической культуры

Я. С. Бойко

Харьковская национальная академия городского хозяйства

Занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье человека, способствуют правильному развитию его организма. Научные наблюдения доказывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, продуктивнее трудятся, дольше живут.

Занятия физической культурой и спортом приобретают особенно большое значение в период научно-технической революции, когда мышечная деятельность все больше вытесняется применением техники. Физическая культура предупреждает развитие патологических изменений, в развитии которых в той или иной степени играет недостаток двигательной активности.

Особое значение необходимо уделить лечебной физкультуре, которая широко используется в системе комплексного лечения в больницах, поликлиниках, санаториях. Она является ведущим методом медицинской реабилитации - восстановительного лечения. Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения – мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Лечебная физкультура использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой. С лечебной целью применяют физические упражнения, специально подобранные и методически разработанные.

В результате систематического применения физических упражнений развивается функциональная адаптация организма к постепенно-возрастающим нагрузкам. Основой лечебного действия физических упражнений и других средств лечебной физкультуры считают воздействие на нервную систему, функция которой нарушена в процессе заболевания. Важными механизмами действия физических упражнений является так же их общее тонизирующее влияние на больного. Применение физических упражнений повышает действия других лечебных средств (медикаментозных, физиотерапевтических, бальнеологических и др.). При этом в процессе выздоровления обычно другие лечебные методы постепенно ограничиваются или исключаются, а место методов лечебной физкультуры, наоборот, увеличивается и расширяется.

Лечебная физкультура отличается от всех других методов лечения тем, что во время применения физических упражнений

больной сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе. Активное сознательное участие больного на занятиях лечебной физкультурой усиливает действие физических упражнений. Занятие лечебной физкультурой имеет большое воспитательное значение; больной привыкает систематически проделывать физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Так занятия лечебной физкультурой переходят к занятиям общей физкультурой, становится бытовой необходимостью, образом жизни больного и тогда, когда он уже выздоравливает и возвращается к трудовой деятельности.