



УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

**РЕФЕРАТ**  
по предмету «Физическая культура»  
тема работы: «Лечебная физическая культура  
При неврозах»

Выполнила: студентка группы Л-214  
Алфимова Александра Дмитриевна  
Проверил: преподаватель кафедры  
Игнатушкин Роман Геннадьевич

**Гомель, 2021**



•Люди стали чаще испытывать напряжение из-за быстрого ритма жизни, в самых запущенных случаях это приводит к неврозам, и именно лечебная физическая культура помогает бороться с ними и оставаться в форме.

12/22/2021



•Методику лечебной физической культуры дифференцируют в зависимости от формы невроза. При неврастении она направлена на повышение тонуса ЦНС, нормализацию вегетативных функций и вовлечение больного в сознательную и активную борьбу со своим недугом; при психастении  $\frac{3}{4}$  на повышение эмоционального тонуса и возбуждение автоматических и эмоциональных реакций; при истерии  $\frac{3}{4}$  на усиление процессов торможения в коре больших полушарий головного мозга.



•Для неврастении характерны повышенная умственная и физическая утомляемость, раздражительность, ухудшение внимания и памяти, отсутствие чувства бодрости и свежести, особенно после сна, соматовегетативные нарушения. Патофизиологически эти явления надо рассматривать как проявление слабости активного торможения и быстрого

истощения возбудительного процесса.



•Задачами занятий лечебной физической культурой являются тренировка процесса активного торможения, восстановление и упорядочение возбудительного процесса. Занятия лечебной гимнастикой следует проводить в утренние часы. Длительность и число упражнений должны быть вначале минимальными и нарастать очень постепенно. Рекомендуется музыка успокаивающая, умеренного и медленного темпа, сочетающая мажорное и минорное звучание. Такая музыка играет роль лечебного фактора.

12/22/2021



• Психастения характеризуется тревожной мнительностью, малоподвижностью, сосредоточенностью внимания на своей личности, на переживаниях. Патологической основой этих особенностей больных психастенией является патологическое преобладание второй сигнальной системы, наличие в ней очагов застойного возбуждения, инертность корковых процессов.

12/22/2021



•Задачами занятий лечебной физической культурой являются «расшатывание» патологической инертности корковых процессов и подавление очагов патологической инертности по механизму отрицательной индукции. Музыка, сопровождающая занятия, должна быть жизнерадостной, исполняемой в темпе, переходящем от умеренного к более быстрому, вплоть до аллегро. Занятия очень хорошо начинать с маршей и маршевых песен.

12/22/2021



•Истерия характеризуется повышенной эмотивностью, эмоциональной

неустойчивостью, частой и быстрой сменой настроения. Патофизиологическую основу истерии составляет преобладание первой корковой сигнальной системы над второй, отсутствие уравновешенности и взаимной слаженности между подкорковой системой и обеими корковыми

системами.





•Задача лечебной физической культуры при истерии – понижение эмотивной лабильности, повышение активности сознательно-волевой деятельности, снятие явлений положительной индукции с подкорки и создание в коре больших полушарий головного мозга дифференцированного торможения. Осуществление этих задач достигается с помощью целенаправленных физических упражнений. Темп движений должен быть замедленным. Необходимо спокойно, но настойчиво требовать точного выполнения всех движений.

13/32/2021

•Лечебная физическая культура оказывает непосредственное влияние на основные патофизиологические проявления при неврозах, повышает силу нервных процессов, способствует выравниванию их динамики, координированию функций коры и подкорки, первой и второй сигнальных систем. Ограничений в лечебной физкультуре при неврозах нет. Главное соблюдать постепенность нагрузок и регулярность занятий, желательно по режиму дня. Наибольшую пользу принесут занятия на природе с хорошим настроением и желанием быть здоровым.



12/22/2021

