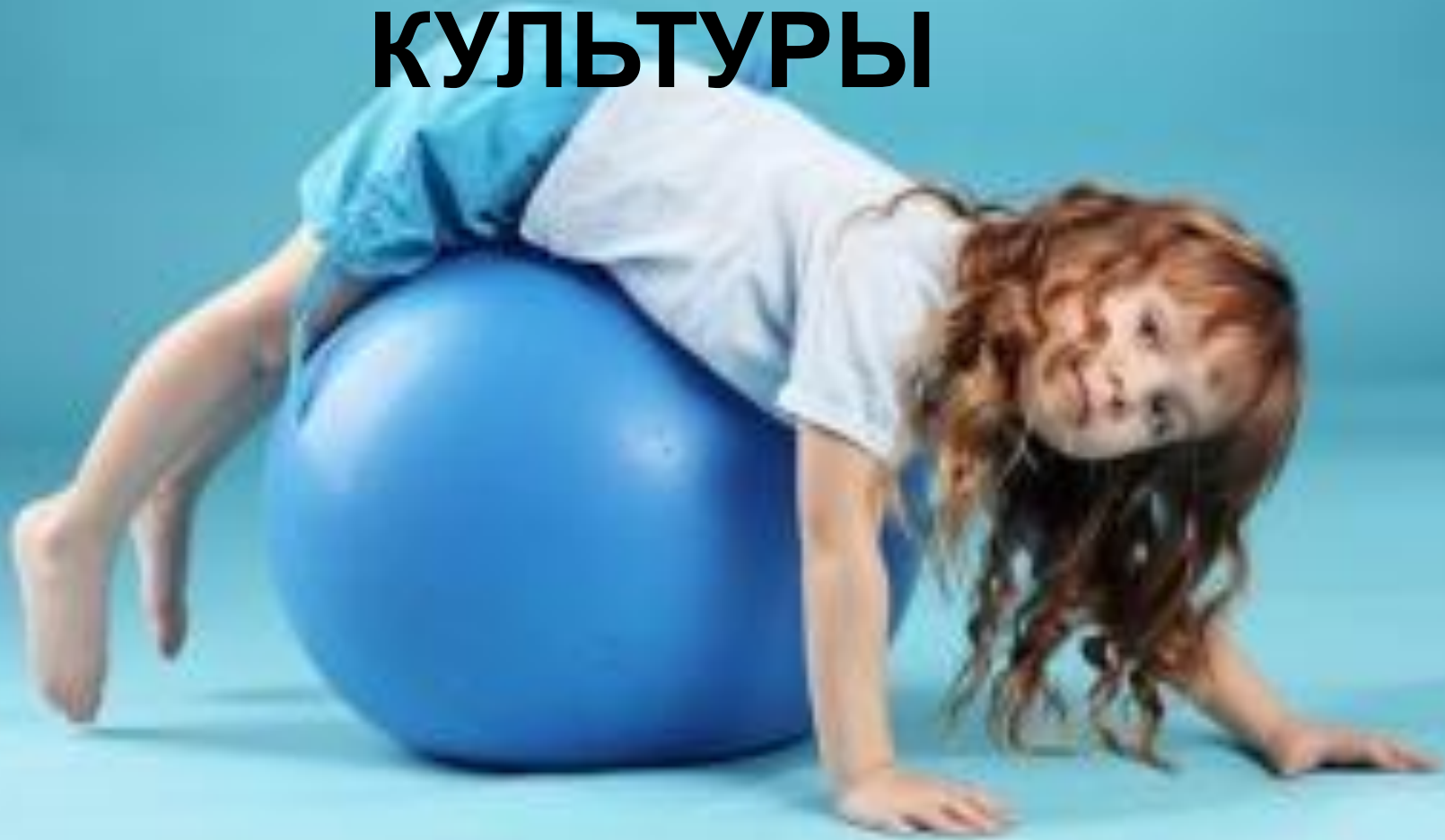


ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Коломыцева Оксана Викторовна



