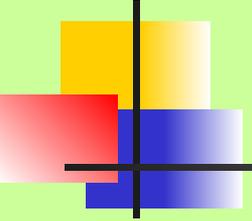


Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности

Предмет и содержание курса. Краткие сведения о развитии ЛФК и массажа

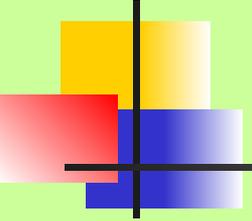
Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2018



План

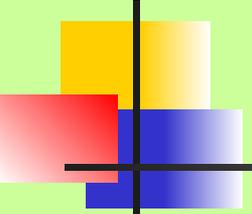
1. Понятие о "ЛФК и массаже" как о научной дисциплине.
2. История становления и развития ЛФК и массажа.



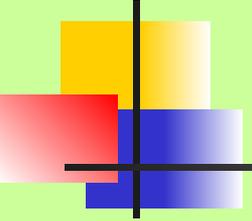
Список литературы

1. **Белая Н.А.** Лечебная физкультура и массаж [Текст]: Учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб.мед. работников – М.: «Советский спорт», 2001. – 272 с.
2. **Бирюков А. А.** Лечебный массаж [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений /А.А. Бирюков - М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 368 с.

Список литературы

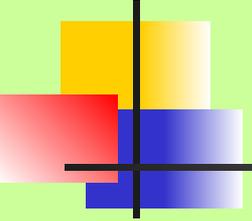


3. **Дубровский В.И., Дубровская А.В.**
Лечебный массаж [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская - М.: изд. центр «ВЛАДОС», 2002.
4. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. /Под ред. **С.Н. Попова.** - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 416 с.



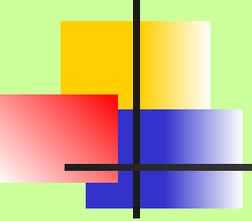
Список литературы

5. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. пособие / **В.А.Епифанов**, – М.: ГОТАР, 2006.
6. Медицинская реабилитация в спорте [Текст]: руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. **В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова**.— Донецк: «Каштан», 2011. - 620 с.



Список литературы

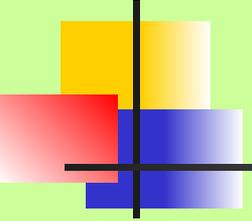
7. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлениям подготовки "Физическая культура", "Адаптивная физическая культура" / Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С., Гершбург М. И. ; под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2013.



Список литературы

8. Суркова, Л.В. История лечебной физической культуры [Текст] : возникновение и развитие ЛФК как учебной дисциплины : [учебное пособие] / Л. В. Суркова, А. Ф. Самоуков, М.: Изд. дом Дело, 2013.

1. Понятие о "ЛФК и массаже" как о научной дисциплине



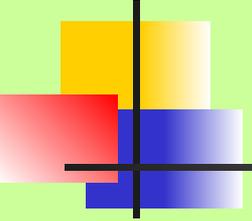
Применяют

- при лечении различных заболеваний и травм, в целях реабилитации.

Противодействует

- гипокинезии, уменьшает факторы риска, нарушениях обмена веществ;
- оказывает разностороннее благоприятное воздействие на организм.

1. Понятие о "ЛФК и массаже" как о научной дисциплине



Частные методики ЛФКиМ

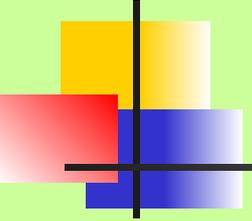
- от особенностей этиологии;
- патогенеза заболевания;
- функционального состояния организма;
- с учетом специфики физических упражнений и приемов массажа.

ЛФК и массаж проводят

- инструкторы ЛФК и массажисты.

Понятие о предмете

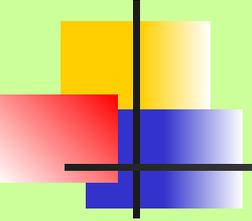
- **ЛФК** - научная дисциплина, основанная на современных научных данных в области медицины, биологии, физической культуры.
- **ЛФК** - научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств ФК для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний (Попов С.Н.).



