

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ:

- Введение
- Современные средства и методы восстановления здоровья человека
- Состояние современной лечебной гимнастики как средства и метода восстановления.
- Творчество в процессе преподавания ОРУ
- Экспериментальная программа лечебной гимнастики
- Особенности реализации экспериментальной программы
- Содержание комплекса лечебного воздействия
- Список литературы

ВВЕДЕНИЕ:

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!” Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

ВВЕДЕНИЕ:

Что такое здоровье человека? К сожалению, в медицине нет общепринятого определения. Многие ученые-медики давали свои различные трактовки. Нам думается, что здоровье — это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой, при отсутствии каких-либо болезненных изменений.

Одна из важнейших задач российского государства - охрана здоровья народа. Особое внимание обращают на охрану здоровья детей и подростков. Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Более того, у учащихся нередко наблюдаются увеличение заболеваемости рядом распространенных болезней и, что особенно важно, такие изменения реактивности, сопротивляемости организма, которые располагают детей и юношей к развитию болезни. Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям.

ВВЕДЕНИЕ:

Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали умы выдающихся деятелей науки и культуры всех времен и народов. Извечен был вопрос — как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь?

Однако проблема физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться весьма актуальной. Отставание в физическом развитии и функциональные отклонения в состоянии здоровья вследствие перенесенных заболеваний, не достаточный уровень физической подготовленности этого контингента учащихся предъявляют особые требования к организации занятий физическими упражнениями, создают необходимость поиска новых средств, форм и методов для повышения их эффективности.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В последние годы широко внедряются разнообразные средства, способствующие интенсификации процесса восстановления, повышению общей и специальной работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов и более эффективной адаптации организма. Широкое распространение получили разнообразные педагогические, медико-биологические и психологические средства.

Центральное место в проблеме восстановления и поддержания здоровья отводится педагогическим факторам, предполагающим управление работоспособностью людей и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических факторов восстановления многообразны. Здесь следует отметить подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий.

Психологические методы и средства восстановления помогают быстро снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку довести до границ индивидуальных возможностей напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Медико-биологические средства способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям .

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Восстановительные процедуры, относящиеся к различным группам, по характеру воздействия могут быть подразделены на глобальные, избирательные и общетонизирующие. Средства глобального воздействия охватывают своим влиянием все основные функциональные системы организма. Это такие процедуры, как суховоздушная и парная бани, общий ручной массаж, общий гидромассаж. Средства избирательного воздействия оказывают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья. К общетонизирующим могут быть отнесены средства широкого спектра действия, не оказывающие глубокого влияния на организм (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение в процессе тренировочной работы имеют средства избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания нагрузок различной преимущественной направленности и величины позволяет управлять уровнем работоспособности от занятия к занятию.

Четкий режим (время отхода ко сну и подъема), применение аутотренинга, проветривание и аэроионизация помещений позволяют достигнуть эффективного восстановления во время сна. При локальном переутомлении мышечной системы хороший эффект дает электростимуляция и вибромассаж. При применении восстановительных средств (бани, массаж, гидропроцедуры) следует учесть их интенсивное действие на организм, которое легко может быть передозировано, оказывая отрицательное влияние на работоспособность и здоровье человека.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Таким образом , основными требованиями к применению восстановительных средств являются :

- применение восстановительных средств с целью предупреждения переутомления (нецелесообразно снимать нормальное утомление, необходимые для повышения тренированности); восстановление и обеспечение энергетических трат; пластических процессов (углеводы, жиры, белки); водно-электролитного обмена; синтез гормональных веществ и ферментов (вода, минералы, микроэлементы, витамины); повышение тренированности и работоспособности;
- дозирование восстановительных средств с учетом возраста, пола, спортивной специализации и квалификации.

СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Лечебная гимнастика — разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.

Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь. Наибольшее развитие лечебная гимнастика получила в годы Великой Отечественной войны. Опыт работы в госпиталях фронта и тыла страны показал, что лечение с включением в него лечебной гимнастики обеспечивало не только выздоровление, но и быстрое восстановление боеспособности раненых и больных солдат и офицеров Российской Армии, возвращение их в ряды защитников Родины. В настоящее время продолжается дальнейшее изучение влияния упражнения, совершенствование средств и методики занятий лечебной гимнастикой, разрабатываются научно обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях. Так например, для больных с недостаточностью кровообращения лечебная гимнастика помимо общеукрепляющего воздействия упражнений имеет целью облегчить работу сердца, укрепить сердечную мышцу и приспособить ее к постепенно возрастающей физической нагрузке, восстановить нормальное кровообращение и улучшить обмен веществ. При заболевании органов дыхания гимнастика способствует ликвидации или уменьшению дыхательной недостаточности, развивая подвижность грудной клетки и увеличивая жизненную емкость легких. Лечебная гимнастика — хорошее средство профилактики и лечения заболеваний пищеварительного аппарата. Правильно проводимые упражнения восстанавливают функции желудка и кишечника, укрепляя мышцы передней стенки живота и улучшая кровообращение внутренних органов

СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА И МЕТОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Непосредственное и наибольшее воздействие упражнений испытывает опорно-двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы и кости. При отсутствии движений суставы теряют свои функции, подвижность, мышцы теряют сократительные свойства, работоспособность.

Средства лечебной гимнастики — строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Широкое применение получили специальные аппараты и тренажеры. В кабинетах ЛФК различные тренажеры применяются для более эффективного восстановления организма человека после болезней и травм. Они позволяют выполнять движения в облегченных условиях, дозировать нагрузку на определенные группы мышц и функциональную систему, щадя поврежденные звенья, способствуют восстановлению утраченных функций отдельных мышечных групп, общей и специальной работоспособности, помогают устранять атрофию мышц и тугоподвижность суставов.

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся. В основе лечебного действия упражнений лежит их способность влиять на процессы возбуждения и торможения, протекающие в коре головного мозга. Упражнения оказывают через нервную систему оздоровительное и общеукрепляющее влияние на весь организм больного, повышая его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Важное значение в процессе занятий имеет эмоциональное состояние занимающихся. Интересное, живое занятие всегда способствует успеху, лучше усваиваются и правильнее выполняются сами упражнения, а это способствует скорейшему восстановлению утраченных функций. Методист по лечебной гимнастике должен хорошо (профессионально) знать свое дело, с любовью относиться к нему, быть чутким и отзывчивым .

ТВОРЧЕСТВО В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОРУ

Как известно под творчеством понимается деятельность человека, направленная на создание культурных или материальных ценностей, а также порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не имевшее место. Применительно к нашему случаю, под творчеством учителя, преподавателя понимается создание физических культурных ценностей через создание качественно новых подходов к подготовке и проведению общеразвивающих упражнений известным практик способом. При этом культурная ценность будет, видимо, заключаться в новом, неизвестном ранее "звучании", способа проведения О.Р.У. в его образовательном, воспитательном и оздоровительном аспектах влияния на занимающихся. Следует подчеркнуть, что творчество преподавателя в подготовке и проведении ОРУ приносит новое в профессиональное образование студентов. Выпускники факультета, воспитанные в духе творческой деятельности, несут образовательные ценности ученикам школы в области физической культуры, развивая, в свою очередь, творческую активность у будущих студентов ФФК. А это создает реальные предпосылки для формирования качественно новых исходных позиций в подготовке преподавателя физической культуры и спорта.

ТВОРЧЕСТВО В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОРУ

Основными направлениями проявления творчества при подготовке и проведении ОРУ могут быть:

- подбор упражнений в подготовительной части ;
- подбор упражнений основной части;
- подбор упражнений заключительной части.

ТВОРЧЕСТВО В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОРУ

Музыкальное сопровождение является важнейшим элементом в любом способе О. Р.У.. Творчество преподавателя при определении музыкального сопровождения может заключаться, во первых, в грамотном подборе содержания музыки, во вторых, в создании фонограммы, в третьих, в ее активном применении. Творческая профессиональность подбора музыки отражается в ее соответствии возрасту занимающихся, учете традиций национальной, отечественной культуры, использовании существующих современных музыкальных направлений. При подборе музыкального сопровождения важно не только учитывать возможность ритмично двигаться, но и возможность эстетического воспитания через выражение движениями содержания музыки. Содержание фонограммы может носить как однохарактерную направленность, то есть строиться только на одном музыкальном произведении, так и комплексную, с разно плановым музыкальным содержанием. При этом каждое новое упражнения может выполняться под "свою" музыку, что таит в себе большие возможности повышения эмоциональности занятий физическими упражнениями.

ТВОРЧЕСТВО В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОРУ

Рекомендуется разумное сочетание или чередование в разных комплексах народной музыки современных эстрадных ритмов. Надо помнить, что непопулярные музыкальные произведения, а такие вульгарные мелодии не несут творческой ценности.

Творчество в подборе упражнений подготовительной части может проявиться в использовании большого разнообразия шагов, прыжков, танцевальных действий, элементов акробатики, сочетания отмеченных групп упражнений, применения коллективных действий, гимнастических предметов и снарядов.

