



ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Хамраева Зухро Бахадировна

Преподаватель кафедры «Физическая культура и спортивная деятельность» Ташкентского финансового института.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7637893>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-fevral 2023 yil

Ma'qullandi: 08-fevral 2023 yil

Nashr qilindi: 14-fevral 2023 yil

KEY WORDS

ЛФК, физические упражнения, жизненный тонус, дыхательной функции, физической подготовленности, закаливание, гимнастика..

ABSTRACT

Данная статья показывает необходимость лечебных физических упражнений, которые направлены на лечение, профилактику и реабилитацию заболеваний.

Важной составной частью комплексного лечения больных является лечебная физическая культура. Под этим понимают использование средств физической культуры с лечебной и профилактической целью.

В основе лечебной физкультуры в нашей стране лежат такие принципы советской системы физического воспитания, как всестороннее воздействие на организм, прикладность и оздоровительная направленность. Лечебная физкультура использует воспитательные задачи физической культуры и её педагогические принципы. Физкультуру здорового человека и лечебную физкультуру объединяет использование одного и того же фактора- физических упражнений, стремление в результате их систематического дозированного применения достигнуть нарастания тренированности организма и вместе с тем расширения функциональных возможностей организма.

В лечебной физкультуре, так же, как и для здоровых людей, используются с профилактической целью методы закаливания. Лечебная физкультура отличается от физкультуры в основном выбором средств, методикой и дозировкой их применения в соответствии с особенностями состояния больного человека (В. Н. Мошков).

Основным средством лечебной физкультуры являются физические упражнения. Движения становятся лечебным средством тогда, когда оно организовано в виде физического упражнения, правильно методически оформлено и применяется с целью восстановления функции организма.

Разнообразные физические упражнения, применяемые в лечебной физкультуре, для удобства практического использования подразделяют на гимнастические, спортивно-прикладного типа и игры. Гимнастические упражнения в свою очередь подразделяют

на общеразвивающие и дыхательные. Следует иметь в виду, что такое деление весьма условно, поскольку общеразвивающее упражнение стимулирует также функцию дыхания. Наибольшее применение в лечебной физкультуре получили гимнастические упражнения, так как они позволяют наиболее точно дозировать величину физической нагрузки, избирательно воздействовать на определённые мышечные группы, усложнять координацию движений.

Группа общеразвивающих упражнений может быть систематизирована по четырём признакам: анатомическому, активности выполнения, характеру упражнения и использования снарядов. Дыхательные упражнения подразделяют на статические, динамические и специальные. Спортивно-прикладные упражнения включают: ходьбу, бег, плавание, лазание, катание (на лыжах, велосипедах и т.п.), упражнения трудовые, применяемые в процессе трудотерапии, и др.

Применяемые в лечебной физкультуре игры подразделяются на: 1) игры на месте; 2) малоподвижные; 3) подвижные; 4) спортивные. Из спортивных игр в лечебной физкультуре применяются такие, как эстафета, городки, волейбол, настольный теннис и др., а также элементы более нагрузочных спортивных игр, как баскетбол, футбол и др. Игры поднимают эмоциональное настроение у занимающихся, но в то же время незаметно могут вызвать утомление, поэтому следует обращать большое внимания на их дозировку. Дозировка физической нагрузки при занятиях лечебной физкультурой осуществляется путем продолжительности занятий, количества упражнений, темпа и амплитуды движений, применения усилий, выбора, исходных положений, эмоциональности занятий и других моментов.

В комплекс упражнений при занятиях лечебной гимнастикой, как правило, включают дыхательные упражнения. Для снижения физиологической нагрузки количество дыхательных упражнений увеличивают.

О распределении нагрузки в течение всего занятия и влиянии её на организм можно судить по так называемой физиологической кривой физической нагрузки. Физиологическая кривая физической нагрузки строится по данным изменения пульса в течение занятия. Более точное представление о физиологических сдвигах, наступающих в процессе занятий, даёт также определение частоты дыхания. Артериального давления и других показателей.

