

*Лобачева Анна Сергеевна  
студентка 3 курса*

*Направление: Педагогическое образование с двумя профилями подготовки  
Ставропольский государственный педагогический институт  
Россия, г. Ставрополь  
e-mail: a.lobachyiva7581@mail.ru*

*Кульчицкий Владимир Емельянович  
доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической  
культуры  
Ставропольский государственный педагогический институт  
Россия, г. Ставрополь*

### **СРЕДСТВА ЛФК. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЛФК**

*Аннотация: В данной статье изучается проблема основных средств, форм и методов лечебной физической культуры. Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, природные факторы и двигательный режим. Также, имеются дополнительные средства лечебной физической культуры: трудотерапия и механотерапия. Лечебная физическая культура является самой физиологичной, естественной и чрезвычайно эффективной методикой восстановления, которая используется практически при любых заболеваниях, травмах и в любом возрасте.*

**Ключевые слова:** средства, формы, методы, ЛФК, лечебная физкультура.

*Lobacheva Anna Sergeevna  
3rd year student*

*Direction: Pedagogical education with two training profiles  
Stavropol State Pedagogical Institute  
Russia, Stavropol*

*Kulchitsky Vladimir Emelyanovich  
Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive  
Physical Culture  
Stavropol State Pedagogical Institute  
Russia, Stavropol*

### **PHYSICAL THERAPY FACILITIES. FORMS AND METHODS OF PHYSICAL THERAPY**

*Abstract: This article examines the problem of basic means, forms and methods of therapeutic physical culture. The main means of physical therapy are physical*

*exercises, natural factors and motor mode. Also, there are additional means of therapeutic physical culture: occupational therapy and mechanotherapy. Therapeutic physical culture is the most physiological, natural and extremely effective method of recovery, which is used for almost any diseases, injuries and at any age.*

**Keywords:** means, forms, methods, physical therapy, physical therapy.

В современном мире лечебная физическая культура (ЛФК) эффективно применяется в физическом воспитании личности. В процессе занятий ЛФК приобретаются навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями, что дает возможность считать занятия ЛФК лечебно-педагогическим процессом.

Лечебная физическая культура – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры (ФК) для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний [2].

ЛФК формирует у человека:

- сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле имеет воспитательное значение;
- развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливания организма естественными факторами природы.

ЛФК в качестве основного лечебного средства использует физические упражнения для стимуляции жизненных функций организма, которые применяются с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Основными средствами ЛФК являются:

- физические упражнения (делятся на гимнастические, идеомоторные, спортивно–прикладные, упражнения в посылке импульса к сокращению мышц, дозированные игры).

- природные факторы (естественные факторы природы заключающиеся закаливающих воздействиях - солнечные и воздушные ванны, некоторые водные процедуры).

- двигательный режим (имеется несколько двигательных режимов, дающих общую характеристику степени тяжести заболевания и объему предполагаемых физических нагрузок, применяемых с лечебной целью) [1].

А также имеются дополнительные средства лечебной физической культуры, это:

- трудотерапия (с помощью избирательно подобранных трудовых процессов).

- механотерапия (восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов).

Также, следует отметить, что основной формой ЛФК является лечебная гимнастика (ЛГ). Способы проведения ЛГ – индивидуальный и групповой. При проведении ЛГ нагрузки увеличиваются постепенно, это достигается изменением исходного положения: сначала лежа, затем сидя, стоя, на боку, на четвереньках; подбором упражнений, усложнением их, увеличением амплитуды движений, напряжения, темпа и применения дыхательных упражнений. Лечебную гимнастику необходимо выполнять спокойно, в среднем темпе, вовлекать в нагрузку постепенно различные группы мышц. Повторение упражнений и количество упражнений в комплексе составляют 5-12 и более. Каждый составляющий ее этап состоит из вводного раздела, основного и заключительного.

Правильное дыхание и в жизни, и в лечебной гимнастике важная физиологическая процедура. Дыхательные упражнения (ДУ) тренируют навыки правильного дыхания, положительно воздействуют на дыхательную систему, снижают нагрузки на организм [4].

Для ЛФК характерна дозированная тренировка, общая и специальная. Целью общей тренировки является оздоровление, общее развитие организма и

укрепление его. Для этого используются различные виды общеразвивающих и развивающих физических упражнений.

Специальная тренировка развивает нарушенные в результате болезни или травмы функции с помощью физических упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на область травмы или на функциональные расстройства пораженной системы. Во время специальной тренировки применяют следующие упражнения:

- упражнения в равновесии;
- рефлекторные упражнения;
- дыхательные упражнения;
- лечение положением и др.

Рассмотрим наиболее результативные методы проведения ЛФК:

1) Индивидуальные занятия - применяются в раннем восстановительном периоде, при ограниченных двигательных способностях;

2) Групповые занятия – проводятся в группе с одинаковыми или схожими проблемами, а также их функциональными возможностями.

3) Консультативные или самостоятельные – проводятся после восстановления человека и его двигательных способностей, как правило это специальный комплекс упражнений, который человек способен самостоятельно выполнять дома, для закрепления уже достигнутых результатов [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что лечебная физическая культура (ЛФК) является научно-практической, медико-педагогической дисциплиной, которая изучает теоретические основы и методы применения средств физической культуры в целях лечения и реабилитаций больных и инвалидов, но также возможно ее использование и для профилактики различных заболеваний и двигательных нарушений.

#### **Список литературы:**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Флинта: Наука, 2015. 424 с.

2. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2016. 378 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2017. 608 с.

4. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2019. 416 с.