

Лечебная физическая культура



Презентацию подготовила ученица 9 класса «Д» Окорокова София

Словарная работа

- **ЛФК – медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации, а также профилактики заболеваний. Для увеличения эффективности, в ЛФК входит использование педагогических средств воздействия.**



ИСТОРИЯ ЛФК

ДРЕВНИЙ КИТАЙ

Древний Китай

- Например, в древнем Китае преступников помещали в маленькие камеры, где человек мог только сидеть или лежать. Через пару месяцев человек ослабевал настолько, что не смог бы бежать, даже если бы ему представилась такая возможность, так как в бездействии мышцы его конечностей атрофировались. В Древнем Китае гимнастика для лечения впервые упоминается в книге «Кунг-Фу», название которой можно перевести как «трудный путь к совершенству».
- Практически все движения современных китайских гимнастик заимствованы из элементов боевых искусств. Упражнения, предназначенные для невооруженной борьбы, трансформировались в одну из совершеннейших систем психофизического воспитания. В Китае физические упражнения для здоровья использовались на протяжении многих тысячелетий. В Древнем Китае были врачебно-гимнастические школы, где обучали лечебной гимнастике и массажу, и применяли их в процессе лечения больных.
- С тех пор различные гимнастики, приспособленные для индивидуальных оздоровительных занятий, в разных комбинациях широко применяют в китайских санаториях и домах отдыха как основную форму ЛФК.

The background features a light beige gradient with horizontal stripes. At the top, there is a decorative bar consisting of a grey line followed by four yellow squares. Faint, large-scale silhouettes of athletes in various poses are scattered across the background. The main text is centered in the lower half of the image.

ИСТОРИЯ ЛФК

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ И РИМ

Древняя Греция

- В Древней Греции первые сведения о медицинской гимнастике относят к 5 веку до нашей эры и связывают их с врачом по имени Геродик. Его считают основателем лечебной гимнастики, впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии — в учреждения, в которых преподавали гимнастику. Сам Геродик страдал каким-то неизлечимым недугом, однако, занимаясь гимнастикой, он прожил чуть ли не до ста лет, обучая своих пациентов лечебной гимнастике.
- Позже Гиппократ привнес в греческую гимнастику определенные гигиенические знания и понимание «лечебной дозы» физических упражнений для больного человека.
- Гиппократ считал физические упражнения одним из важнейших средств медицины.

Древний Рим

- **Клавдий Гален – первый спортивный врач, который в начале лечил гладиаторов в древнем Риме. Он создал основы медицинской гимнастики — для восстановления здоровья и гармоничного развития человека.**
- **Он пропагандировал оздоровительную гимнастику, осуждая бездумное увлечение спортом. В своих трудах Гален обобщил уникальный опыт лечения боевых травм, а также опыт последующей мирной врачебной практики.**
- **На протяжении всей своей жизни Гален проповедовал известный ещё при Геродике «закон здоровья» «дышите свежим воздухом, питайтесь надлежащими продуктами, пейте правильные напитки, занимайтесь гимнастикой, имейте здоровый сон, ежедневное отправление кишечника и управляйте эмоциями»**



ИСТОРИЯ ЛФК

ЕВРОПА

Европа

- В средние века в Европе занятия физическими упражнениями, практически не применялись. Но с появлением работ по анатомии, по физиологии и по медицине, интерес к физическим движениям для лечения болезней повысился. Итальянский врач и ученый Меркуриалис написал сочинение «Искусство гимнастики». Если бы не это произведение, то в Европе не пробудился бы интерес к лечебной гимнастике.
- Клемент Тиссо в армии Наполеона разработал новую реабилитационную концепцию, которая включала гимнастику в постели, раннюю активизацию тяжелых больных, дозирование упражнений, применение трудотерапии для восстановления утраченных функций. Это позволило существенно повысить эффективность лечения раненых и больных и доказать практическую значимость разработанной Тиссо медицинской гимнастики.
- Огромное влияние на современную лечебную физкультуру оказала шведская система гимнастики.
- Новый вид лечебной физкультуры осуществлялся с помощью разработанных специальных аппаратов, и был назван машинной гимнастикой.
- Цандер добился практического применения

The background features a light beige gradient with faint, semi-transparent silhouettes of athletes in various sports: a basketball player, a skateboarder, a person with a snowboard, and a person with a surfboard. At the top, a horizontal bar consists of a grey segment on the left and four yellow segments on the right, separated by thin white lines.

