

ло займатися спортом, то це негативно позначиться як на здоров'ї, так і на клітинах і м'язах тіла.

На заняттях з фізичною культурою є можливість поліпшити стан організму, поліпшити свою поставу, поліпшити зір. Фізкультура допомагає загартуватися, а це підвищує імунітет. Щоденне заняття спортом допомагає бути сильнішим і витривалішим.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ЛФК

Комарова Д.Ю.

Науковий керівник – Садовська І.Ю., ст. викладач

В сучасному світі, де панує ера гаджетів та малорухомого способу життя, лікувальна фізкультура вкрай необхідна для попередження захворювань опорно-рухової системи, тож тому обрана тема є вкрай актуальною.

Головною метою дослідження – є вивчення складових лікувальної фізичної культури, форм та їх безпосереднього впливу на людське здоров'я.

Об'єктом дослідження є саме лікувальна фізична культура, її форми та складові. Лікувальна фізична культура – це сукупність дій направлених на лікування та профілактику захворювань людини, підтримку рухливості та тону м'язів за допомогою фізичних вправ. Боротьба з гіподинамією- це ще одне завдання ЛФК. Не кожному під силу витримати виснажливе і важке тренування в залі, тому розмірені вправи, які дозволяють повноцінно впливати на стан організму – найкращий варіант. ЛФК дозволяє повноцінно займатися необхідними, а головне- дозволеними вправами, які значно покращують самопочуття, підтримують м'язи у тонусі та забезпечують достатній рівень фізичного навантаження.

Лікувальна гімнастика має широкий спектр застосування. Лікарі можуть порекомендувати подібні заняття для поліпшення обміну речовин, попередженню застою крові, протидії ожирінню, розвитку вестибулярного апарату. Причинами щодо рекомендацій занять у групі ЛФК можуть стати: травма, гіподинамія, індивідуальні причини, хронічні хвороби.

Основною перевагою занять ЛФК є мобільність, тобто можливість корегування комплексу вправ в залежності від проблеми. Таким чином, лікувальна фізкультура дозволяє періодично змінювати тренувальний комплекс по мірі необхідності. Тож, розрізняють такі форми занять ЛФК:

- ранкова гігієнічна гімнастика,

- лікувальна гімнастика,
- самостійні заняття,
- лікувальна ходьба,
- теренкур,
- спортивні вправи та ігри,
- гідрокінезіотерапія.

Сутність ранкової гігієнічної гімнастики полягає у тому, що вона провокує збудження організму після нічного сну, підняття загального тону хворого, надання йому бадьорого настрою і приведення організму у робочий стан.

Лікувальна гімнастика є основою ЛФК. Вона виконується під наглядом спеціаліста. Окрім цього, реабілітолог має продемонструвати комплекс необхідних вправ для подальшого їх виконання.

Самостійні заняття вбирають в себе комплекс дозволених вправ, які виконуються у зручний для Вас час та направлені на підтримку сили та гнучкості м'язів.

Лікувальна ходьба, в основному, необхідна для відновлення функцій опорно-рухового апарату.

Теренкур – це спеціальна ходьба різними маршрутами. Цю методику застосовують під час реабілітації та в якості профілактики захворювань багатьох систем організму.

Гідрокінезіотерапія також застосовується в якості реабілітації та для загальної підтримки здоров'я організму. Її сенс полягає у виконанні вправ під водою, що значно активніше впливає на організм, ніж аналогічні рухи, але на суші.

Висновок. Форми лікувальної гімнастики всебічно направлені на усунення та профілактику захворювань різних систем органів. Крім того, ЛФК корисне для кожної людини, оскільки є доступною та досить нескладною фізичною активністю.

ПІЛАТЕС ТА ЙОГА. ЇХ СПІЛЬНЕ ТА РІЗНЕ

Непорада В.А.

Науковий керівник – Четчикова О.І., ст. викладач

Йога та Пілатес - наймодніші види фітнесу серед жінок. Багато в чому вони дуже схожі, але по суті своїй - це два принципово різних види фізичного навантаження. Багато хто вважає, що пілатес і йога - це, якщо й не одне і теж, то, як мінімум, дуже схожі явища і, загалом-то, все одно, чим саме займатися. Але це не зовсім так і перед тим, як зробити вибір - на що ж піти? - Варто розібратися в чому різниця між йогою і пілатесом.