

Уколова О.Н., Уколова А.Э.

*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: Oid@Mivlgu.ru*

### **Использование тренажёров в лечебной физической культуре в целях реабилитации**

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это эффективный метод лечения, в основе которого лежит использование движения как основной биологической функции организма.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют различные методы и формы ЛФК. При нарушениях нервной системы применяют самые различные формы ЛФК: ходьба, плавание, а также занятия на тренажерах.

Оздоровительные тренировки на тренажерах развивают правильную осанку, способствуют коррекции различных проблем позвоночника, сжигают излишки жира в организме, снижают избыточный вес, улучшают функциональные возможности организма.

Реабилитационные тренировки восстанавливают организм после травм, ликвидируют дисбаланс физического развития, улучшают подвижность суставов.

При использовании тренажеров применяют следующие принципы:

- Принцип сознательности и активности, для реализации которого во время занятий на тренажерах применяются специальные тренировочные видеокассеты; звуковые и световые датчики и сигналы.

- Принцип доступности, суть которого в том, что результат в развитии физических качеств возможен лишь при нагрузке, способной стимулировать эти процессы.

- Принцип систематичности, подразумевает регулярность занятий и системное чередование нагрузок и отдыха.

- Принцип динамичности, в основе которого лежит постоянное, но постепенное повышение требований к физической нагрузке и сложности двигательных действий.

Во время восстановительного лечения широко применяют различные тренажёры: бегущая дорожка, вело- и гребные тренажеры и им подобные, позволяют направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Разнообразные конструкции эспандеров и роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости. Мини-батут совершенствует координацию движений.

Использование тренажеров для проведения ЛФК способствует укреплению сухожилий и мышц, выправлению суставов, вытягиванию и выпрямлению спины, повышает микроциркуляцию крови и общий тонус тела. Очень важно использовать ЛФК при реабилитации спортсменов.

Наряду с физическими упражнениями к ЛФК относятся массаж, закаливание воздухом и водой, трудотерапия, Райт терапия (прогулки верхом на лошади).

Лечебная гимнастика - наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации спортсменов. Индивидуальные занятия, дополняющие лечебную гимнастику, могут проходить как самостоятельно, так и с периодическим посещением инструктора для получения консультаций.

Для проведения ЛФК спортсменов составляют схему занятия, в соответствии с которой продумывают комплекс упражнений с указанием исходных положений, описанием упражнения, его дозировки.

Занятия в тренажерном зале – это необходимый этап в реабилитации спортсменов. Эти занятия проводятся по специализированным программам, в которых акцентируется внимание на продуманный подбор индивидуальных нагрузок, на составление коррекционных программ, на укрепление мышечного корсета-основного стабилизатора опорно-двигательного аппарата, на увеличение эластичности, гибкости позвоночника, на увеличение амплитуды движения в суставах, на нагрузку кардио-респираторного аппарата во время выполнения гимнастик.

Тренажеры удобны и не создают опасных осевых нагрузок на позвоночник, не вызывают «скручивающие» элементы при движении. Сиденье, регулируемое по высоте, позволяет спортсмену любого роста удобно расположиться и выполнить движение технически правильно. Фиксирующий пояс безопасности предупреждает отрыв спины и опасное перенапряжение поясницы. Ограничительный механизм позволяет установить предельную амплитуду движения и проводить тренировку пациентов с травмами или заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеющих ограничение подвижности. Отслеживать силу мышц позволяет изометрическое устройство. Необходимо тщательно анализировать результаты и при необходимости корректировать программу лечения. Смарт-Карты с программным обеспечением позволяет следить за реабилитационно-тренировочным процессом, анализировать и корректировать тренировочный план. При тренировке спортсменов с травмами используется специальный механизм - ограничитель движения, позволяющий устанавливать необходимую амплитуду и исключать опасные движения.

Таким образом, применение лечебной физической культуры с использованием тренажеров имеет большое значение для реабилитации спортивных травм.