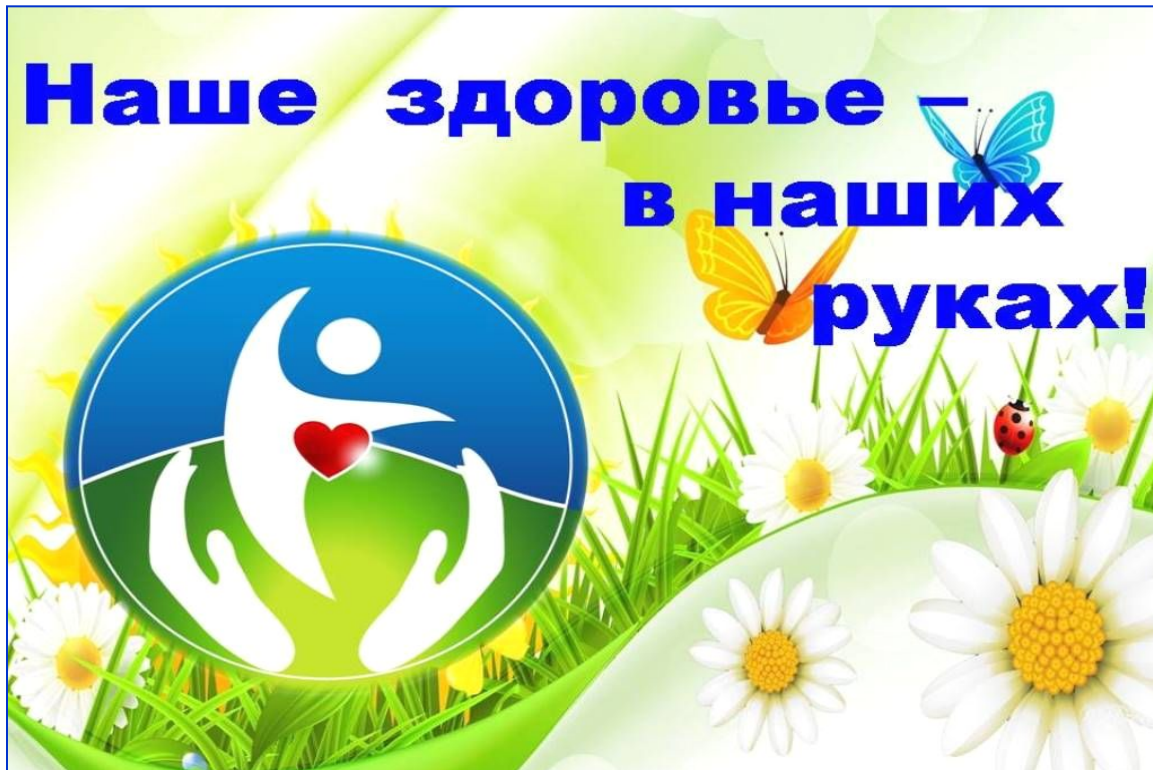


Презентация

Дисциплина «Физическая культура»

Тема: Особенности лечебной физической культуры.



Выполнила :

студентка группы ЗПСО12

Лукашонок Анна

ЛФК - научно-практическая,
медико-педагогическая
дисциплина, изучающая основы
и методы использования средств
физической культуры для
лечения, реабилитации и
профилактики различных
заболеваний.



Особенности метода ЛФК

- 1. В качестве сильного лечебного средства используют физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма человека.
- 2. Физические упражнения способны избирательно влиять на разные функции организма, что очень важно при учете патологических проявлений в отдельных системах и органах.



Особенности метода ЛФК

- 3. ЛФК – метод патогенетической терапии, систематическое применение физических упражнений способно влиять на реактивность организма и патогенез заболевания.



Особенности метода ЛФК

- 4. ЛФК – метод активной функциональной терапии, тренирует и приспособливает организм больного к возрастающим физическим нагрузкам.
- 5. ЛФК – метод общего воздействия на весь организм больного.



Особенности метода ЛФК

- 6. ЛФК – метод восстановительной терапии, используется в реабилитации различных заболеваний, как самостоятельно, так и с другими методами.
- 7. ЛФК – процесс дозированной тренировки физических упражнений.

