

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/157648>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Обзор научной литературы по теме исследования 5

1.1. Лечебная физическая культура: определение понятия, цель и задачи 5

1. 2. Особенности организации и формы лечебной физической культуры 8

Глава 2. Методы и организация исследования 14

2.1 Методы исследования 14

2.2 Организация исследования 16

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 22

3.1 Методика проведения занятий 22

3.2 Результаты исследования 26

3.3. Обсуждение результатов исследования 29

Практические рекомендации 31

Заключение 32

Список использованных источников 34

Введение

Под лечебной физической культурой подразумевается (далее -ЛФК) –комплекс дозированных физических упражнений на фоне строго определенного дыхания, которые направлены на лечебный процесс, восстановление и профилактические мероприятия различных заболеваний, расстройств, нервной системы и внутренних органов.

В современном обществе присутствуют такие негативные закономерности как: сокращение числа абсолютно здоровых детей и подростков, растет число граждан с различными заболеваниями, губительный образ жизни современных людей, отсутствие осознанных потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Причины данных явлений заключены не только в отсутствии свободного времени и материально-технических условий, но и в низком уровне физической культуры человека, основы которой формируются с самого раннего детства.

Однако одной из наиболее сложных проблем является разработка средств и методов двигательной активности, мы столкнулись при изучении литературы с недостаточным количеством теоретического материала в упорядоченном варианте о методе физической реабилитации.

По этой причине наше исследование актуально.

Гипотеза исследования: можно предположить, что специально подобранные упражнения лечебной физической культуры, эффективно способствуют профилактике многих заболеваний.

Объект исследования – лечебная физическая культура.

Предмет исследования – профилактика заболеваний посредством лечебной физической культуры.

Цель курсовой работы: изучить лечебную физическую культуру , как средство профилактики заболеваний.

Задачи исследования:

1. Провести обзор научной литературы по теме исследования.
2. Определить методы и организацию исследования.
3. Проанализировать полученные результаты исследования.

Теоретическая база представлена конгломератом научной литературы таких ученых, как В.А. Епифанова, С.А. Попова, Н.А. Гросса и других ученых, занимающихся исследованием влияния профилактического воздействия лечебной физической культуры на различные заболевания.

Вместе с тем, анализ этих работ дает основание сделать вывод о том, что многие вопросы далеки от единообразной трактовки (понятие, формы, средства и методы осуществления).

Особенности структуры. Работа выполнена на кафедре _____ факультета, состоит из введения, 3-х разделов, заключения, списка использованных источников.

Данная структура позволила провести углубленный анализ заявленной проблемы исследования.

Глава 1. Обзор научной литературы по теме исследования

1.1. Лечебная физическая культура: определение понятия, цель и задачи

Лечебная физкультура долгое время практиковалась как средство от всех болезней, вырабатывались специальные упражнения и методики дыхания. Основоположником ЛФК считается египетский жрец и врачеватель Гермес Трисмегист. Египтяне в те времена воспринимали Гермеса Трисмегиста олицетворением Универсального Ума, а жители Греции видели в нем великого из всех философов, римляне думали, что он Посланец Бога. Исследователи нашли папирусы Гермеса, где в одной из книг была описана целая система оздоровления.

Данная система оздоровления содержала в себе кроме физических упражнений дыхательные упражнения, особую диету, соблюдение режима труда и отдыха. По мнению Гермеса здоровое - это состояние человека, которое является нормой, а болезнь является результатом отказа человека следовать Природе.

На сегодняшний день лечебная физическая культура является официальным способом лечения параличей, искривления позвоночника, ортопедических заболеваний, нервов и болезней внутренних органов.

Традиционная и нетрадиционная медицина полностью её поддерживает. Такую физическую культуру нельзя путать с обычной физкультурой. Она направлена в определённый участок мышц, для скорейшего выздоровления. Это могут быть болезни позвоночника, сердца, лёгких и раковые заболевания.

Лечебная физкультура является не только средством предупреждения болезней и раннего старения, но и метод лечения. При многих заболеваниях наряду с различными способами, средствами и лекарствами применяется лечебная физкультура. Лечебная физкультура включает движения и упражнения, а также использование природных факторов - воздуха, солнца, воды. И в наше время справедлива мысль, высказанная учеными столетие назад: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства не могут заменить действие движения».

Болезнь обычно ограничивает деятельность человека, его работоспособность, вызывает угнетение процессов в коре головного мозга, поэтому после выздоровления необходима лечебная физкультура, которая помогает устранять последствия болезни. Лечебная физкультура включает применение специально подобранных упражнений в сочетании с массажем и закаливанием.

Существует несколько групп лечебной физической культуры.

Цель ЛФК:

Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями с предметом и без предмета;
- обучение всем видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

Коррекционные:

- создание мышечного корсета;
- развитие силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболеваний;
- воспитание осознанного отношения к здоровю и здоровому образу жизни;

Развитие волевых качеств;

- образование благоприятного психического и эмоционального фона.

Одной из важных задач ЛФК – помочь больному сформировать значительную стабильность к воздействию комплекса неблагоприятных факторов окружающей среды.

Список использованных источников

1. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне общего среднего образования / П. И. Новицкий.- Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова".-2019.-86 с.
2. Гербова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб. пособие [Текст] / Л.П. Гербова. – М.: Академия, 2006.- С. 78-79.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. - М.: Медицина, 1999. - 304 с: ил. - (Учеб. лит. Для студ. мед. вузов) ISBN 5-225-04209-0.
4. Евдокимова, Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей [Текст] / Т. А. Евдокимова, И. В. Милюкова. - М.: Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003. - 96с.
5. Комплексная реабилитация и профилактика больных и инвалидов: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2011. — 320 с.
6. Лечебная физическая культура /под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2013. - 412 с.
7. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорский, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащик. - Минск : Вышэйшая школа, 2018. -310с.
8. Мищенко, И.А. Практические занятия по спортивной медицине. И.А. Мищенко. Учебно-методическое пособие/Издание 2-е, дополненное и переработанное.- Липецк: ЛГПУ, 2009.-92 с.
9. Мельников, В. С., Алексеева, Э. Н. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия посредством физических упражнений: Метод указ. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013.
10. Подвижные игры адаптивной физической культуры : пособие для учителей адаптивной физической культуры / П. И. Новицкий ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова".-2018.-112 с.
11. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.метод. пособие для студ.педагогических вузов / В.И. Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. - 131с
12. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / отв. ред. Н. А. Гросс. - М. : Советский спорт, 2000. - 224 с. -ISBN 5-85009-605.
13. Фильчаков, С.А. Роль и значение адаптивной физической культуры в реабилитации инвалидов / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития : матер. всерос. науч.-практ. конф. В 2 т. Т. 1 / Филиал ФГБОУ ВПО «Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» - Иркутск, 2012. - С. 134-137.
14. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки [Текст] / Под общей редакцией Г.А. Халемского. 2-е издание, исп. и доп.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.- С. 36-37.
15. Шпак, Н.И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2018. - 168 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/157648>