Понятие о предмете

- **ЛФК** - в медицине это метод лечения, использующий средства физической культуры для профилактики, лечения, реабилитации и поддерживающей терапии (Белая Н.А.).

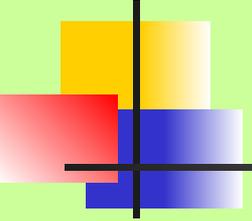
- **Объект воздействия ЛФК** - больной со всеми особенностями реактивности и функционального состояния организма.



Понятие о предмете

- **ЛФК - естественно-биологический метод**

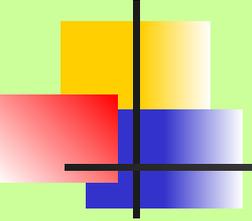
В его основе - использование биологической функции организма – **движения** (основного стимулятора процесса роста, развития, формирования и повышения общей работоспособности организма).



Понятие о предмете

- **ЛФК - метод неспецифической терапии**

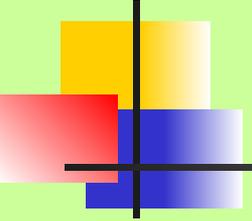
Физические упражнения - неспецифические **раздражители**, вовлекающие в ответную реакцию все звенья НС, способные избирательно влиять на различные функции организма (важно при патологии в отдельных системах и органах).



Понятие о предмете

- **ЛФК - метод патогенетической терапии**

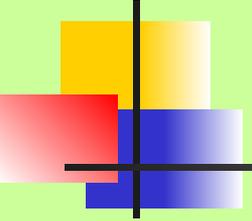
Систематическое применение физических упражнений влияет на реактивность организма больного и патогенез заболевания, изменяет как общую реакцию организма, так и местное ее проявление.



Понятие о предмете

- **ЛФК - метод активной функциональной терапии**

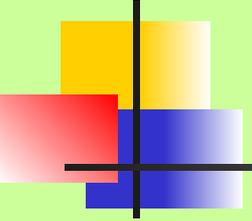
Регулярная и дозированная физическая тренировка стимулирует функциональную деятельность всех основных систем организма, способствуя **функциональной адаптации** больного к возрастающим физическим нагрузкам, к социальной и внешней среде.



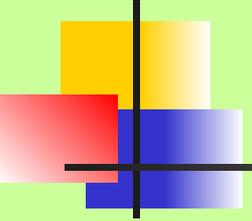
Понятие о предмете

- **ЛФК - метод первичной и вторичной профилактики** (профилактическое значение определяется оздоровительным воздействием на организм больного).
- **ЛФК - метод восстановительной терапии** (широко применяется в процессе **реабилитации** - в частности физической).

Понятие о предмете



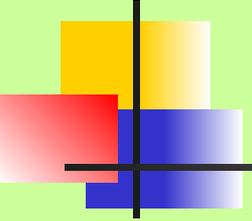
Реабилитация - метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами (Попов С.Н.).



Виды реабилитации

- *Медицинская реабилитация*

Включает *медикаментозный, хирургический, физиотерапевтический и др. методы лечения* (способствуют восстановлению функций организма, необходимых для возвращения человека к нормальной жизнедеятельности).

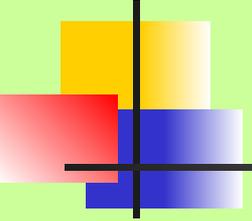


Виды реабилитации

- *Трудовая (профессиональная) реабилитация*

Направлена на *восстановление трудоспособности* и возвращение человека в привычную трудовую и общественную среду.

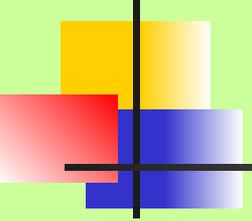
При необходимости обеспечивает *возможность сменить профессию*.



