

СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Лекция 2

СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основным (специфическим) средством ЛФК являются физические упражнения, а так же естественные факторы природы.

```
graph TD; A[Физические упражнения] --- B[гимнастические]; A --- C[Спортивно-прикладные]; A --- D[игры];
```

Физические
упражнения

гимнастические

Спортивно-
прикладные

игры

гимнастические

По
анатомическому
признаку

По характеру
мышечного
сокращения

По степени
активности

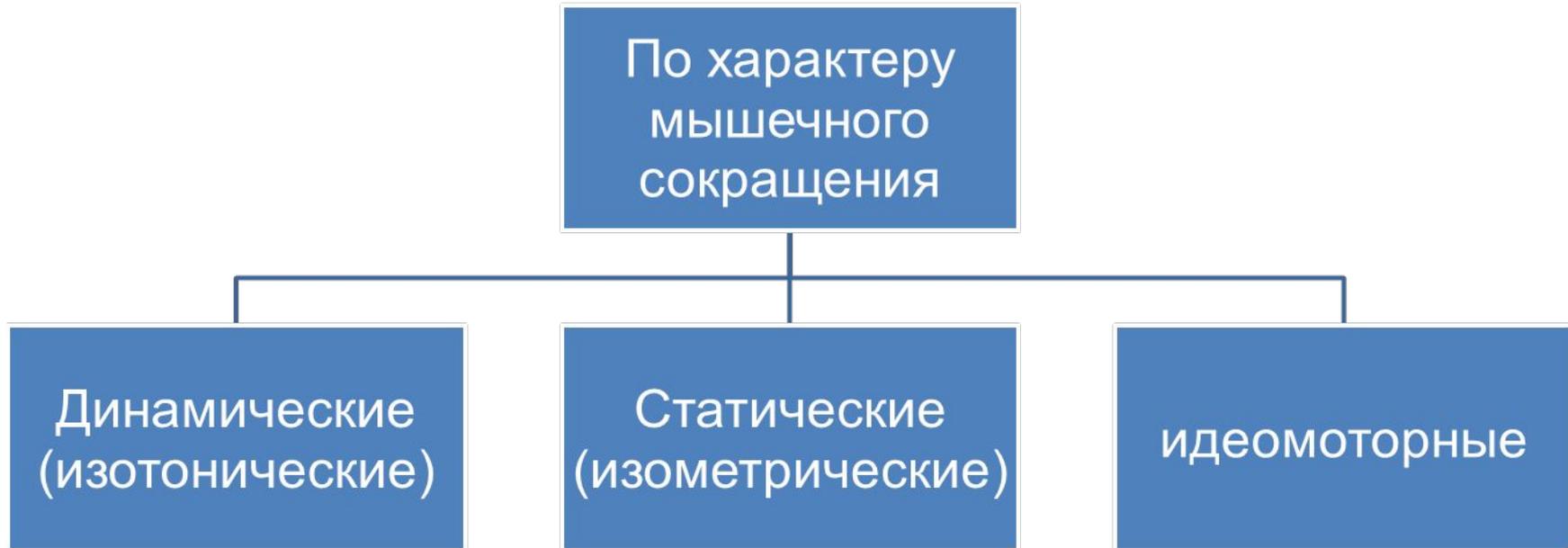
