

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Сургут, 2018

УДК 615.825(078)+796:61(078)

ББК 53.541я81+75.110я81

Л 53

Печатается по решению

Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

Нифонтова О.Л., д.б.н., профессор

кафедры медико-биологических дисциплин

и безопасности жизнедеятельности СурГПУ

Попова М.А., д.м.н., главный научный сотрудник

лаборатории здорового образа жизни СурГПУ

Л 53

Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие : направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Департамент образования и молодеж. политики ХМАО – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; сост. : А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018. – 158, [1] с.

Пособие направлено на формирование у студентов компетенций в области лечебной физической культуры, обеспечение непрерывности и последовательности овладения ими основами профессиональной деятельности в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников.

В пособии сформулированы конкретные задания, которые соответствуют требованиям ООП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

УДК 615.825(078)+796:61(078)

ББК 53.541я81+75.110я81

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Общие основы лечебной физической культуры ...	9
Тема 1. История и основные понятия лечебной физической культуры	10
Тема 2. Основные средства и принципы лечебной физической культуры	17
Глава 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях различной этиологии	33
Тема 3. Организация занятий по лечебной физической культуре лицами с нарушением или временной утратой функций организма с применением дополнительных средств лечения	34
Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	40
Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы	65
Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях пищеварительной системы	74
Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	79
Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях эндокринной системы	88
Тема 9. Лечебная физическая культура при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях суставов	97
Заключение	105
Рекомендуемая литература	106
Глоссарий	109

Практический блок	120
Практическое задание № 1.	
«ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях»	120
Практическое задание № 2.	
«ЛФК при заболеваниях дыхательной системы»	121
Практическое задание № 3.	
«ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы»	122
Практическое задание № 4.	
«ЛФК при неврологических заболеваниях»	124
Практическое задание № 5.	
«ЛФК при заболеваниях эндокринной системы»	125
Практическое задание № 6.	
«ЛФК при травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях суставов»	126
 Приложения	 127
Приложение 1. Лечебная физкультура для больных стенокардией и после острого инфаркта миокарда	 128
Приложение 2. Лечебная физкультура для больных гипертонической болезнью I стадии	 140
Приложение 3. Лечебная физкультура для больных гипертонической болезнью II стадии	 147
Приложение 4. Лечебная физкультура для больных гипотонической болезнью	 154

Предисловие

Дисциплина «Лечебная физическая культура» представляет собой специфическую отрасль знаний, основанных на изучении закономерностей функционирования и развития организма человека и использования специфических средств физической культуры как важных факторов восстановления человека после травм и болезней.

В рамках дисциплины подробно рассматриваются место лечебной физической культуры в системе лечения и восстановления пациентов после заболеваний различной этиологии и травм.

Лечебная физическая культура является самостоятельной медико-педагогической дисциплиной, использующей средства физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики обострений и осложнений при заболеваниях и повреждениях органов и систем.

В научной разработке и практической реализации ЛФК участвуют как врачи, так и педагоги – выпускники физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Уровень подготовки специалиста в области лечебной физической культуры зависит не только от качества его знаний и умений в области физической культуры и спорта, но и от его медицинской грамотности. Он должен знать сущность различных заболеваний, их этиологию и патогенез, а также понимать место и значение ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании. Поэтому в пособии при рассмотрении каждой нозологической единицы достаточно полно представлена клиническая картина заболевания, рассматриваются показания и противопоказания к применению ЛФК.

Использование физических упражнений с лечебной и реабилитационной целью требует тщательной дозировки физических нагрузок. Однако, как показывает опыт, применение незначительных физических нагрузок не способствует должному повышению адаптационных возможностей организма и развитию компенсационных механизмов.

Обучение физическим упражнениям и последующая тренировка больного – это педагогический процесс, однако его успех зависит не только от квалификации инструктора ЛФК. Чрезвычайно важным являются активное участие самого больного, его сознательное отношение к применению средств ЛФК, что играет большую роль в достижении конечного результата. И этим лечебная физическая культура существенно отличается от других средств лечения и реабилитации.

Способствуя решению этих задач, данное учебно-методическое пособие ориентировано, прежде всего, на формирование у студентов способности с помощью средств лечебной физической культуры реализовывать лечебную и реабилитационную деятельность в условиях медицинских, образовательных, спортивных заведений.

Пособие предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Лечебная физическая культура», относящуюся к базовой части профессионального цикла (БЗ.Б.12) основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и реализуемую с учетом требований ФГОС ВО, модели бакалавра и профессиональных компетенций к их подготовке.

Цель пособия – сформировать у студентов умение проводить занятия по лечебной физической культуре на основе знаний о средствах и методах ЛФК, структуре процесса реабилитации, в зависимости от травм и болезней пациента.

Цель дисциплины – сформировать знания о способах и формах применения средств лечебной физической культуры, а также умения их использования в работе с людьми, имеющими временные нарушения отдельных функций организма или их утрату.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- сформировать знания закономерностей использования средств и методов лечебной физической культуры в работе с людьми, имеющими нарушенные или временно утраченные функции организма, различные виды инвалидности, различные возрастные и гендерные особенности, а также отклонения в состоянии здоровья.

- формировать умение применять различные средства, методы, формы и приемы организации и построения занятий лечебной физической культуры в зависимости от вида заболевания, нарушения в состоянии здоровья человека.

В процессе самостоятельной работы студенты должны изучать рекомендованную литературу, помогающую в осмыслении материала, выполнять задания, предусмотренные программой курса. Все представленные в пособии учебные задания, выполненные самостоятельно, обсуждаются в ходе индивидуального и группового контроля. Контроль за самостоятельной работой студентов проводится в виде семинаров, индивидуальных и групповых консультаций, практических занятий в зале ЛФК, в том числе с использованием тренажерных устройствах и т.д.

Формируемые компетенции

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (извлечение из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования уровень бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)):

- умение способствовать развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развертывания их функций, этиологии и патогенеза (ПК-9)

- умение проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);

- умение развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы (ПК-18).

Требования к результатам подготовки бакалавра

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы развития оставшихся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;

- этиологию, патогенез, течение и основные способы лечения заболеваний нервной системы;

- субъективные и объективные препятствия, стоящие на пути лечения и восстановления нарушенных или временно утраченных функций, интереса и потребности к регулярным занятиям лечебными физическими упражнениями;

- основы оздоровительно-реабилитационной работы с лицами с отклонением в состоянии здоровья.

уметь:

- развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;

- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия, проектировать занятия в соответствии с контингентом занимающихся;

- подбирать методы и средства для решения частных задач лечебной физической культуры;

- составлять комплексы физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

владеть:

- способами проведения занятий, направленных на развитие физических качеств, обучение новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций;

- способами преодоления субъективных и объективных препятствий, стоящих на пути лечения и восстановления нарушенных или временно утраченных функций, интереса и потребности к регулярным занятиям лечебными физическими упражнениями;

- специфическими методами и средствами для решения частных задач лечебной физической культуры.