Физическое упражнение является естественным биологическим стимулятором физиологических функций организма. Применяемые к больному человеку в определённой дозировке и по специально разработанной методике они оказывают нормализующее воздействие на функцию пораженной системы или органа.

Лечебное действие физических упражнений на организм больного следует рассматривать с точки зрения стимуляции физиологических функций. Стимулирующее влияние физических упражнений происходит в результате активного вовлечения в этот процесс центральной нервной системы.

У больных вследствие длительного пребывания в постели без активной мышечной деятельности нарушается высокая согласованность в работе различных систем организма. Наступает угасание ряда условно-рефлекторных связей между мышечной системой и внутренними органами. Выключается деятельность ряда вспомогательных факторов кровообращения (сокращения мышц, глубокие дыхательные движения

грудной клетки и др.), уменьшается глубина дыхания и вентиляция лёгких. Ухудшаются окислительно-восстановительные процессы в организме. Затрудняется деятельность желудочно-кишечного тракта. Понижается нервно-мышечный тонус организма. Появляются отрицательные эмоции, больной как бы погружается в созерцание своих болезненных ощущений. Сам факт назначения больному лечебной физкультуры оказывает на него большое психотерапевтическое воздействие и вселяет веру в восстановление своих физических сил.

Лечебной физкультурой можно заниматься не только людям пожилого возраста, её следует применять детям с первых месяцев рождения, поскольку движения являются важным стимулятором процесса роста, развития и формирования организма.

Различают следующие формы лечебной физкультуры: лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, дозированные прогулки, дозированные спортивные упражнения, игры и др. Лечебная гимнастика является основной формой лечебной физкультуры. Самостоятельные занятия больных по заданию врача также являются одной из форм лечебной гимнастики.

Лечебная гимнастика по сравнению с другими формами лечебной физкультуры имеет ряд преимуществ, поскольку даёт возможность подбирать нагрузку на отдельные мышечные группы, легко ее дозировать и воздействовать преимущественно на отдельные системы организма.

Правильное поведение занятий лечебной гимнастикой требует соблюдения определённых методических принципов. Характер и дозировка физических упражнений должны соответствовать состоянию здоровья больного.

Лечебная физкультура является методом функционального лечения. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению функциональных возможностей больного и тем самым борьбе с патологическим началом, а также выработке приспособительных механизмов, направленных на нормализацию изменённых функций различных систем либо органов человека.

В отличие от других методов лечения лечебная физкультура является не только средством оздоровления и восстановления трудоспособности, но и способствует выработке морально-волевых качеств.

Использованная литература:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.
2. Ciocan Vasile-Cătălin, "Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157, Calea Marasesti, 600115, Romania, STUDY REGARDING THE USING OF BASKETBALL IN SEVENTH GRADE, G Y M N A S I U M Scientific Journal of Education, Sports, and Health. No. 1, Vol. XV /2014,
3. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 165-169.
4. Khurramovich, K. F. (2022). METHODOLOGY OF WEIGHTLIFTING WITH ATHLETES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1228-1233.
5. IMPROVING PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN BY TEACHING THEM TO SWIM FROM INFANCY, Khamrayeva Zuhro Bahodirovna, ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, 2023/1, 11-119, <https://doi.org/10.47390/1342V3I1Y2023N12>
6. TACTICAL INTERACTION OF HANDBALL PLAYERS IN EXECUTION OF "5-1" DEFENSE,

Shermatov Gulom Kakhorovich, ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, 136-143, <https://doi.org/10.47390/1342V3I1Y2023N15>

7.Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 10-17.

8.Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL //INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 45-51.

9.Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions //European Journal of Business Startups and Open Society. – 2022.

10. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>

11. Khamraeva Zuhra Bahadirovna Managing the Education of a Young Athlete. Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT ISSN: 2792 - 1883 | Volume 2 No. 11 <https://literature.academicjournal.io>

12. Хамраева Зухро. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РОСТ ПРОГНОЗНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY. ISSN: 2750-3402

INNOVATIVE
ACADEMY