

Научно-исследовательский проект по  
физической культуре  
Специальные упражнения лечебной  
гимнастики при нарушениях осанки,  
и сердечно сосудистой системы



Автор:  
Ученик 10 А класса  
Местников А.А.  
Руководитель:  
Тимофеев Анатолий Алексеевич

## Содержание

1. Введение
2. Что такое ЛФК (лечебная физическая культура)?
3. Зачем нужны занятия физкультурой?
4. Специальные упражнения при нарушении сердечно сосудистой системы
5. Заключение
6. Соц Опрос
7. Список использованной литературы

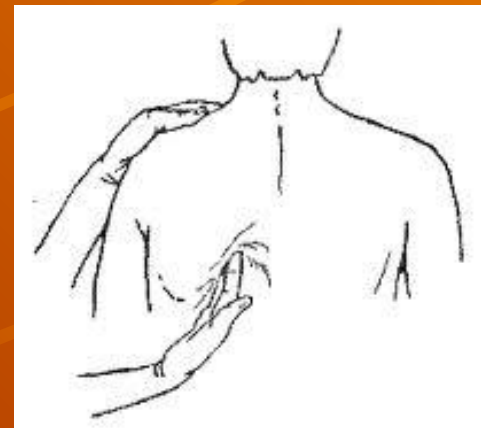
# Введение

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте. Как с этим бороться? Как избежать этой проблемы? Вы увидите в моей презентации.



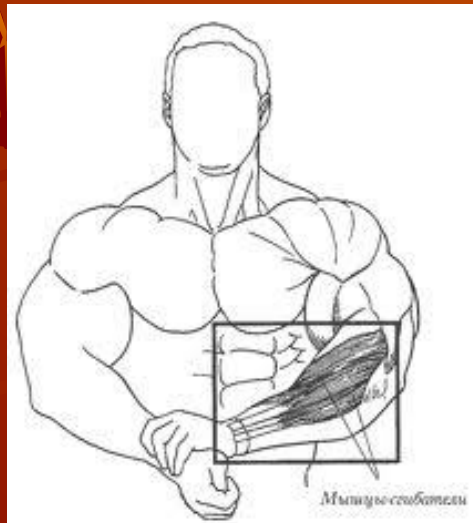
# Что такое ЛФК (лечебная физическая культура)?

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем). С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.



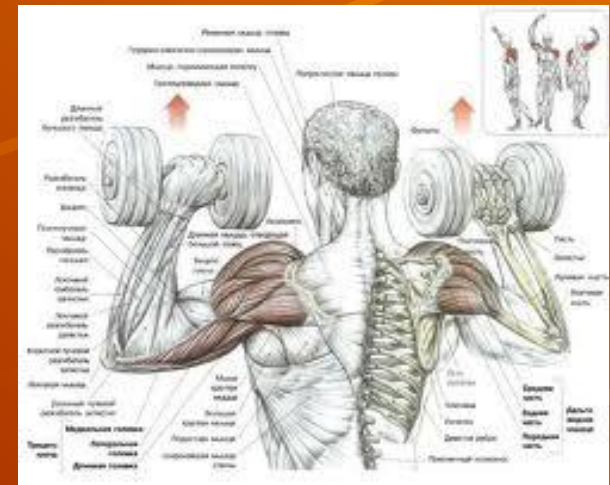
# Зачем нужны занятия физкультурой?

- Полезно будет знать, что физические нагрузки также способствуют рациональному распределению крови, улучшению её циркуляции, снятию застойных явлений в венах нижней части туловища улучшения притока крови ко всем частям тела. Кожа приобретает красивый естественный цвет, становится более увлажненной. В работающих мышцах кровообращение улучшается, а значит, ускоряется обмен веществ, выведение токсинов и шлаков. Регулярность занятий отдалает старость, повышает настроение и уверенность в своих силах.



# Специальные упражнения при нарушении сердечно-сосудистой системы

- Широкое распространение заболеваний сердечно-сосудистой системы настоятельно требует прежде всего интенсификации массовых профилактических мероприятий как в виде первичной, так и в виде вторичной профилактики. Методика лечебной физической культуры зависит от особенностей протекания заболевания и степени недостаточности общего и венечного кровообращения. При подборе физических упражнений, исходных положений, величины нагрузки необходимо учитывать двигательный режим, назначенный больному. При тяжелых проявлениях заболевания, выраженной недостаточности сердца или венечного кровообращения лечебная физическая культура способствует компенсации ослабленной функции сердца, лечению основного заболевания и улучшению периферического кровообращения.



Опрошено 43 человека (  
возврат от 14 до 17)



## Посещаете ли вы уроки физической культуры?



■ да

■ нет, я освобожден/а

■ да, но не каждое занятие



# Заключение

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Так же физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно-сосудистых, в развитии которых не последнюю роль играет нетренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности.

