

Орлова А.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: anya.ork2016@yandex.ru*

Использование тренажёров в занятиях лечебной физкультурой

Одна из задач современной науки – это продление человеческой жизни [1].

Здоровье – наивысшая ценность. Быть здоровым и активным просто необходимо. Болезнь лишает человека радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и всем близким человека, страдающего недугом [2]. Физическая активность необходима для живого организма, она имеет не только биологическое, но и социальное значение. В зависимости от состояния здоровья человек использует различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья — лечебную физкультуру. ЛФК в данном случае является методом функциональной терапии.

Лечебная гимнастика - наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации[3]. Для проведения ЛФК пациентам составляют схему занятия, в соответствии с которой продумывают комплекс упражнений с указанием исходных положений, описанием упражнения, его дозировки.

Правильное применение лечебной физической культуры ускоряет выздоровление, восстанавливает нарушенную трудоспособность и возвращает к нормальной жизнедеятельности. По словам древнеримского врача, Клавдия Гамена, больным необходимы не только гимнастические упражнения, но и другие виды физической активности, такие как: гребля, верховая езда, охота, собирание грибов и ягод, прогулки, массаж, потому что движение – это жизнь.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют различные методы и формы ЛФК: ходьба, плавание, бег, а также занятия на тренажерах. Применение тренажёров в занятиях лечебной физкультурой является компонентом физической активности. Занятия на тренажёрах развивают правильную осанку, способствуют коррекции различных проблем позвоночника, сжигают излишки жира, снижают избыточную массу тела, улучшают функциональные возможности организма, к тому же укрепляют сухожилия и мышцы, вытягивают спину, выправляют суставы, повышают микроциркуляцию крови и общий тонус организма [4].

Во время восстановительного лечения широко применяют различные тренажёры, такие как: бегущая дорожка, велотренажеры, различные виды эспандеров, роллеров. Все эти устройства способствуют целенаправленному развитию общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости, а также развивают динамическую силу и гибкость. Мини-батут, к примеру, совершенствует координацию движений.

Занятия в тренажёрном зале, проводимые по специальным программам, являются необходимым этапом реабилитации. Тренажёры удобны и не создают опасных нагрузок на позвоночник. Сиденье регулируется по высоте, что позволяет человеку любого роста удобно расположиться и выполнить движение правильно с технической точки зрения. Фиксирующий пояс безопасности предупреждает отрыв спины и опасное перенапряжение поясницы. Ограничительный механизм устанавливает необходимую амплитуду движения, что позволяет проводить тренировку пациентов с травмами или заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеющих ограничение подвижности. С помощью специального изометрического устройства отслеживается сила мышц. Смарт-карта с программным обеспечением даёт возможность вести наблюдение за реабилитационно-тренировочным процессом, анализировать и корректировать использование физических нагрузок. Ограничитель движения, использующийся при тренировках, позволяет следить за необходимой амплитудой и исключать опасные движения.

Таким образом, тренажёры улучшают процесс реабилитации, создают позитивный эмоциональный настрой, оптимизируют физическую активность организма. Применение лечебной физической культуры с использованием тренажёров имеет большое значение для восстановления организма.

Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 N 80-ФЗ [эл.ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930/
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. – 544 с. - [эл.ресурс] <http://bms7.ru/books/book1.pdf>
3. Лейкин, М.Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров, 2014. – 120 с. [эл.ресурс] <http://fizmathim.com/nauchnoe-obosnovanie-i-sozdanie-sportivno-ozdorovitelnyh-trenazherov>
4. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 90 с.