# Лечебная физическая культура (ЛФК)

Выполнил: студент 2-го курса,группы 3ф61б, Жердев А.А.

### План

- 1.Понятие ЛФК
- 2.Область применения
- з.Особенности
- 4.Эффективность



#### 1.Понятие

ЛФК-это один из разделов физ. культуры.

Занятия с инструктором ЛФК предполагают выполнение физических упражнений, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности пациента.



#### 2.Область применения.

ЛФК является необходимой составляющей всех разделов современной практической медицины.

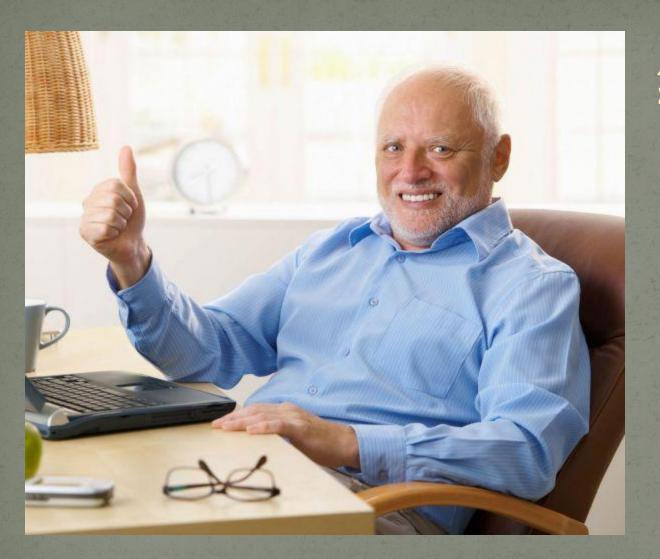
#### Используется в:

Травматологии, ортопедии, кардиологии, пульмонологии и многих других областях.



#### 3.Особенности

Занятия ЛФК могут проходить как с инструктором,так и самостоятельно.Они проходят в форме утренней или производственной гимнастики, дозированной ходьбы,лечебного плавания и др. ЛФК проводится длительный период времени с систематически возрастающими нагрузками.



## Эффективность ЛФК предполагает выполнение трёх

выполнение трёх видов физ. упражнений: игровых, гимнасти-ческих, спортивноприкладных.

Выполнение упражнений в комплексе приводит к повышению тонуса организма,усилению обмена веществ, улучшению регенерации и др.