По характеру

В зависимости
от
использования
гимнастических
предметов

дыхательные

Лечение
положением





По степени активности

активные

пассивные

В облегченных условиях

С сопротивлением

гимнастические

По характеру

Упражнения на
растягивание

В равновесии

корректирующие

На координацию

На расслабление

рефлекторные

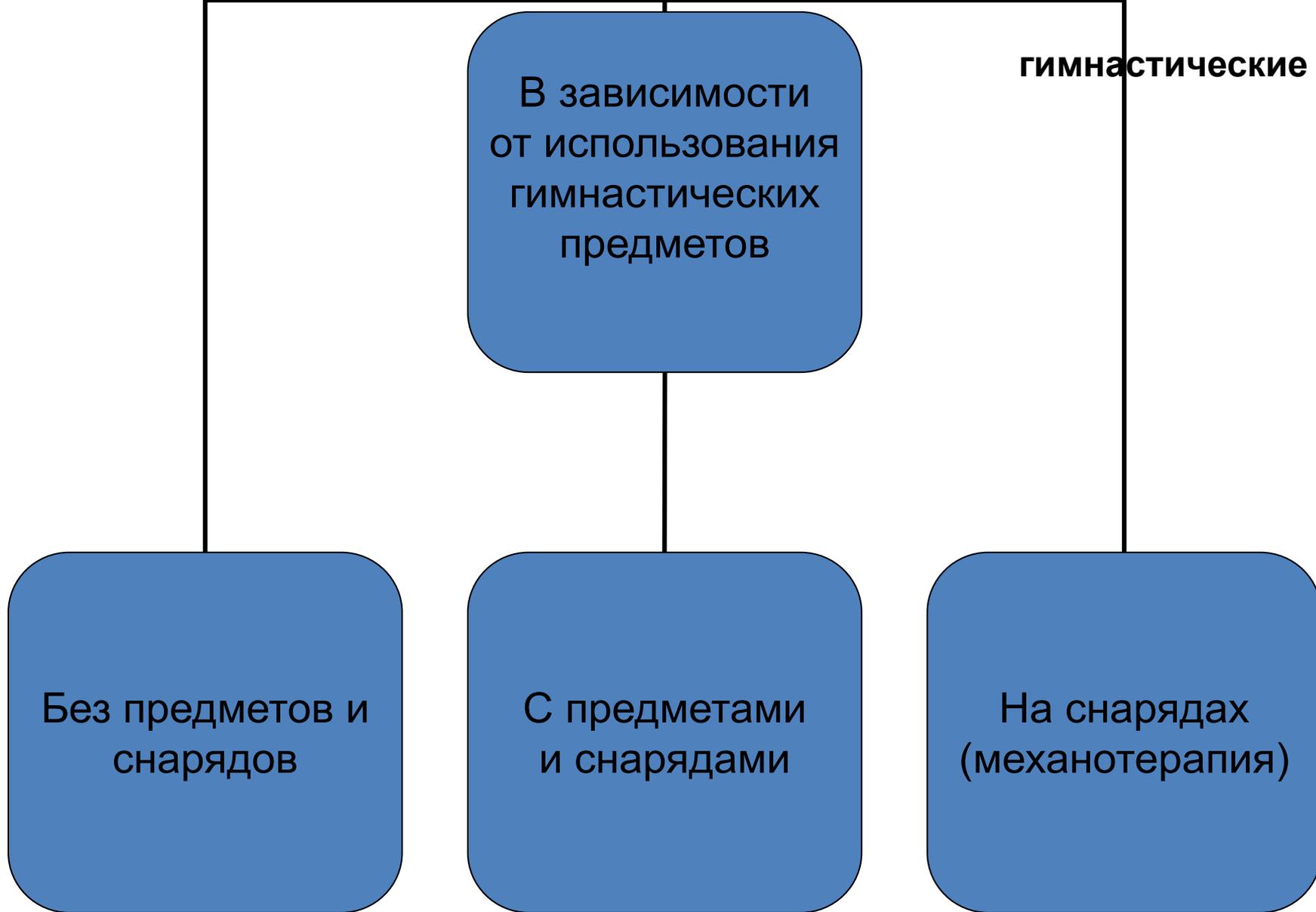
гимнастические

В зависимости
от использования
гимнастических
предметов

Без предметов и
снарядов

С предметами
и снарядами

На снарядах
(механотерапия)



