

*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/referat/292276>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 2

ЛФК формы, методы, задачи и средства 3

Плоскостопие: причины, симптомы, степени 7

Режим двигательной активности при плоскостопии второй и третьей степени: общие рекомендации и комплекс упражнений 11

Заключение 15

Использованная литература 16

Введение

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам — у 32%, к шести годам — у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия — все это приводит к неправильному развитию стопы.

Лечебная физкультура представляет собой крайне важное и эффективное средство в профилактике и лечении многих заболеваний, в сохранении здоровья людей. Одним из таких заболеваний, которое при своевременном применении поддается лечению посредством лечебной физической культуры, выступает плоскостопие – очень распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. Данное заболевание проявляется уже с детского возраста. Плоскостопие способно приводить к ряду серьезных осложнений, в том числе изменение осанки и походки, боли в стопе, заболеваниям позвоночника и т.д. В связи с этим необходимой является своевременная диагностика данного заболевания, назначение и проведение необходимых мероприятий лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при плоскостопии подразумевает использования комплекса специальных гимнастических упражнений, а также специальной ходьбы и лечебного. Необходимо отметить, что лечебная физкультура нацелена как на профилактику плоскостопия, так и на лечение этого заболевания. Чем раньше начать использование лечебной физкультуры, тем более быстрым и заметным будет положительный результат. В случае отсутствия использования лечебной физкультуры возможны такие осложнения, которые останутся с человеком на всю жизнь или же в дальнейшем потребуют хирургического вмешательства.

ЛФК формы, методы, задачи и средства

Лечебной физкультурой принято называть группу методов, которые предназначены для лечения и профилактики травм и болезней, а также реабилитации больных. С целью воздействия на организм используются специализированные физические упражнения, подбирающиеся совместно врачом в непосредственной зависимости от особенностей пациента, его сопутствующих и ведущего диагнозов.

Лечебная физкультура назначается лечащим врачом, а проводится инструктором индивидуально и в малых группах с учетом анамнеза каждого отдельного пациента.

Основу ЛФК составляют разнообразные физические упражнения, строго дозированные, в полном соответствии с возможностями пациента. Целью занятия выступает проработка отдельных участков тела (в качестве примера, суставов, травмированной конечности, конкретного отдела позвоночника) или общее укрепление и тонизирование всего организма.

Упражнения ЛФК способны помочь вернуть подвижность суставам, нормализовать тонус сосудов и мышц, снять напряжение, снизить вес и ускорить метаболические изменения в тканях. Посредством индивидуально подобранной программы тренировок человек способен быстрее восстановить функции, которые пострадали, а также укрепить и оздоровить организм в целом. В рамках ЛФК, как правило, происходит многократное повторение определенных движений, позволяющее воздействовать на костно-мышечный аппарат, дыхательную, нервную, сердечную, мочеполовую и иные системы организма. При помощи тренировок представляется возможным воздействовать на обменные процессы, эндокринные изменения, изменить нейрогуморальную регуляцию, скоординировать процессы возбуждения и

торможения, уравновесить влияние парасимпатической и симпатической нервных систем. Регулярные занятия ЛФК могут повысить жизненный тонус, улучшить координацию движений, силу и выносливость, повысить эластичность тканей [10].

Главные формы лечебной физической культуры:

1. Утренняя гимнастика
2. Лечебная гимнастика
3. Терренкур на умеренно-неровной местности
4. Туризм
5. Пешие прогулки
6. Экскурсионные прогулки
7. Туризм

Вышеприведенные формы ЛФК являются полезными как больным, так и здоровым людям с целью профилактики различных заболеваний. Базовым направлением, доступным всем, принято считать утреннюю гимнастику. 10-20 минут занятий каждый день сразу после пробуждения существенно ускоряют переход к бодрствованию от сновидений, нормализуют давление и улучшают трофику тканей. Комплекс утренних упражнений должен подбираться таким образом, чтобы быть по силам человеку с непосредственным учетом его физических возможностей. Помимо этого, в занятия в обязательном порядке включается группа дыхательных упражнений, помогающих расслабиться, увеличивающих объем легких и уменьшающих спазмы.

Комплекс упражнений лечебной физической культуры должен быть разработан врачами на основании анамнеза больного. Интенсивность и продолжительность нагрузок не должна быть большой, в противном случае это может принести больше вреда, чем пользы. Упражнения ЛФК выполняются плавно, в медленном ритме, в работу вовлекаются в самом начале более мелкие структуры, далее более большие. Любое занятие лечебной гимнастикой непосредственно включает в себя подготовительный этап с целью подготовки тела к нагрузкам, а также основной этап и завершающий, который предназначен для нормализации дыхания и пульса [1].

В структуре занятия ЛФК могут сочетаться как общие упражнения, которые направлены на укрепление и оздоровление всего организма, так и специальные, напрямую предназначенные для определенного органа или системы. Упражнения последовательным образом сменяют друга, планомерно вовлекая все новые структуры.

1. Бедарева М.С. Профилактика и лечебные физические упражнения при плоскостопии / М.С. Бедарева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. – 90-91.
2. Гацкан О.В. Формирование плоскостопия, его профилактика и лечение при различных формах / О.В. Гацкан // Тенденции развития науки и образования, – 2020, – №65, – С. 60-65.
3. Гишберг Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием. М.: СМОЛГИЗ, 2015 – 241с.
4. Гуров А.В. Комплексная профилактика продольного, поперечного и комбинированного плоскостопия у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом / А.В. Гуров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – С. 15-18.
5. Ефимов А.П. Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия у детей и взрослых /ЛФК и массаж. – 2006. – С. 25-28.
6. Знатнова Е.В. Использование физкультурно-оздоровительных технологий для профилактики и коррекции плоскостопия / Знатнова Е.В. // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2014. – № 4. – С. 104-107.
7. Кожухова В.К Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на занятиях физической культурой / В.К. Кожухова, Н.В. Бабулевич, Г.М. Фарбман. – Ярославль: Изд-во «Нива», 2009. – 199с.
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием. М., 1993.5. Левит К. Захсе Й. Янда В. Мануальная медицина: пер. с нем. - М.: Медицина, 2013 – 259с.
9. Красикова, И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. - М.: Учитель и ученик, 2018. - 128с.
10. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки / Е.И. Подольская. – Москва: «Издательство: Скрипторий», 2019. – 279с.

*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/referat/292276>