**Практическое занятие №3**

**Средства, формы и содержание метода ЛФК**

**Цель занятия**: ознакомиться с основными формами и содержанием метода ЛФК

*Формы ЛФК.* Различают несколько форм проведения занятий ЛФК: утренняя гигиеническая, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба и восхождения (терренкур), массовые формы оздоровительной физической культуры, дозированные плавание, гребля, бег и др.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* для больного организма - это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переводу организма из состояния сна - торможения к активному режиму дня. Занятие лечебной гимнастикой является основной формой восстановления функций пострадавшего органа и всего организма в целом и состоит из трех частей - вводной, основной и заключительной. В вводной части даются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, подготавливающие больного к возрастающей физической нагрузке. Основной раздел занятия лечебной гимнастикой решает наиболее важные лечебные задачи и включает специальные и общеразвивающие упражнения, оказывающие положительное воздействие на пострадавший орган и весь организм больного. Специальные упражнения подбираются с учетом формы заболевания, его клинического течения, общего состояния больного. В заключительную часть занятия лечебной гимнастикой включаются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, способствующие расслаблению мышечных групп и снижению общей физической нагрузки.

*Самостоятельные занятия физическими упражнениями* проводятся больными, умеющими правильно выполнять их и сознательно относящимися к качеству выполнения каждого упражнения. Такие больные должны иметь комплекс физических упражнений, составленный специалистом по ЛФК, с учетом характера заболевания и их индивидуальных особенностей. Эта форма широко применяется для восстановления утраченных функций опорно-двигательного аппарата в клинике нервных болезней, травматологии и др. Занятия проводятся несколько раз в день.

*Лечебная дозированная ходьба* показана для нормализации походки больного после травм и заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при нарушениях обмена веществ, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дозируется лечебная ходьба скоростью передвижения, длиной дистанции, рельефом местности. Дозированное восхождение (терренкур) – лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах. Применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, при травматических поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы. В зависимости от крутизны подъема маршруты терренкура делятся на группы: с углом подъема от 4 до 10°, с углом подъема 11-15° и с углом подъема 16-20°. Наиболее известны маршруты терренкура в Кисловодске, Ессентуках, Сочи.

*Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках* и др. могут являться не только средством ЛФК (как разновидность физических упражнений), но и ее самостоятельной формой. Они рассчитаны на дальнейшую тренировку функций пораженных органов и всего организма в целом, а также повышение работоспособности выздоравливающих. Применяются индивидуально с учетом показаний, противопоказаний и соответствующих дозировок. В последнее время широко используются в реабилитации спортсменов, лиц молодого и среднего возрастов.

*К массовым формам оздоровительной физической культуры* относятся элементы спортивных игр, ближний туризм, элементы спорта, экскурсии, массовые физкультурные выступления, праздники. Эти формы применяются в период окончательного выздоровления и тренировки всех органов и систем организма, подбираются индивидуально. Массовые формы ЛФ применяются не только с лечебной и реабилитационной, но и профилактической целью, особенно в группах «Здоровье» и, занятий с лицами пожилого возраста.

*Методы ЛФК*

- Гимнастический метод

- Игровой метод

- Спортивный метод

*Гимнастический метод* имеет наибольшее распространение в ЛФК, составляя основную сущность лечебной гимнастики – одной из разновидностей общей гимнастики. Гимнастический метод характеризуется большим выбором физических упражнений, при помощи которых можно добиваться разностороннего воздействия на организм, совершенствовать двигательную координацию, воспитывать важные психо-физические и морально-волевые качества. Особенностью гимнастического метода является возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, суставы и четкого дозирования общей и местной нагрузки.

*Игровой метод*широко используется в ЛФК. При проведении физических упражнений с детьми этот метод является основным. При проведении занятий со взрослыми – является дополнительным. Игра вносит в занятия эмоции, повышает интерес к ним. Игра (подвижная или спортивная) рассматривается как физическое упражнение с большей или меньшей нагрузкой, которое активирует деятельность всего организма. Игры способствуют развитию прикладных навыков. Положительные эмоции, возникающие в процессе игры, возбуждают функциональную активность организма и создают благоприятные условия для отдыха нервной системы от умственной и физической деятельности. Характерной чертой игрового метода является синтез различных упражнений. При игровом методе осуществления физических упражнений активно вовлекается вся личность больного человека, и его участие в процессе игры обусловливается не только состоянием здоровья, но и типологическими чертами проявления высшей нервной деятельности. Игры по своему характеру подразделяются на подвижные, малоподвижные, на месте и спортивные. Существуют классификации игр по анатомо-физиологическому признаку, учитывающему преимущественное воздействие игр на те или иные функции организма и отдельные мышечные группы. По сравнению с упражнениями гимнастическими физические упражнения в играх труднее поддаются дозировке. Во время игр незаметно может наступить утомление, поэтому на регулирование нагрузки следует обращать больше внимания.

*Спортивный метод*в ЛФК применяют с большими ограничениями. Основой спорта являются всякого рода соревнования, которые, как правило, связаны с большими, а нередко и предельными физиологическими нагрузками. Однако в ЛФК элементы спорта допускаются; это главным образом относится к санаторно-курортным учреждениям. Моменты соревнования в рамках разумной дозировки допустимы (простейшие эстафеты, спортивные игры и т.д.) только на определенных этапах выздоровления (или компенсации). В лечебно- профилактических учреждениях могут с успехом использоваться некоторые спортивные игры: волейбол, городки, теннис, баскетбол (только отдельные элементы этой игры). Из различных видов спорта могут с определенными ограничениями применяться легкая атлетика, плавание, гребля, фехтование, лыжи, коньки и т.д. Использование в ЛФК спортивного метода значительно повышает интерес к занятиям, насыщает их увлекательными спортивными эмоциями, помогает быстрее добиться определѐнного уровня тренированности организма. Понятно, такой сильнодействующий метод, как спорт, при использовании его с лечебной целью подлежит самой тщательной дозировке и регулированию.