Виды реабилитации

- *Психологическая реабилитация*

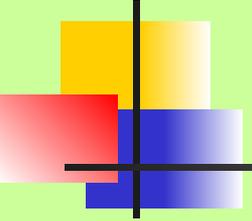
Направлена на *коррекцию психического состояния* больного, а также на формирование его *сознательного отношения к лечению*, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий.



Виды реабилитации

- *Социально-экономическая реабилитация*

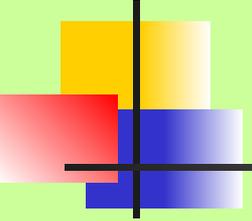
Направлена на то, чтобы вернуть пострадавшему человеку *экономическую независимость и социальную полноценность.*



Виды реабилитации

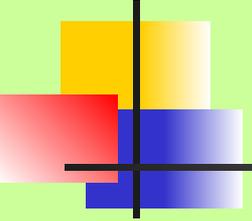
■ *Физическая реабилитация*

Система мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию физических возможностей и интеллектуальных способностей человека, улучшение функционального состояния организма, развитие необходимых физических качеств, психоэмоциональной устойчивости, повышение адаптационных возможностей организма человека с помощью средств и методов ФК, массажа, физиотерапии и природных факторов.



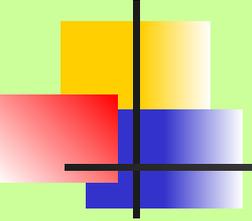
Виды реабилитации

- **Основное средство физической реабилитации**
физические упражнения, и в частности ЛФК.



Для успешной реабилитации необходимо

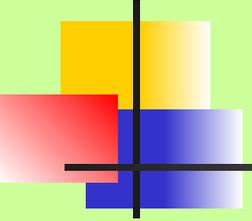
- раннее начало восстановительных (реабилитационных) мероприятий (РМ);
- поэтапное преемственное и непрерывное их применение в течение периода болезни;
- комплексный характер РМ;
- индивидуализация воздействий средствами ЛФК с учетом личностных особенностей больного и течения его заболевания.



Этапы реабилитации

1-й этап – стационарный (больничный) ЛФК

- предупреждает развитие возможных осложнений;
- повышает общий тонус организма;
- активизирует его защитные силы;
- стимулирует восстановительные процессы.



Этапы реабилитации

1-й этап – стационарный (больничный)

В процессе занятий больной

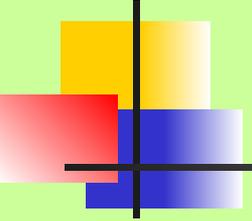
- обучается правильному положению в постели;
- активным и пассивным движениям;
- адаптируется к расширению объема движений в положении сидя, а затем стоя;
- обучается ходьбе.

Этапы реабилитации

2-й этап - санаторный (стационар)

ЛФК

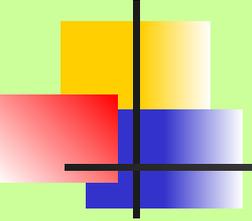
- способствует дальнейшей активизации больного, функциональному восстановлению;
- подготовке к бытовой деятельности;
- восстановлению навыков самообслуживания;
- тренировке в ходьбе и других прикладных видах деятельности;
- подготовке к трудовой деятельности.



Этапы реабилитации

3-й этап – поликлинический ЛФК

- дальнейшее и окончательное восстановление нарушенных функций, а при необходимости - совершенствование компенсаций;
- подготовка больного к общественно полезному труду.



Понятие о предмете

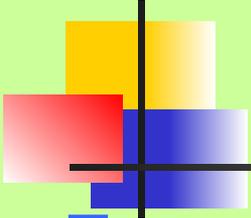
Характерная особенность ЛФК - процесс тренировки больных ФУ.

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.

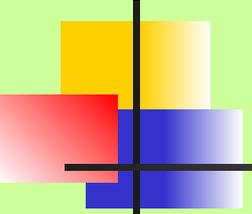
Показания и противопоказания к применению ЛФК



Показания: почти при всех заболеваниях и травмах.

