

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Саидова Нодира Ганиевна

Касимова Айшаханум Алишеровна

*преподавательницы Бухарского техникума Общественного  
Здравоохранения имени Абу Али Ибн Сино*

**Аннотация:** *Статья посвящена лечебной физической культуре и спортивной медицине для лиц с ограниченными возможностями.*

**Ключевые слова:** *Лечебная физическая культура, спортивная медицина.*

Многие неврологические заболевания и травмы, как бытовые, так и спортивные, приводят к потере двигательных функций и координаторных способностей организма. В связи с этим встает вопрос о реабилитации пациента: повышение его адаптивных способностей, восстановление моторики и координации.

Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности.

Основной терапевтический метод ЛФК (лечебной физической культуры) – это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные упражнения. Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют комбинацию самых различных форм и средств ЛФК. Например, для лечения остеохондроза позвоночника назначают ЛФК в виде ежедневной гимнастики, в форме занятий дозированной ходьбой, а при функциональных нарушениях нервной системы, назначают ЛФК в форме ближнего туризма, при этом применяют самые различные средства ЛФК: ходьба, плавание, занятия на тренажерах. Одной из наиболее эффективных гимнастик Древнего Китая стала доктрина ци-гун. Это искусство оздоровления и саморегуляции, способ мышления, общения с окружающим миром.

Чжун Юань цигун включил в себя элементы разных школ, но при этом остался вне религии, вне политики и считается наиболее эффективным в медицинском аспекте. Медицина Китая издревле рассматривает человека как целостную систему, заболевания так же рассматриваются как нарушения единого комплекса, соответственно и лечение охватывает все составляющие организма (тело, дух, эмоции). Это – система, которая позволяет регулировать состояние организма и проводить саморегуляцию.

К медицинскому цигуну относится так же Синг шен джуан цигун. Синг шен джуан – это система упражнений, или форма, как ее принято называть. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы через правильное расслабление.

Целью этой практики является формирование правильной структуры тела-физической и энергетической. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле. Одним из преимуществ Синг шен джуан является то, что он не требует предварительной подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняются медленно и плавно, без каких-либо резких движений. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение изменяет структуру тела и приносит расслабление, приводит ум и эмоции в спокойное состояние.

Как показали наблюдения: у лиц, имеющих ограничения в подвижности и нарушения мелкой моторики, при систематическом выполнении посильных комплексов цигун, отмечалась стойкая ремиссия основного заболевания и положительная динамика в восстановлении мелкой моторики, снижалась дискоординация. Отмечен положительный эмоциональный настрой.

Рассмотрим еще один метод, позволяющий улучшить состояние пациентов с ограниченными возможностями. Еще древние странники, путешествующие пешком на большие расстояния, обязательно брали посох. С посохом ходить было удобней, как и по гористой местности, так и по равнине. Посох служил опорой и позволял передвигаться на большие расстояния. Вероятно, именно опыт странников послужил современным тенденциям и помог разработать метод скандинавской ходьбы. Ходьба сама по себе очень полезное упражнение и широко применяется в процессе реабилитации пациентов с нарушениями опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистыми патологиями, особенно в санаторно-курортном лечении. Однако метод скандинавской ходьбы является более полезнее обычной ходьбы. Заключается этот метод в том, что человек передвигается с помощью двух палок, опираясь на них. Такая ходьба позволяет задействовать мышцы не только нижней, но и верхней части туловища. Работают верхние и нижние конечности. Палки в руках помогают поглощать от 20% до 30% ударов при ходьбе. Подсчитано, что полчаса занятий скандинавской ходьбой позволяет сжечь 300 Ккал. Отмечена нагрузка на 90% мышц тела. Также наблюдается снижение давления на колени и позвоночник, что позволяет корректировать осанку, влиять на различные дисфункции опорно-двигательного аппарата (остеохондрозы, артриты, артрозы). В частности, отмечено позитивное воздействие при грудном остеохондрозе. Исследования показали, что при систематическом занятии 3 раза в неделю, где 40 минут активной ходьбы на 3 километра и разминка 15-20 минут, в течении 12 недель привело к снижению систолического артериального давления и снижению массы тела. Ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы, чем более активные занятия вроде бега и аэробики. Тем не менее, помогает снизить риск возникновения остеопороза. Обзор 24 исследований связи аэробных упражнений с костной минеральной плотностью у женщин показал: пешие 30 минутные походы 3 раза в неделю способствуют увеличению минеральной плотности костей на 2%.

Большой вклад в развитии скандинавской ходьбы внесли врачи из Германии. Именно они провели ряд медицинских исследований и определили ее преимущество в укреплении сердечно-сосудистой системы, увеличении объема легких, уменьшение влияния скопившихся токсинов, нормализации деятельности кишечника. Теперь в больницах Германии, Швейцарии, Италии скандинавская ходьба обязательно входит в программу реабилитации после операции. Именно благодаря этой методике немецкие врачи ставят на ноги человека после замены тазобедренного сустава уже через месяц.

Скандинавская ходьба помогает не только лицам с ограниченными возможностями, но и в послеродовом периоде. Почти каждая женщина сталкивается с проблемой восстановления фигуры после родов. И, к сожалению+ накопленные за время беременности килограммы не уходят легко. Фитнесом можно заниматься только через 3-5 месяцев. Скандинавская ходьба считается наиболее безопасным и физиологическим способом восстановления после родов.

По нашим наблюдениям, комплексный подход к лечению пациентов с ограниченными возможностями дает лучшие результаты, чем каждый отдельно взятый метод ЛФК и других видов физической нагрузки, терренкура, массажа, коррекции эмоциональных нарушений, подбор питания, регуляции сна и другие отдельно взятые методы, применяемые у этой категории пациентов.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Архипов Сергей : В экстремальном спорте надо включать голову. Травма по квоте. 20.07.2012, 00:26 “Российская газета” – Федеральный выпуск №5838 (165)
2. Дембо Н.Г. «Спортивная медицина и лечебная физическая культура» Издательство: Физкультура и спорт. 1979 г.
3. Джет Лиин Оздоровительные упражнения Древнего Китая. М., Феникс, 2006 г.
4. Маслов А.А. «Гимнастика цигун» М. Знание 1992 г.
5. Михаил Давыдов. Тай цзи цигун массаж. М., Золотое сечение, 2008 г.
6. Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева Атлас функциональной анатомии человека. Издательство: Оникс, Мир и Образование, 2010.
7. Т: Turon Zamin Ziyo, 2014