ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Даткаев Умиджон Каримжон угли

Преподователь школы 300 Сергелийского района города Ташкента

Лечебная физкультура - это самостоятельная медицинская дисциплина, в которой физические упражнения используются для лечения заболеваний и травм, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Занятия ЛФК направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, мышц, суставов и связок, для профилактики травм и заболеваний, обеспечения эффективного процесса лечения при травмах. Также упражнения способствуют восстановлению функций организма после того, как лечение закончено. ЛФК действует непосредственно и эффективно, одновременно оказывая положительное влияниена другие функции организма.

Лечебная физкультура отличается от других видов физкультуры и спорта своей целью: ЛФК, физкультура и спорт используют физические упражнения для достижения своих целей. Разница заключается в том, почему и как одни и те же упражнения можно использовать для профилактики, лечения и реабилитации целого ряда заболеваний. Однако важно помнить, что упражнения могут не только вылечить, но и покалечить.

Цели и задачи: целью работы является разбор эффективных и доступных форм лечебной физической культуры.

Научная новизна раоты заключается в том, что многие заболевшие не знают, как доступно восстановиться после получения различных травм. Разберем наиболее действенные формы ЛФК.

Утренняя зарядка нужна не только тем, кому она необходима для лечения или реабилитации, но и тем, кто хочет быть в форме и энергичным. Утренняя гимнастика-это своего рода старт-ап для организма, и доказано,что она заряжаетего энергией.Гимнастика-это наименее напряженная форма упражнений,которая необходима каждому,и у нее мало противопоказаний. Доказано, что утренняя гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает координацию, положительно влияет на фигуру и вес, ускоряет обмен веществ. Утренняя зарядка позволяет вам самостоятельно выбирать упражненияЛФК.

Ходьба - еще одно лечебное упражнение, которое является более естественным для человеческого организма, но требует медикаментозного лечения. Она используется на этапе реабилитации после различных травм, операций и заболеваний. Ходьба оптимизирует обмен веществ, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем и положительно влияет на нервную систему.Упражнения следует выполнять на ровной поверхности, а время и темп постепенно увеличиватьв зависимости от состояния здоровья.

Скорость ходьбы можно выбирать из очень медленной (до 3 км/ч), медленной (до 3,5 км/ч), средней (до 5,6 км/ч), быстрой (до 6,5 км/ч) и очень быстрой (свыше 6,5 км/ч). Если пациенты могут переносить повышенную интенсивность, в дальнейшем они могут заниматься ходьбой в сочетании с другими упражнениями. Однако слишком интенсивные упражнения только отрицательно скажутся на восстановлении организма.

Плавание - еще одна эффективная форма физиотерапии. Плавание - это вид физической терапии, который может быть рекомендован для стабилизации всех видов заболеваний опорно-двигательного аппарата и психоневрологических расстройств, а также в качестве профилактической меры и средства реабилитации. Эта терапия должна проводиться под наблюдением специалиста, поскольку существуют различные противопоказания в зависимости от стиля плавания. Стиль плавания, частота и продолжительность занятий подбираются индивидуально в зависимости от состояния пациента. Можно использовать различное оборудование, в том числе плавательные доски и аквапады.

Гидрокинезотерапия - это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок. Основными особенностями этого вида лечебной физкультуры являются: большинство движений легко выполнять при выполнении упражнений в воде; человек поддерживается в воде, что позволяет ему выполнять упражнения ЛФК, которые трудно выполнять на суше. Это также необходимо для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Вода оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая мышечную скованность и ригидность и частично снимая боль. Гидрокинезотерапия состоит из разминки, которая является основной частью занятий, и упражнений на расслабление, которые являются последней частью занятий.

Продолжительность физиотерапевтических упражнений и сеансов зависит от состояния пациента, подбирается индивидуально, могут использоваться вспомогательные средства.

Но нужно помнить, что любые нагрузки и их повышение могут выполняться только с разрешения лечащего врача.

Вывод: Лечебная физкультура - это движение, а движение, как известно, самое доступное и эффективное лекарство. Лечебная физкультура улучшает работу пораженного органа, оказывает многогранное физиологическое действие. Под её влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной эндокринной системы. Нужно ценить здоровье и внедрять в свою жизнь спорт, употребляя его для укрепления своего здоровья.

Библиографический список:

1. Кашина Д.А. Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф. [9, с.46].
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).