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

метод лечения,
использующий средства физической культуры
с лечебно-профилактической целью
для восстановления здоровья
и предупреждения патологического процесса

Особенности метода ЛФК

В основе ЛФК
движение

основной стимулятор
процессов роста,
развития и
формирования
организма



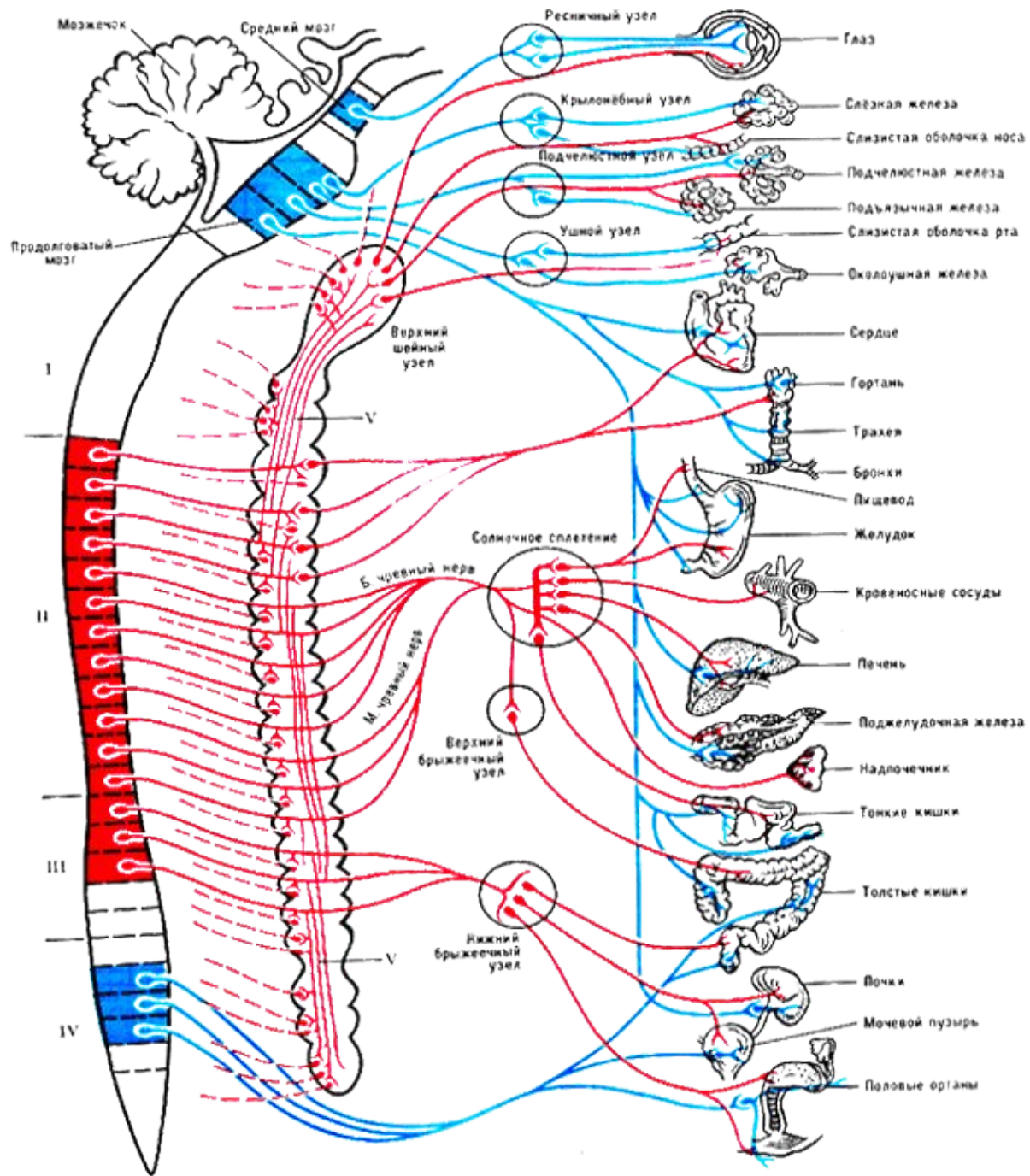
Особенности метода ЛФК

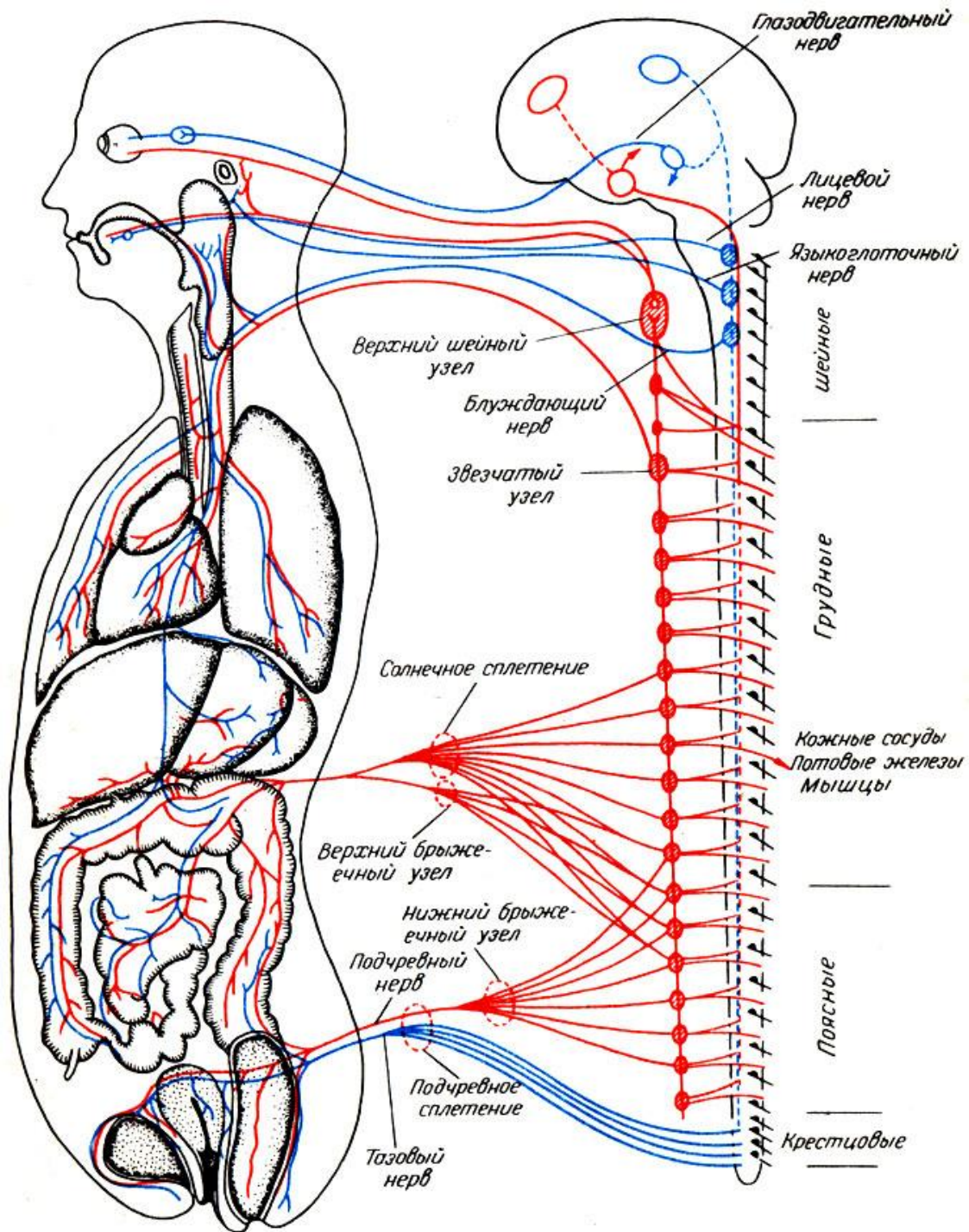
Принципы:

- Индивидуализации
- Системности
- Регулярности
- Длительности
- Нарастания
- Разнообразия и новизны
- Умеренности
- Цикличности.
- Всесторонности.

