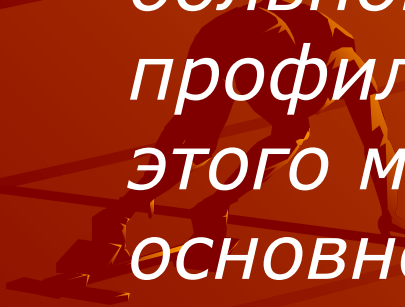


Реферат  
по физкультуре  
тема: «Лечебная физическая  
культура».

Выполнила: Кузнецова  
Александра,  
ученица 10 класса



- *Лечебная физическая культура (ЛФК) – это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения.*



- Цель: выяснить в каких целях используется лечебная физическая культура, к какому результату приводит, и какие формы ее существуют.

- Задачи:

1. Подобрать и изучить литературу по данному вопросу;
2. Выявить основные функции ЛФК;
3. