



УДК 61

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Егорова Ангелина Олеговна

студент

Крылов Владимир Михайлович

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского университета наук и технологий, г. Стерлитамак

Аннотация. Целью данной работы является выявление значимости лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Задачи исследования состоят в определении основных заболеваний опорно-двигательного аппарата и выявлении значимости лечебной физической культуры. Также даны общие рекомендации при проведении ЛФК и комплексы упражнений, что имеет большое практическое значение.

Ключевые слова: лечебная физкультура, заболевания опорно-двигательного аппарата, малоподвижный образ жизни.

Физическая культура и спорт, должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Мы сталкиваемся со спортивной культурой с детства и следуем ей на протяжении всей нашей жизни [3]. Однако, даже если здоровье не позволяет многим людям заниматься профессиональным спортом, необходимо не забывать о лечебной физкультуре, которая, в свою очередь, оказывает профилактическое действие и улучшает функцию опорно-двигательного аппарата [1, с. 36].

Заболевания опорно-двигательного аппарата все чаще поражают людей во всем мире, и это действительно настоящая чума 21 века. С конца 20 века динамика таких заболеваний в России увеличивалась примерно на 30% каждые десять лет. Поэтому людям с этим заболеванием очень важно знать важность лечебно-физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат играет важную роль в жизнедеятельности человека, включая скелетную систему, суставы и связки, обладающие анатомическими и функциональными резервами.

Двигательный аппарат — это самодвижущийся механизм, состоящий из 640 мышц, 211-212 костей, нескольких сотен сухожилий.

Костно-мышечная система — это важный комплексный опорно-силовой агрегат, образующий каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвигаться.



Причин поражения опорно-двигательного аппарата достаточно много, но основная — это несоответствие между нагрузкой на суставы и способностью хрящей сопротивляться ей, вследствие чего происходит «старение» суставного хряща. Недостаточная активность и недостаток кальция в пище снижает прочность опорно-двигательного аппарата.

Для нормальной жизни, функционирования организма и сохранения здоровья человеку нужна двигательная активность. Как раз для больных опорно-двигательного аппарата, на первом месте должна стоять лечебная физкультура [2, с. 11].

ЛФК - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.

Главный принцип комплекса - регулярность, чаще всего используется утром, а иногда и вечером. Концентрация контрастирует со скоростью и интенсивностью. Поспешное выполнение комплекса может оказать негативное влияние, а сила и быстрое увеличение скорости мышечной нагрузки могут даже привести к травме. Спокойные и плавные упражнения помогают мышцам постепенно укрепляться.

Обычно рекомендуется, чтобы последний прием пищи перед физиотерапией был за 1-1,5 часа до начала занятий. Предпочтение отдается одежде, не ограничивающей занятий спортом, изготовленной из натуральных материалов. Часто комплекс выполняется с определенными атрибутами (гимнастический мяч, гантели, эспандер и т.д.), гимнастический коврик для предотвращения травм на абсолютно твердой поверхности.

Обычно для полного физиотерапевтического комплекса он делится на 3 периода.

В задачи первого этапа входят: общее повышение тонуса, работа восстановительного процесса и формирование компенсаторных движений, работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вторая задача включает в себя: адаптацию к нагрузке и восстановление подвижности. В третьем периоде дефекты, вызванные травмой, проходят, то есть восстанавливается амплитуда движений, появляется сила и координация движений.

Корректирующая гимнастика в основном используется для подростков и детей. Его цель - устранить дефекты осанки и исправить искривление позвоночника. Это специальная система физических упражнений гимнастического характера.

Упражнения корректирующей гимнастики оказывают общеукрепляющее воздействие на организм; тренирует функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем, дифференцированно укрепляет определенные мышечные группы, поддерживающие позвоночник, восстанавливать равновесие между искривлением позвоночника и вырабатывать правильную осанку. Упражнения выполняются с разгрузкой на позвоночник, направлены на те отделы позвоночника, которые необходимо скорректировать, чтобы не вызвать искривления



других [3, с.30].

Упражнения на координацию выполняют при нарушении координации, вызванное заболеваниями нервной системы, часто является следствием соблюдения постельного режима.

Упражнения в воде (гидрокинезотерапия). Такие комплексы проводятся в воде: водоемах, бассейнах, ваннах. За счет снижения массы тела в воде наступает эффект расслабления мышц, благодаря этому получается снять болевой синдром, укрепить мышцы.

Механотерапия. Проводится на специальных аппаратах с разными механизмами воздействия. Рекомендованы такие занятия при гипотрофии мышц, после переломов и повреждений сухожилий и функциональной недостаточности.

Проведение такого ЛФК способствует крово- и лимфообращению, обмена веществ в мышцах и суставах, восстановлению их функции. Упражнения на тренажерах приводят к увеличению ударного и минутного объема крови, улучшению коронарного кровоснабжения и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

Стоит заметить такой вид ЛФК часто идет сопутствующим, так как не может обеспечить достаточным разнообразием.

Таким образом, мы выявили значимость лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Выяснили, что ЛФК при помощи средств физической культуры способствует лечению и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Также нами были даны общие рекомендации при проведении лечебно-физической культуры, а также комплексы упражнений.

Список литературы:

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина А.Г. Королев А.Г. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. - С. 566-570
2. Попов С. Н. «Лечебная физическая культура». - Москва, 2004.- С. 312
3. Данилова, А.М. Поясничный остеохондроз: методы профилактики и лечения / А.М. Данилова, А.Н. Красильников, П.В. Леус // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 97