



ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ,
РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Лечебная физическая культура – это дисциплина, использующая средства физической культуры как метод лечения, реабилитации и профилактики для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения развития болезней и возникновения осложнений заболеваний.



Физические упражнения - это специально организованные упражнения, применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного



Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры:

- неспецифическое (патогенетическое) действие – стимуляция висцеральных рефлексов и др.
- активация физиологических функций – гуморальных процессов, афферентных импульсов и др.
- адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы – ткани, органы и др,
- стимуляция морфофункциональных изменений – репаративная регенерация и др.



Эффекты, возникающие под действием лечебной физической культуры:

1. Тонизирующий (моторно-висцеральные рефлексy: моторно-сосудистые, моторно-кардиальные, моторно-пульмональные, моторно-желудочно-кишечные и другие)

2. Трофический (улучшение обменных процессов, ускорение процессов регенерации, стимуляция гуморальных механизмов)



3. Компенсаторный (ускорение формирования заместительных механизмов, усовершенствование срочной компенсации, оптимизация долговременных замещений)



4. Нормализующий (восстановление функций, формирование доминанты, угасание патологических связей)



Результаты:

1. Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
2. Функциональная приспособляемость (адаптация) социально-бытовым и трудовым навыкам
3. Предупреждение осложнений заболевания и возникновения инвалидности
4. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков.
5. Повышение устойчивости к факторам внешней среды

Методы:

1. Естественнo-биологический метод (используется функция движения, которая представляет собой биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма)
2. Метод функциональной терапии (физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации больного)
3. Патогенетический метод (физические упражнения, влияя на механизм развития заболевания, изменяют реактивность, общие и местные реакции организма)
4. Метод поддерживающей терапии (применяется на всех этапах реабилитации)
5. Метод восстановительной терапии (успешно сочетается с другими методами)




По видовому признаку физические упражнения подразделяют на:

- дыхательные
- порядковые
- подготовительные
- корректирующие
- направленные на координацию движений
- направленные на равновесие
- в метании и ловле
- с сопротивлением
- висы и упоры
- подскоки прыжки
- рефлекторные и ритмопластические упражнения



Физические упражнения, применяемые как средство лечебной физической культуры:

1. Гимнастические
 2. Идеомоторные
 3. Упражнения с предметами и снарядами
 4. Игры
 5. Спортивно-прикладные
- 



Выделяют следующие формы лечебной физической культуры:

1. Гигиеническая и лечебная гимнастика
2. Дозированная ходьба
3. Оздоровительный бег
4. Терренкур
5. Прогулки
6. Ближний туризм
7. Экскурсии
8. Игровые занятия
9. Спортивные упражнения