

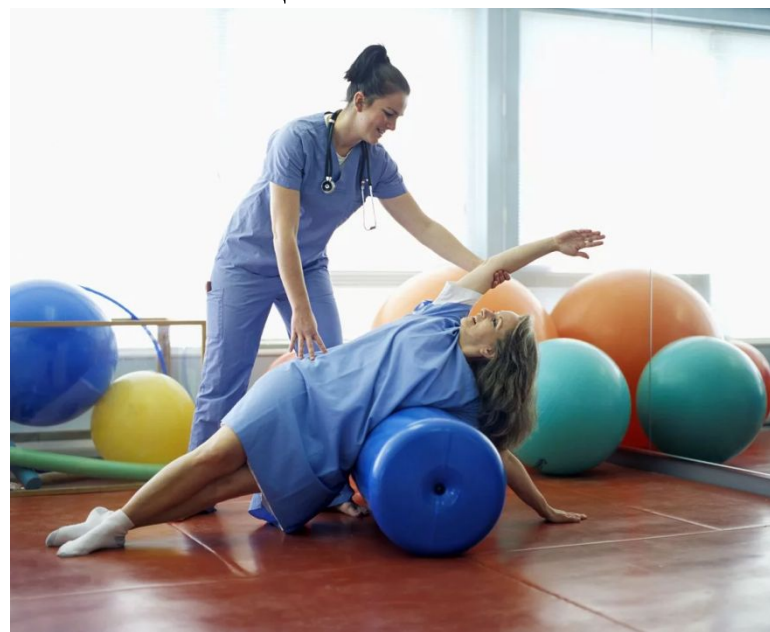
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.



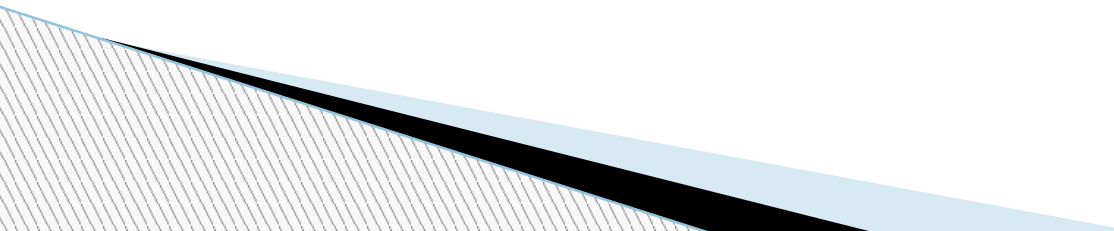
Лечебная физическая культура

– 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 действие – стимуляция висцеральных рефлексов.
 - активация физиологических функций – гуморальных процессов, афферентных импульсов.
 - адаптивное действие на функциональные системы – ткани, органы.
 - стимуляция морфофункциональных изменений – репаративная регенерация.
- 

Эффекты, возникающие под действием лечебной физической культуры:

1. Тонизирующий
2. Трофический
3. Компенсаторный
4. Нормализующий

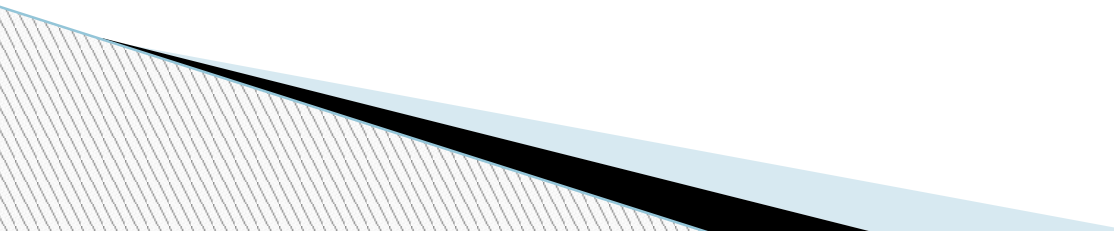


Результаты и методы

Результаты:

1. Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.
2. Функциональная приспособляемость к 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. Естественно-биологический метод.
 2. Метод функциональной терапии.
 3. Патогенетический метод.
 4. Метод поддерживающей терапии.
 5. Метод восстановительной терапии.
- 

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. Упражнения с предметами
 - 2.
 3. Упражнения с предметами
 - 4.
 5. Спортивно-прикладные
- Выделяют следующие формы лечебной физкультуры:
1. Гигиеническая и
 2. Дозированная
 3. Оздоровительная
 - 4.
 - 5.
 6. Ближний туризм
 - 7.
 8. Игровые Экскурсии
 9. Спортивные упражнения занятия



туризм
Экскурсии
занятия