Влияние физических упражнений

- Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме.
- Стимулирующее влияние физических упражнений осуществляется через нервный и гуморальной механизмы.
- Нервный механизм характеризуется усилением нервных связей образующихся между мышечной системой, корой головного мозга и подкоркой и любыми внутренними органами.

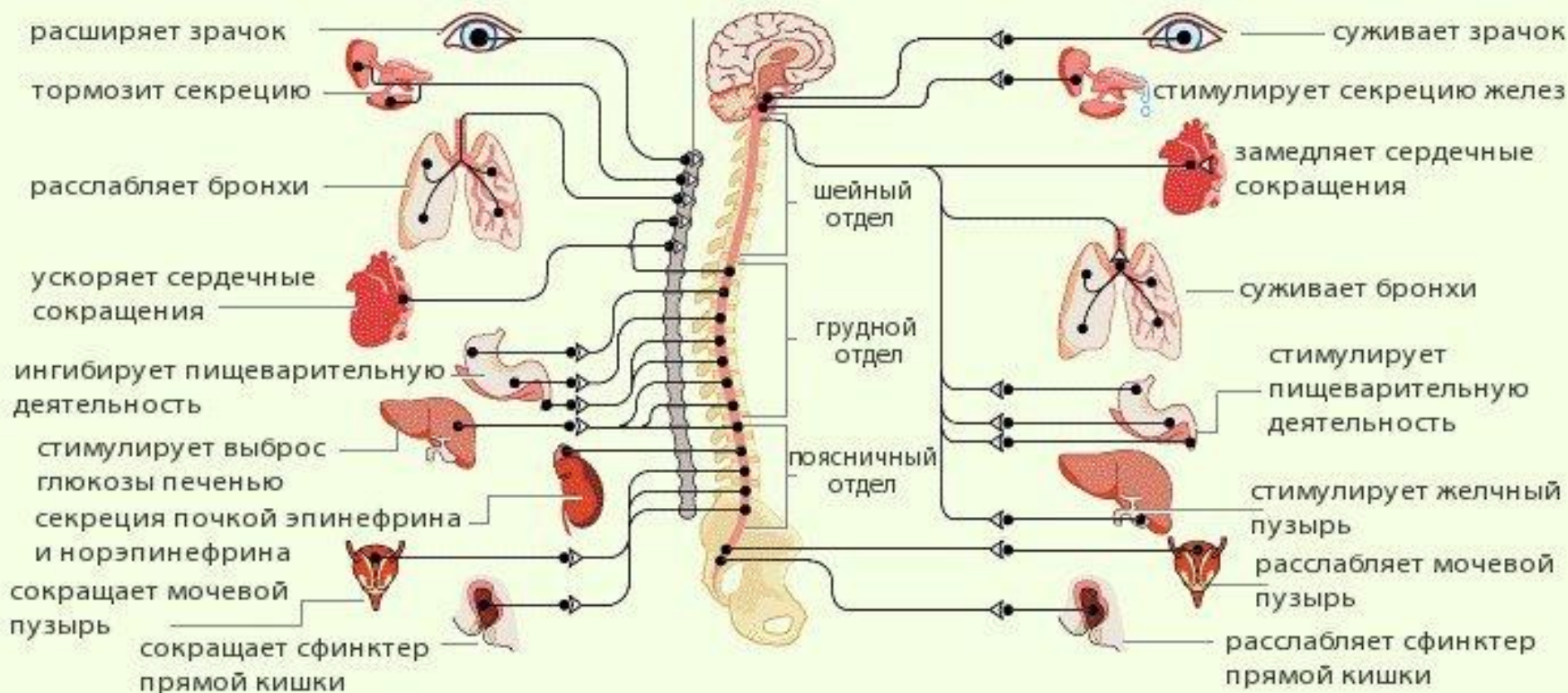




Физиология вегетативной нервной системы

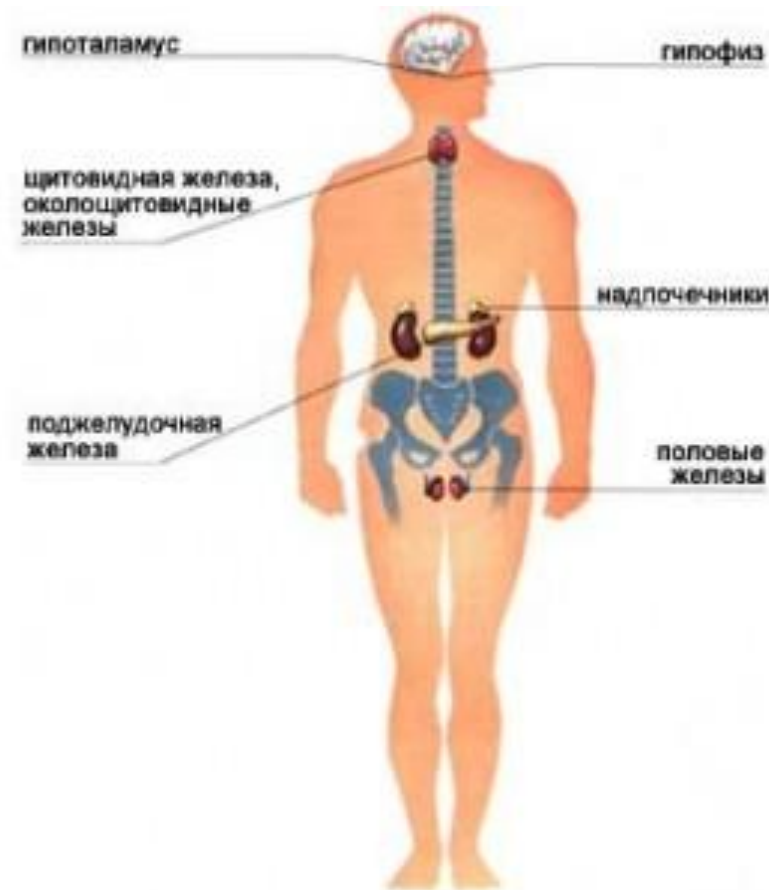
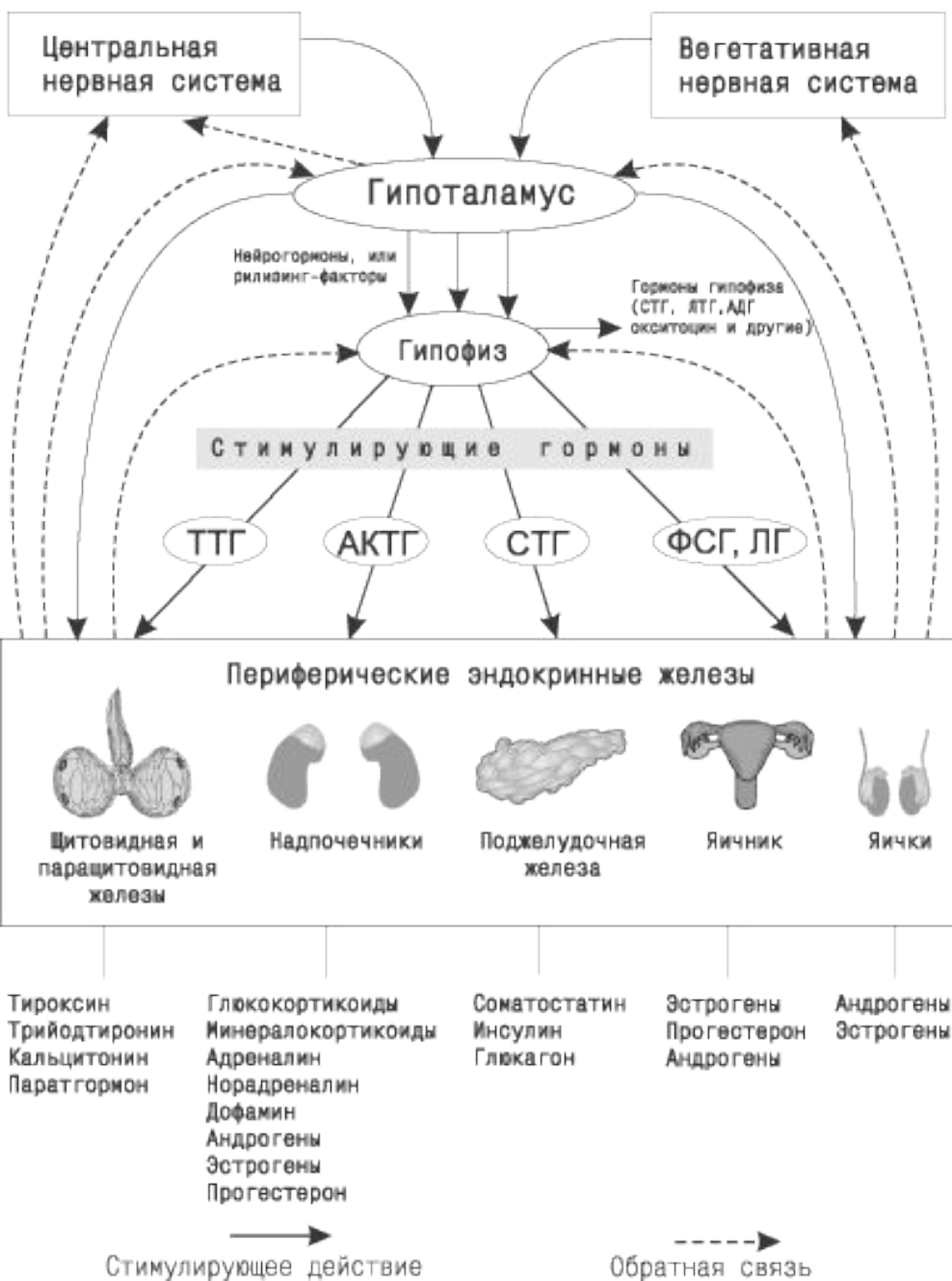
Симпатический отдел

