

**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.

# 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.

# Методы:

- 1.Естественно-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