

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**  
**Державний заклад**  
**„Луганський національний університет**  
**імені Тараса Шевченка”**  
**Інститут фізичного виховання і спорту**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Збірник матеріалів*  
*регіональної науково-практичної конференції*

2 – 3 квітня 2013 року  
м. Луганськ

У двох частинах

**Частина друга**

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2013

УДК 613 + 615.8 + 796

ББК 51.204.0 + 53.54 +75

К90

**Редакційна колегія:**

**Шинкарьов С. І.**, канд. біол. наук, доцент

*(головний редактор)*

**Максименко І. Г.**, д-р пед. наук, професор

**Максименко Г. М.**, д-р пед. наук, професор

**Зюзін В. О.**, д-р мед. наук, професор

**Ротерс Т. Т.**, д-р пед. наук, професор

**Виноградов О. О.**, канд. мед. наук, доцент

**Іванюра І. О.**, д-р біол. наук, професор

К90

**Фізичне виховання та здоров'я**

**студентів** : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (2 – 3 квітня 2013 р., м. Луганськ) : у 2 ч. / за заг. ред. А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – Ч. 2. – 187 с.

У збірнику представлено статті з проблем культури здоров'я, реабілітації, фізичного виховання та спорту.

Матеріали конференції адресовано фахівцям з фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, валеології, викладачам та студентам вищих навчальних закладів.

УДК 613 + 615.8 + 796  
ББК 51.204.0 + 53.54 +75

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол №9 від 26 квітня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

*В статье рассматриваются проблемы занятия и реабилитации инвалидов дома и в госпиталях, описаны разновидности способов занятий ЛФК.*

*Ключевые слова: ЛФК, реабилитация, болезнь, инвалидность, упражнения, лечение.*

**Постановка проблемы.** Лечебная физкультура – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнения и последствия патологического процесса.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Совершенствование методов лечения больных в последние годы расширяет возможности использования ЛФК и позволяет применять ее в более ранние сроки даже при тех заболеваниях, при которых она раньше не применялась [3].

**Цель исследования** – проанализировать использование ЛФК при реабилитации и оздоровлении.

**Актуальность.** Задачами медицинской реабилитации являются ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение опасности инвалидизации. В процессе реабилитационного лечения средства ЛФК используются в трех направлениях – в восстановительной, поддерживающей и профилактической терапии. Основные понятия о сущности влияния средств ЛФК на различные системы и органы больного базируются на следующих положениях: 1) стимулирующее влияние средств ЛФК на больного осуществляется основным рефлекторным механизмом; это влияние складывается из тренирующего и трофического; 2) любая рефлекторная реакция начинается с раздражения рецептора; основным регулятором при мышечной работе является кинестезия; 3) нормализация деятельности

различных органов и систем зависит в большей степени от их нейрорегуляторного аппарата [4]. Средства физической реабилитации делятся на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные природные факторы; к психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др. [5]. Противопоказания к занятиям ЛФК подразделяют на абсолютные и относительные. Абсолютные: совершенно нельзя применять ЛФК при злокачественных новообразованиях, при некоторых психических состояниях и пр. Относительные делятся на временные и противопоказания по средствам. Временные предполагают отказ от применения физических упражнений при определенных состояниях больного, когда нежелательно активизировать физиологические процессы в организме. Противопоказания по средствам предполагают отказ от использования определенных видов физических упражнений или режимов их применения, исходных положений при данном заболевании или травме [3]. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики [2].

Характерной особенностью ЛФК является процесс тренировки больных физическими упражнениями. Различают общую и специальную тренировку. Общая тренировка направлена на оздоровление, укрепление организма больного с помощью общеукрепляющих упражнений. Специальная тренировка осуществляется упражнениями, целенаправленно воздействующими на пораженный орган, область травмы. Массаж – метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой совокупность приемов механического, дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. Физические упражнения – это

естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Гимнастические упражнения состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения упражнений. Вид спорта и методика занятий выбираются с учетом возраста инвалида, его физической подготовленности и времени, прошедшего с момента травмы (заболевания). Применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус [1].

**Выводы.** Занятия физической культурой и спортом полезны для человека, для его здоровья и обеспечивают гармоничное единство души и тела. Регулярные физические упражнения укрепляют весь мышечный аппарат, что особенно касается такой категории лиц, как люди с ограниченными возможностями и ЛФК является для них единственным действенным способом для поддержки своего здоровья на достаточном уровне.

#### Литература

- 1. Белая Н. А.** Лечебная физкультура и массаж : Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – С. 8 – 41;
- 2. Дубровский В. И.** Реабилитация инвалидов-спортсменов / В. И. Дубровский // Спортивная медицина : Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.– 417 с.;
- 3. Куничев Л. А.** Лечебный массаж / Л. А. Куничев. – К. : Вища шк., 1991. – 226 с.;
- 4. Лечебная физическая культура:** Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 2004. – 170 с.;
- 5. Физическая**

реабилитация : Учебник для академий и институтов физической культуры /  
Под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Изд-во „Феникс”, 1999. – 18 с.