ИСТОРИЯ ЛФК

РОССИЯ

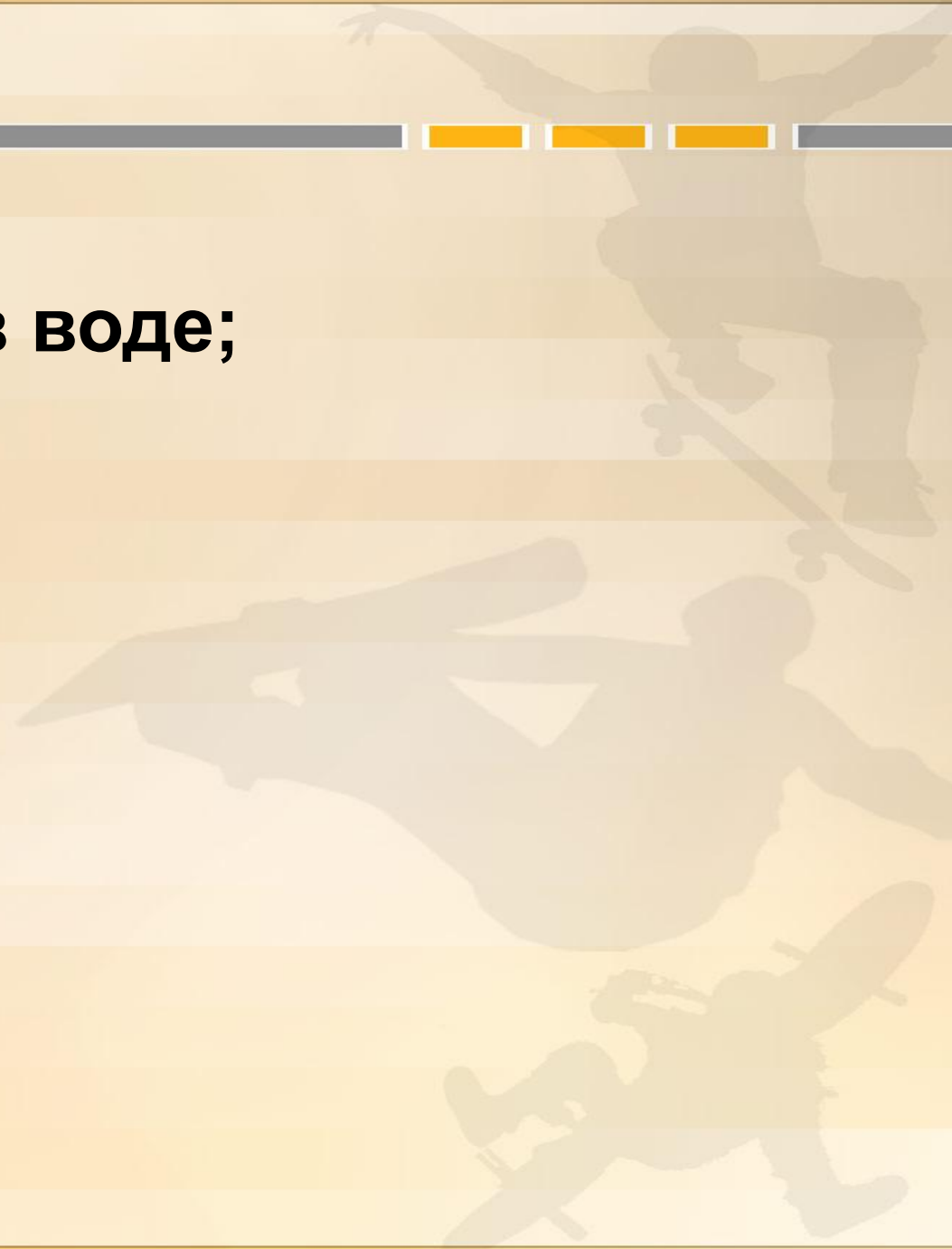
- Уклад жизни и мировоззрение русского народа создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для данного антропогенного типа и климатических условий. Русская физическая культура, как и у других народов, была средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям. В древней русской культуре физическое здоровье считалось основой внешней красоты.
- Была у древних славян и своеобразная форма гигиены и лечебной физической культуры, существующая с начала нашей эры, — банный ритуал.
- Наука о лечебном применении физических упражнений стала развиваться в России со второй половины XVIII века после создания в 1755 году Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет.
- Матвей Яковлевич Мудров, основоположник военной гигиены, настоятельно рекомендовал использовать водолечение, гимнастику и массаж.
- Захарьин Г. А. одним из первых стал обучать студентов-медиков практическим навыкам водолечения. Он ценил русскую баню и говорил, что при разумном применении эта «народная лечебница» помогает избавиться от недугов.
- Следует отметить, что в больших городах России в XIX веке существовали частные гимнастические заведения.
- До революции 1917 года медицина России была неэффективной и речи не могло быть о массовом применении лечебной гимнастики, о научных разработках в этой области. Развитие системы здравоохранения, доступной медицины, так же, как и массового физического воспитания населения России, происходило в первые годы революции.
- В 1931 году Наркомздравом РСФСР был впервые определён профиль врача — специалиста по лечебной физкультуре. В 1935 г. было издано первое руководство по ЛФК.
- В годы Великой Отечественной войны лечебная физкультура быстро развивалась. Перед медиками встала проблема быстрого восстановления бойцов после травм и ранений, и ЛФК приобрела особое значение как один из мощных факторов восстановления труда и боеспособности раненых и больных.

Формы ЛФК

- Утренняя гимнастика;
- Лечебная гимнастика;
- Дозированная ходьба;
- Производственная гимнастика;
- Лечебное плавание;
- Гидрокинезотерапия;
- Механотерапия;
- Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе;
- Игры, спортивные игры;
- Туризм;
- Терренкур.

Средства ЛФК

- **Физические упражнения;**
- **Физические упражнения в воде;**
- **Ходьба;**
- **Восхождения;**
- **Занятия на тренажерах;**
- **Плавание.**



Методики ЛФК

- при заболеваниях опорно-двигательной системы;
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях пищеварительной системы;
- при нарушении осанки;
- при травмах;
- при операциях на грудной клетке;
- при беременности;
- обучение ходьбе с опорой на трость.