

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Тутаришев Альберт Казбекович

старший преподаватель

Адыгейский государственный университет, Майкоп

Аннотация. Широкое распространение различных заболеваний людей, тем более детей-инвалидов, требует прежде всего интенсификации массовых мероприятий как профилактических, так и специально лечебных. Непременной составной их частью является рациональная лечебная физическая культура. Она занимает определенное место в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме, особенно улучшается функциональное состояние опорно-двигательного аппарата человека при ограниченной двигательной активности. Поэтому она (специальная лечебная физическая культура) всё больше приобретает актуальность в реабилитационной работе с детьми-инвалидами.

Ключевые слова: интенсификация, профилактика, опорно-двигательный аппарат, рациональная физическая культура, ограничение двигательной активности, функциональное состояние.

ТHERAPEUTIC EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES IN WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Tutarishev Albert Kazbekovich

senior lecturer

Adyghe State University, Maikop

Abstract. The wide spread of various diseases of people, especially children with disabilities, primarily requires the intensification of mass measures, both preventive and specially therapeutic. An integral part of them is a rational therapeutic physical culture. It occupies a certain place in work with children with disabilities. It is known that under the influence of physical exercises the intensity of the course of all physiological processes in the body is markedly increased, especially the functional state of the musculoskeletal system of the person with limited motor activity is improving. Therefore, it (a special curative physical culture) is increasingly becoming relevant in the rehabilitation work with disabled children.

Keywords: intensification, prophylaxis, musculoskeletal system, rational physical culture, limitation of motor activity, functional.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья, который является физиологической основой благополучия человека.

Обязательный компонент комплексного лечения любой болезни – это адаптивная физическая культура (АФК). Это – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически правильно разработанных. При их назначении врач должен учитывать особенности заболевания, степень и стадию болезненного процесса в органах. АФК благоприятно воздействует на различные системы организма, особенно способствует активному восстановлению или улучшению функций опорно-двигательного аппарата. В сфере адаптивной физической культуры двигательная деятельность столь разнообразна, что выходит за рамки непосредственных занятий физическими упражнениями и вступает в различные социальные отношения.

Для укрепления и оздоровления организма в целом назначают общую тренировку, а для устранения нарушенных функций определенных систем и органов, например, опорно-двигательного аппарата, используют специальные упражнения. Их нельзя путать или смешивать. Упражнения обязательно должны быть классифицированы для мышечных групп (мышц ног, рук, дыхательных). Нормализация функций опорно-двигательного аппарата достигается с постепенной и осторожной тренировкой, с помощью которой удается восстановить нарушенную болезнью координацию опорно-двигательного аппарата, дыхательной и других систем организма.

Можно выделить активные, которые выполняются полностью самим больным, и пассивные, выполняемые больным с нарушением двигательной функции с помощью здоровой конечности или с помощью методиста. Так или иначе лечебную физкультуру назначает лечащий врач, а врач-специалист по ЛФК определяет методику проведения занятий.

Процедуры должен проводить инструктор, в особо сложных случаях – врач по ЛФК.

Поэтому занятия АФК должны играть значительную роль в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (особенно с нарушениями опорно-двигательного аппарата) в специализированных заведениях.

В основе занятий физическими упражнениями с детьми такого рода должны быть положены четкие методы и способы, которые в совокупности должны выстраиваться в хорошо организованную и налаженную методику работы. Здесь должны быть применены как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности, особенно метод строго регламентированного упражнения. Методы регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями:

а) они осуществляют двигательную активность занимающихся по строго предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

б) они строго регламентируют нагрузку по объему и интенсивности, а также управляют её динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

в) они точно дозируют интервалы отдыха между частями нагрузки;

г) они используют физические упражнения на занятиях с любым возрастным контингентом с учетом состояния здоровья.

При использовании физической культуры необходимо учитывать особенности протекания заболевания и степени болезни. При подборе физических упражнений, исходных положений, величины нагрузки необходимо учитывать двигательный режим, назначенный больному.

При легких формах заболевания, острых болезнях в стадии выздоровления и компенсированных хронических заболеваниях лечебная физическая культура способствует повышению функциональных особенно-

стей опорно-двигательного аппарата, помогает улучшению состояния других органов. При этом необходимо постепенно с течением времени использовать упражнения для средних и крупных мышечных групп с постепенным усложнением и повышением дозировки.

Одной из особенностей адаптивной физической культуры является интегративная множественность функций. Применение лечебной физкультуры повышает эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания. Это подтверждает целесообразность расширения масштаба использования физкультурно-спортивной работы с детьми-инвалидами, чтобы каждый ребенок с ограниченными возможностями здоровья имел возможность заниматься физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. Л.: Медицина, 1986.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.: Владос, 1999.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987.