Шаги: походный, строевой, с различными положениями рук и с изменением положений рук, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, на носках, выпадами, приставные, в полуприседе, в приседе, окрестные, с махом и выпадом вперед на рунах в упоре лежа, в упоре лежа сзади, с предметами (обруч, гимнастическая палка, скакалка, набивной мяч и др.) и др.

Прыжки : на двух, на двух с зигзагом, на одной, поочередно на одной, другой, на двух, скрестным шагом, с различным положением рук, с изменением положения рук, в полуприседе, из приседа в присед, с махом одной и толчком другой, на четвереньках.

Возможно сочетание различных вариантов шагов, прыжков, шагов и прыжков.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Данная программа является одним из важнейших условий, обеспечивающих укрепление здоровья детей,— соответствие физической нагрузки в любых формах двигательной деятельности физиологическим возможностям организма. Особое внимание уделяется осуществлению контроля за дозировкой и объемом физической нагрузки занятия с детьми перенесшими простудные заболевания.

Целью нашей программы является качественное, максимально эффективное воздействие на определенные мышечные группы, на системы и функции организма при помощи комплекса лечебного воздействия.

1. Образовательно - развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма, совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, укрепления здоровья, профилактики и лечения хронических и других заболеваний.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Основными средствами для решения задач экспериментальной программы являются :

- 1.Общеразвивающие упражнения .
- 2.Специальные упражнения.
- 3.Упражнения для домашнего выполнения..
- 4.Работа с родителями
- 5.Проведение занятий на открытом воздухе.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия с экспериментальной группой проводилось на открытом воздухе три раза в неделю во второй половине дня. Невозможностью проведения занятий являлись погодные условия такие как :

- дождь;
- сильный ветер;
- мороз более 10 градусов и т.д.

Продолжительность занятия, интенсивность и количество повторений двигательных действий определялись индивидуальными способностями занимающихся, а также по мере усвоения ими двигательных действий (от 15 до 30 минут) .

Помимо коллективных занятий в школе они ежедневно выполняли специальные комплексы упражнений дома. С этой целью мы приглашали родителей учащихся на занятия , объясняли и показывали, что и как дети должны выполнять в домашних условиях, какими должны быть темп , количество повторений. В помощь выполнения комплексов физических упражнений дома, были предложены наглядные пособия для определения правильного исходного положения и выполнения двигательных действий.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Помимо коллективных занятий в школе они ежедневно выполняли специальные комплексы упражнений дома. С этой целью мы приглашали родителей учащихся на занятия, объясняли и показывали, что и как дети должны выполнять в домашних условиях, какими должны быть темп, количество повторений. В помощь выполнения комплексов физических упражнений дома, были предложены наглядные пособия для определения правильного исходного положения и выполнения двигательных действий.

Чтобы не потерять интерес к занятиям у занимающихся, названия, исходные положения упражнений назывались не в строго заданной терминологии (на мышцы задней поверхности бедра), а ассоциировались с названиями разных животных, предметов и т.д. Следует отметить, что непривычные формы проведения наших занятий имели большой успех как у детей, так и их родителей.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

1. “Мы большие”.

1-4 - ходьба на носках, вытягивая руки вверх;

5-8 - обычная ходьба, опускающая руки вниз.

“Хлопушки”.

И.п. - о.с.

1- хлопок впереди;

2- хлопок внизу за туловищем;

3- хлопок впереди;

сгибая руки, хлопок за головой.

“Лыжники”

И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. полуприсед (на всей ступне) с наклоном

вперед, руки вниз-назад, имитируя отталкивания палками назад - выдох; и.п.- выдох.

“Цапля ходит по болоту”

И.п.- руки согнуты за спиной.

согнуть ногу, поднять колено выше

держат;

4 - выпрямляя ногу вперед, сделать шаг.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

“Проснулись, потянулись”

И.п.- о.с., голова опущена, руки за голову, локти вниз. руки вверх - в стороны, голову поднять, прогнуться - глубокий вдох; и.п. - выдох.

“Самолет на повороте”.

И.п.- ноги врозь, руки в стороны, наклоны туловища влево; и.п. наклоны туловища вправо.

“Косарь”

И.п.- ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью, поворот туловища вправо; и.п. поворот туловища влево.

“Дровосек”

И.п - ноги врозь, руки вверху сцеплены

в “замок”, слегка прогнуться.

наклоны вперед, руки вниз;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

<http://www.sportreferats.>