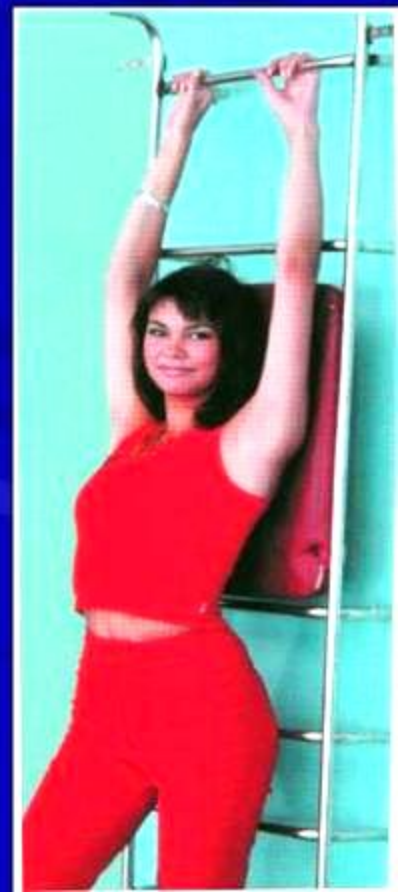


Особенности метода ЛФК

- Различают *общую* и *специальную* дозированную тренировку.
- **Общая** – применяется для оздоровления, укрепления и общего развития организма. При этом используются общеукрепляющие и общеразвивающие физические упражнения.
- **Специальная** – направлена на развитие функций и восстановление органа, вовлеченный в патологический процесс. Применяются специальные упражнения, которые непосредственно влияют на пораженную систему, орган.
- Например: дыхательные упражнения при пневмонии; упражнения для разработки парализованных конечностей.

В лечебном действии физических упражнений выделяют 4 основных механизма:

1. Тонизирующее действие
2. Трофическое действие
3. Компенсация функций
4. Нормализация функций



Тонизирующее действие

- Тонизирующее действие считается основным.
- Физические упражнения оказывают как общее тонизирующее действие на организм, так и целенаправленно повышают тонус органов, у которых он снижен.
- Следует отметить важность положительных эмоций (бодрость, радость, удовольствие), вызываемых физическими упражнениями.



Трофическое действие

- 2. Трофическое действие основано на активизации обменных процессов в мышцах, внутренних органах.
- Улучшается кровообращение, дыхание и трофика различных органов.
- Происходит более быстрое рассасывание погибших тканевых элементов, более быстрое заживление ран.



Компенсация функции

- 3. **Компенсация** представляет собой временное или постоянное замещение нарушенных функций.
- Так, например, при нарушении функции дыхания занятия ЛФК способствуют выработке и закреплению компенсаций за счет автоматически углубленного дыхания, тренировки сердца, повышения количества эритроцитов и гемоглобина в крови, более экономично протекающих окислительных процессов в тканях.



Нормализация функций

- 4. Нормализация функций основана на способности регулярных физических упражнений тормозить или полностью устранять сформировавшиеся во время болезни патологические связи и способствует восстановлению нормальному функционированию пораженного органа и всего организма, как единого целого.



Средства ЛФК

В ЛФК для лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства:

- 1) физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т. е. выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), игры,
- 2) естественные факторы (солнце, воздух, вода),
- 3) лечебный массаж,
- 4) дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.



Основными формами ЛФК являются:



- утренняя гигиеническая гимнастика,
- процедура лечебной гимнастики,
- физические упражнения в воде,
- прогулки,
- лечебная дозированная ходьба
- дозированное восхождение (терренкур)
- ближний туризм,
- оздоровительный бег,
- различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные.
- массовые формы оздоровительной физической культуры
- самостоятельные занятия физическими упражнениями



Игровое занятие применяется в санаториях и других лечебно-профилактических учреждениях, используется для активизации двигательного режима и повышения эмоционального тонуса у занимающихся.

Спортивные упражнения в ЛФК используют в виде прогулок на лыжах, плавания, гребли, катания на коньках, велосипеде и т. д. Спортивные упражнения имеют дозированный характер.



Прогулки могут быть пешеходными, на лыжах, лодках, велосипедах.

Ближний туризм Наибольшее распространение имеет пешеходный туризм, реже предусматривается использование различных видов транспорта (лодки, велосипеды). Продолжительность походов — 1—3 дня. Активное восприятие окружающей среды в сочетании с дозированной физической нагрузкой способствует снижению напряжения нервной системы, улучшению вегетативных функций.

Оздоровительный бег (бег трусцой) рассматривается как разновидность физических упражнений.

Как форма ЛФК используется:

а) бег трусцой в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями

б) непрерывный и продолжительный бег трусцой, доступный преимущественно лицам молодого и зрелого возраста и достаточно подготовленным.



Дозированное восхождение (терренкур) — лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах.

Применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, при травматических поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

В зависимости от крутизны подъема маршруты терренкура делятся на группы:

с углом подъема от 4 до 10°,

с углом подъема 11—15°

с углом подъема 16—20°.

Наиболее известны маршруты терренкура в Кисловодске, Ессентуках, Сочи, Красноярское Загорье.

Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках рассчитаны на дальнейшую тренировку функций пораженных органов и всего организма в целом, а также повышение работоспособности выздоравливающих.

Применяются индивидуально с учетом показаний, противопоказаний и соответствующих дозировок.

Широко используются в реабилитации спортсменов, лиц молодого и среднего возрастов

К массовым формам оздоровительной физической культуры относятся элементы спортивных игр, ближний туризм, элементы спорта, экскурсии, массовые физкультурные выступления, праздники.

Эти формы применяются в период окончательного выздоровления и тренировки всех органов и систем организма, подбираются индивидуально.

Массовые формы ЛФК применяются не только с лечебной и реабилитационной, но и с профилактической целью, особенно в группах «Здоровье» и для занятий с лицами пожилого возраста.



«Движение может заменить любые лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»

