

*Фурсова Е.А.,
студент фармацевтического факультета,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Хайрулин А.Р., канд. пед. наук,
заведующий кафедрой физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, Екатеринбург*

К ВОПРОСУ О МНОГОГРАННОСТИ ФЕНОМЕНА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается феномен лечебной физической культуры, в основе которого заложена его функциональная многогранность, многоаспектность восприятия и применения.

Ключевые слова: лечебная физическая культура.

*Fursova E.A.,
student of the Faculty of pharmacy,
Malozemov O. Yu ., candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the Department of physical culture,
Khairulin A. R., candidate of pedagogical sciences,
head of the Department of physical culture,
Ural state medical university ,
Yekaterinburg, Russia*

TO THE QUESTION ABOUT THE DIFFERENCE OF THE PHENOMENON OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article considers the phenomenon of therapeutic physical culture, which is based on its functional versatility, multidimensional perception and application.

Key words: therapeutic physical culture.

Довольно часто лечебную физическую культуру (ЛФК) на бытийном уровне воспринимают исключительно как набор специальных гимнастических упражнений. Однако, в таком понимании данный общечеловеческий феномен сильно редуцирован. ЛФК – это система, использующая возможности физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полновесного восстановления самочувствия, состояния и предупреждения осложнений конкретного заболевания или травмы [2]. Как правило, применяется наряду с другими терапевтическими способами на фоне регламентированного режима и в согласовании с терапевтическими задачами. ЛФК использует основную биологическую функцию организма – движение, в виде дозированной и регулярной двигательной активности, избавляющей от мышечного напряжения, болей естественных и фантомных.

Лечебно-профилактическое *воздействие* ЛФК заключается в: 1) неспецифическом (патогенетическом) действии – стимуляции висцеральных эффектов и др., 2) активации физиологических функций – гуморальных процессов, афферентных импульсов и др., 3) адаптивном (компенсаторном) действии на функциональные системы – ткани, органы и др., 4) стимуляции морфофункциональных изменений – репаративной регенерации и др.

Термин ЛФК применяется в самых различных аспектах, обозначая метод лечения, медицинскую или педагогическую специальность, научно-теоретический раздел медицины и физической культуры, структуру здравоохранения. ЛФК – необходимая часть многих разделов практической медицины, в особенности травматологии, ортопедии и неврологии [3]. Она способствует как улучшению работы поражённого органа (системы), так и ока-

зывает многогранное психофизиологическое действие. Под её влиянием активизируется: кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной, эндокринной системы. ЛФК помимо своего прямого назначения (лечение, профилактика и реабилитация заболеваний) воспитывает осмысленное отношение к применению физических упражнений, формирует валеоустановки ресурсного типа, прививает гигиенические навыки, закаливает организм. В этом смысле ЛФК тесно связана с психологией, педагогикой, гигиеной, т.е. имеет междисциплинарный характер. В совокупности с массовой физкультурно-оздоровительной работой ЛФК выходит на социальный уровень, способствуя укреплению здоровья населения, особенно, если учесть мнение И.И.Брехмана о том, что большинство людей находится в третьем состоянии по отношению к здоровью – ни здоровый, ни больной.

Особенностью ЛФК является то, что это раздел медицинского дискурса, назначает её исключительно врач, а не педагог или психолог. Как правило, она назначается при: 1) лечении, реабилитации и профилактике травм, переломов (нарушение подвижности суставов, спайки, переломы верхних и нижних конечностей, компрессионные переломы позвоночника и др.), 2) лечении эндокринных нарушений (например, ожирение), 3) восстановлении опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, межпозвоночные грыжи, сколиоз, артрит, артроз, плоскостопие), 4) заболеваниях сердечно-сосудистой системы (инфаркт, пороки сердца, гипертония и гипотония, варикозное расширение вен, атеросклероз и пр.), 5) послеоперационной реабилитации, 6) лечении заболеваний нервной системы (ВСД, инсульт, паралич, неврозы), 7) детской реабилитации (восстановление мышечного тонуса, пороки сердца, патологии развития органов пищеварения, профилактика лечения сколиоза и плоскостопия, профилактика лечения таких диагнозов как аутизм и ДЦП), 8) реабилитации после эндопротезирования, 9) беременности [1]. Также ЛФК включают в профилактическое

лечение после ампутации. При этом, для каждого заболевания методика профилактики ЛФК своя собственная, в зависимости от патогенеза.

