# Особенности применения средств физической культуры в лечении и реабилитации детей

Физическая культура давно утвердилась как неотъемлемая часть современной медицины и считается важным компонентом лечения и реабилитации детей. Она широко используется для коррекции развития опорно-двигательного аппарата, восстановления координации, эмоциональной устойчивости, повышения физической выносливости и укрепления защитных сил организма.

Физическая культура в педиатрии имеет давнюю историю, которая началась с древних спортивных упражнений. Внедрение физической культуры в медицинскую практику произошло в основном в период с XIX по XX век, благодаря работам Ф. Микулича-Коржинского, И. Павлова и др. В это время было установлено значение физкультурных мероприятий для здоровья детей. В настоящее время научно доказано, что средствами физической культуры можно эффективно устранять различные заболевания и нарушения в организме детей, даже врожденные, вызванные неправильной осанкой или механикой ходьбы.

Основными целями, которые преследуются при использовании средств физической культуры, являются: коррекция дисфункций; улучшение функций нервно-мышечного аппарата; улучшение сердечно-сосудистой деятельности; коррекция работы органов дыхания; развитие силы с помощью физических упражнений; повышение ловкости с помощью гимнастики и т. д. Важной особенностью является то, что эти цели достигаются без применения медикаментов и хирургического вмешательства, однако бывают случаи, когда для достижения лучшего результата или скорейшего восстановления после болезни/инвалидности/травмы необходимо применять и то, и другое до или вместе с физкультурными мероприятиями.

Для достижения максимального эффекта от любого курса лечебно-реабилитационных мероприятий необходимо соблюдать определенные принципы, включая правильный подбор и порядок выполнения упражнений (тип упражнений должен соответствовать возрастным ориентирам); продолжительность (она должна зависеть от возможностей пациента); частоту (рекомендуемая частота зависит от формы и степени тяжести). Не следует забывать и о днях отдыха, поскольку любое лечение требует перерывов не меньше, чем активные фазы.

Таким образом, можно сделать вывод, что правильно организованные курсы, проводимые опытными специалистами, дадут впечатляющие результаты при лечении детей-инвалидов, а также тех, кто заболел из-за вредных привычек, плохих условий жизни и т. д. Однако родителям следует помнить не только о количественном, но и о качественном аспекте, поскольку качественные ошибки, допущенные во время занятий, могут привести не только к отсутствию успеха, но и к ухудшению состояния из-за неправильной техники выполнения, перегрузок, вызванных слишком интенсивными нагрузками и т. д. Наконец, особое внимание следует уделить выбору специалиста, так как на разных стадиях требуются разные подходы, часто очень индивидуальные, поэтому только специалист, обладающий достаточным опытом, терпением и ответственностью, может гарантировать успех.