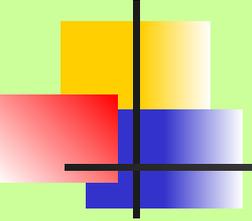
Противопоказания:

- острый период заболевания;
- общее тяжелое состояние больного;
- при высокой температуре;
- при сильных болях;
- при опасности сильного кровотечения;
- при интоксикации;
- при резком снижении адаптационных возможностей организма и т.п.



Массаж

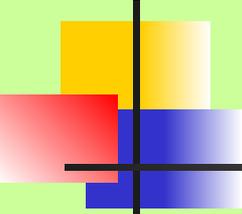
Массаж - метод лечения, профилактики, реабилитации после заболеваний и оздоровления, представляющий собой *совокупность приемов механического, дозированного воздействия* на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами (Белая Н.А.).



Массаж

Применяется

- в комплексе с др. методами при заболеваниях и травмах;
- самостоятельный метод лечения многих хронических заболеваний и травм (параличи, парезы, искривления позвоночника, эмфизема, переломы костей и др.)
- применяется в до- и послеродовом периодах (способствуя психофизическому развитию здоровых детей в яслях, детских садах, домашних условиях).



2. История становления и развития ЛФК и массажа

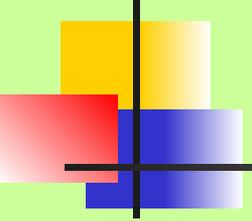
История применения ФУ с лечебной и профилактической целью - **несколько тысячелетий.**

Китай

- наиболее ранние источники (рукописи - 3000 - 2000 гг. до н.э.):
- описано лечебное действие движений и массажа;

2. История становления и развития ЛФК и массажа

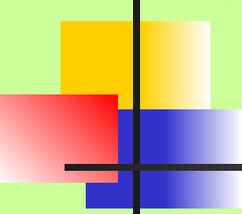
- существование врачебно-гимнастических школ (обучали методике применения лечебной гимнастики и массажа при лечении больных);
- использование пассивных движений, упражнений с сопротивлением, дыхательных упражнений при заболеваниях органов дыхания, системы кровообращения, при хирургических заболеваниях и травмах (вывихах, переломах, искривлениях позвоночника).



2. История становления и развития ЛФК и массажа

Индия

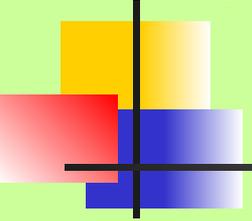
- применение физических упражнений с 1800 г. до н.э.;
- в священных *книгах Веды* показано значение пассивных и активных движений, дыхательных упражнений и массажа при лечении различных заболеваний.



2. История становления и развития ЛФК и массажа

Древняя Греция

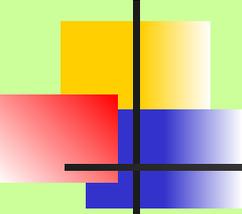
- широкое распространение применение физических упражнений с лечебной целью;
- поколения врачей, философов и мыслителей Древней Греции в своих произведениях подчеркивали значение физических упражнений для продления жизни и лечения болезней.



2. История становления и развития ЛФК и массажа

Древнегреческий врач и философ **Гиппократ**

- описал действие и методику применения ФУ при некоторых заболеваниях сердца, легких, эндокринной системы и хирургических заболеваниях;
- «Для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки («пища для жизни»).

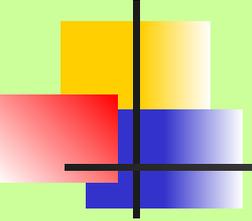


2. История становления и развития ЛФК и массажа

Создатель врачебной (медицинской) гимнастики врач **Герадикус** для лечения больных применял дозированные прогулки, бег, гимнастику, массаж.

Аристотель: «Жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Платон: «Гимнастика есть целительная часть медицины».



2. История становления и развития ЛФК и массажа

Древний Рим

- ученый и врач **Гален** в своем произведении *«Искусство возвращать здоровье»*: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».
- римский врач **Цельс** (I в. до н. э.) в своем труде *«О медицине»*: значение физических упражнений в лечении и профилактике болезней (при параличах рекомендовал сначала пассивные, а затем активные движения и массаж).