гимнастические

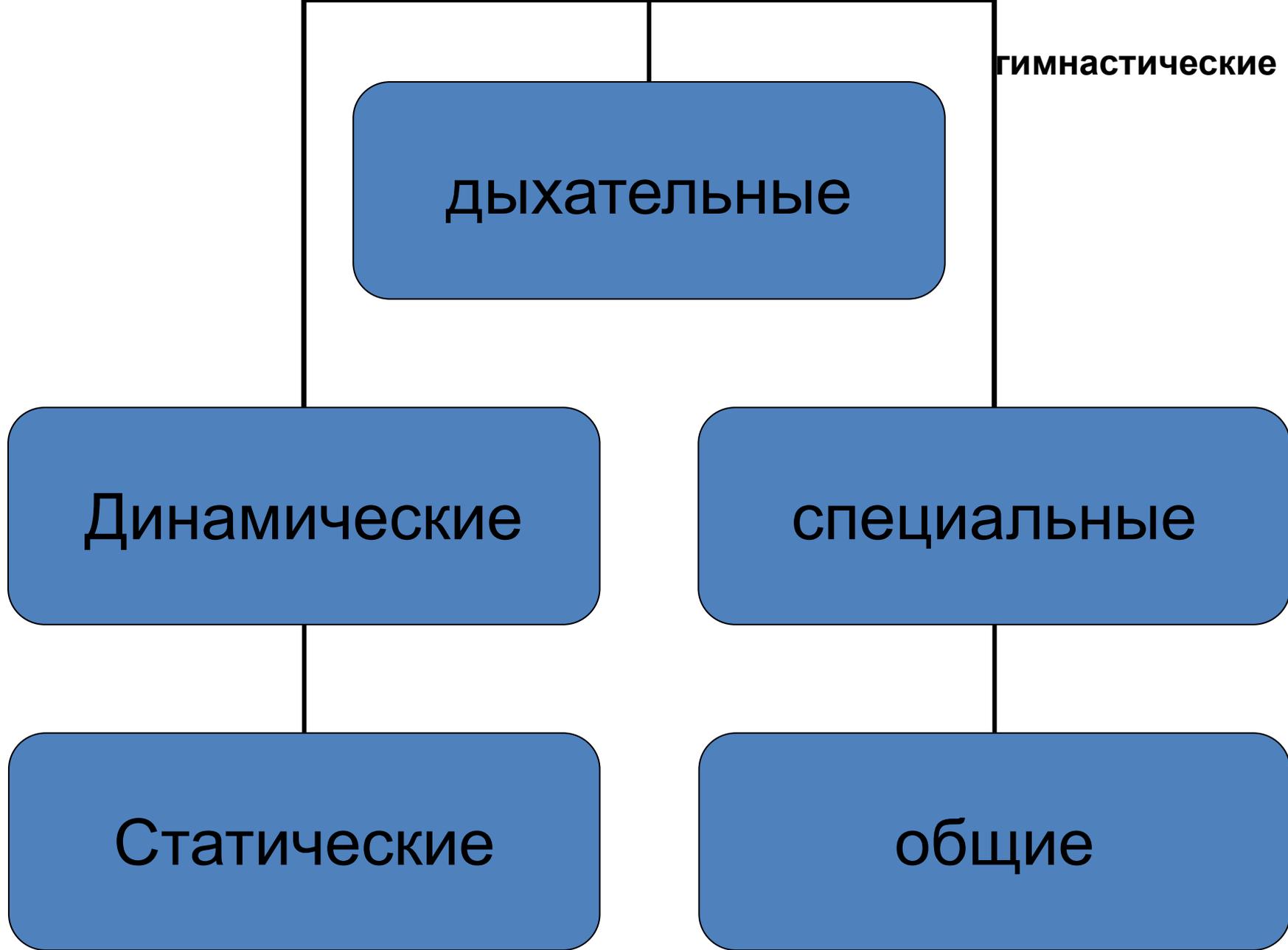
дыхательные

Динамические

специальные

Статические

общие



Лечение
положением
(постуральные
упражнения)

гимнастические

Для устранения
патологической
позиции в
суставах
(контрактуры)

Тренировка
ортостатической
функции

**Спортивн
о-
прикладн
ые**

Ходьба и бег

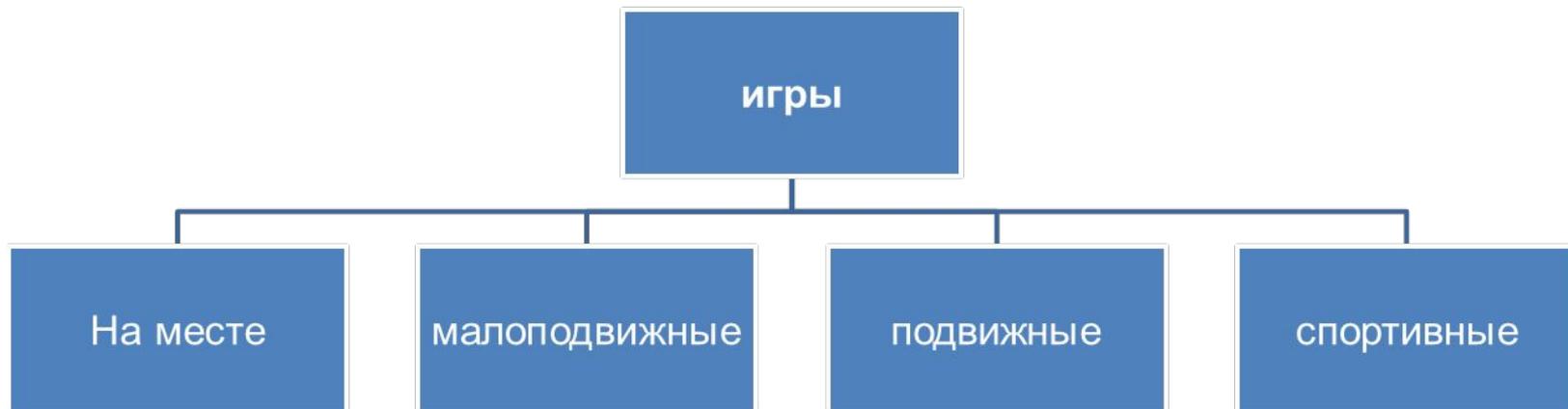
Лазание и
ползание

плавание

Катание
на лыжах,
коньках,
велосипеде
и др.

Стрельба из лука,
метание гранаты

трудотерапия



```
graph TD; A[естественные факторы природы] --- B[солнце (солнечное Облучение)]; A --- C[воздух (аэрация)]; A --- D[вода (обтирание, обливание, душ, ванны, Купание)];
```

естественные
факторы
природы

солнце
(солнечное
Облучение)

воздух
(аэрация)

вода
(обтирание,
обливание,
душ, ванны,
Купание)



```
graph TD; A[Методы ЛФК] --- B[Гимнастический  
(строго регламентированного упражнения)]; A --- C[Спортивно-Прикладной  
(соревновательный)]; A --- D[игровой];
```

Методы ЛФК

Гимнастический
(строго регламентированного упражнения)

Спортивно-Прикладной
(соревновательный)

игровой