Парасимпатический отдел



Механизм влияния физических упражнений

- Внутренние органы
- ЦНС, моторно-висцеральные рефлексy
- Физические упражнения



СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

гимнастические

гимнастические

гимнастические

гимнастические

гимнастические

гимнастические

гимнастические

Построение частных методик в лечебной физической культуре

- Интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии)
- Обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного
- Определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных
- Систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы
- Рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения как общей, так и специальной нагрузки

Дозирование физической нагрузки –

установление суммарной дозы
(величины) физической нагрузки при
применении как одного физического
упражнения, так и целого комплекса

Основные критерии дозирования:

- Вид физических упражнений
- Количество повторений
- Плотность нагрузки (общая и моторная, ЧСС)
- Продолжительность занятия

Степени общей физической нагрузки:

- Большая (А) – без ограничения выбора физических упражнений, применяемых в ЛФК
- Средняя (Б) – исключает бег, прыжки и более сложно-координированные гимнастические упражнения
- Слабая (В) – применение гимнастических упражнений для средних и мелких мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями.

Периоды ЛФК

- Вводный
- Основной
- Заключительный

Приемы, необходимые учитывать при построении методики ЛФК

- Выбор и.п.
- Подбор физических упражнений по анатомическому признаку
- Повторяемость, темп и ритм движений
- Точность выполнения движений
- Простота и сложность движений
- Степень усилия при выполнении физических упражнений
- Использование дыхательных упражнений
- Эмоциональный фактор