2. История становления и развития ЛФК и массажа

Средние века

церковь и инквизиция всячески препятствовали развитию биологических наук, медицины, в том числе лечебной гимнастики.

- таджикский врач и ученый **Абу Али Ибн Сина (Авиценна)**

В его труде *«Канон врачебной науки»* представлены все достижения арабской, иранской и среднеазиатской медицины.

2. История становления и развития ЛФК и массажа

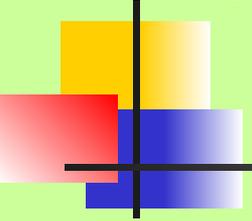
Авиценна

- рекомендовал применять ФУ при лечении травм и многих заболеваний;
- обосновал необходимость выполнения ФУ и закаливающих процедур людьми разного возраста;
- описал множество гимнастических и прикладных упражнений;
- подразделял нагрузки на малые и большие, сильные и слабые, быстрые и медленные.

2. История становления и развития ЛФК и массажа

Авиценна

Научные труды переводились на многие языки и в период с XII по XVII в. использовались в качестве практического руководства по медицине во многих европейских университетах.

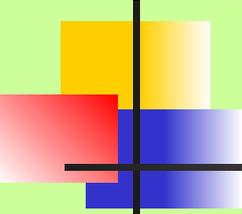


2. История становления и развития ЛФК и массажа

Эпоха Возрождения (XV-XVII вв.)

характерно развитие биологических наук:

- трактат **Меркуриалиса** «Искусство гимнастики»;
- **Гоффман** «Трактат по ортопедии»;

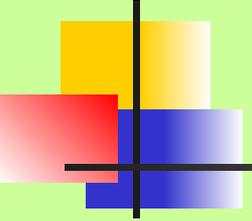


2. История становления и развития ЛФК и массажа

Эпоха Возрождения (XV-XVII вв.)

- **Ж.Тиссо** «Врачебная гимнастика, или упражнения человеческих органов по законам физиологии, гигиены и терапии».

Крылатая фраза: «Движение как таковое может заменить действие любого лекарства, но все лекарства мира не заменят действие движения».

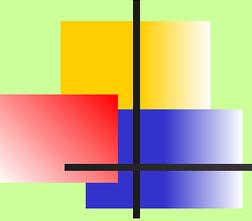


2. История становления и развития ЛФК и массажа

XVIII в.

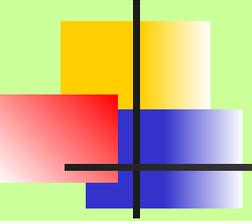
термин «врачебная гимнастика» - стали уделять еще больше внимания лечению с помощью движения.

- труды **Ф.Фуллера** «Медицинская гимнастика» (1750),
- **Ж. Тиссо** «Медицинская и хирургическая гимнастика» (1780).



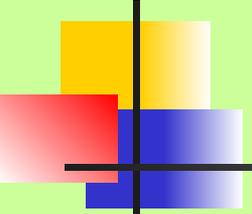
Задание к семинару

1. Конспект «Развитие ЛФК и массажа» в России и СССР.
2. Подготовить ответы на контрольные вопросы:
 - Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме.



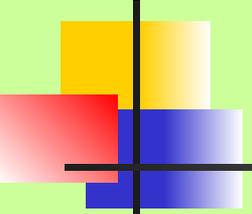
Задание к семинару

2. Подготовить ответы на контрольные вопросы:
- Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
 - Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полунин, С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).



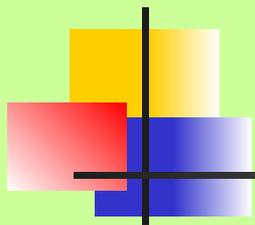
Задание к семинару

- Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
- Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
- Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.



Задание к семинару

- Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
- Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
- Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия.
- Назовите выдающихся российских ученых современности.



Спасибо за внимание!