Показания к ЛФК обычно совпадают с началом выздоровления больного. Однако, у лиц пожилого возраста, независимо от заболеваний, ЛФК поддерживает и развивает функцию основных систем организма, в целом замедляет инволюционные процессы.

Основу многогранности системы ЛФК составляют *принципы*, на которых она базируется: 1) индивидуального подхода, 2) сознательности и активности, 3) наглядности, 4) доступности, 5) систематичности, 6) постепенности, 7) регулярности, 8) цикличности, 9) новизны и разнообразия.

Среди *функций* ЛФК медико-биологического дискурса можно выделить: 1) коррекционно-компенсаторную, 2) профилактическую, 3) лечебно-восстановительную, 4) рекреативно-оздоровительную. Фактически данные функции в конечном итоге направлены на освоение такого объёма двигательной активности, который обеспечит способность к передвижению, бытовую независимость и готовность к трудовой деятельности по своей (или перепрофилированной) профессии и, следовательно, подготовку к ней в процессе восстановительного лечения. К психолого-педагогическим функциям ЛФК можно отнести: 1) образовательную, 2) воспитательную, 3) развивающую, 4) профессионально-подготовительную, 5) ценностно-ориентационную, 6) гедонистическую, 7) соревновательную. Социальными функциями ЛФК можно считать: 1) гуманистическую, 2) социализирующую, 3) интегративную, 4) коммуникативную, 5) эстетическую.

Говоря о *видах* ЛФК выделяют: 1) общую тренировку (направлена на укрепление и оздоровление организма в целом) и 2) специальную тренировку, основная цель которой – устранение нарушений в работе органов и систем организма (здесь подбираются конкретные группы упражнений).

ЛФК, как и любая сфера человеческой деятельности, меняется в соответствии с развитием человека и общества. При этом появляются новые

формы, методы и методики, более действенные комплексы упражнений, оборудование и инвентарь для занятий. Однако, *средства* ЛФК остаются те же, что и ранее: 1) физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности), 2) естественные факторы природной среды (солнце, воздух, вода), 3) лечебный массаж, 4) двигательный режим (объём (доза) двигательной активности, назначаемая с учётом индивидуальных особенностей пациента и этапа реабилитации), 5) трудотерапия и механотерапия.

Формы ЛФК гораздо многообразней, чем принято в бытовом понимании. Они включают: 1) утреннюю гигиеническую гимнастику, 2) лечебную гимнастику, 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями, 4) лечебную дозированную ходьбу (терренкур), 5) массовые формы оздоровительной физической культуры, 6) дозированные циклические виды двигательной деятельности (плавание, бег, ходьба на лыжах, гребля и т.п.).

Таким образом, ЛФК: 1) является универсальным методом и системой реабилитации пациентов различных возрастных категорий, 2) показана при всех заболеваниях и на всех этапах медицинской реабилитации, 3) активно назначается в комплексе с физиотерапией, массажем и другими видами реабилитации (медицинской, социальной, психологической и др.).

Использованные источники

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие для медицинских работников. М.: Советский спорт, 2001.

2. Бурханов А.И., Хорошева Т.А. Лечебная физическая культура : электрон. учеб.-метод. пособие. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015.

3. Лепшокова З.Б. Медицинская реабилитация, лечебная физкультура и врачебный контроль: учеб. пособие. – Черкесск: БИЦ СевКавГГТА, 2017.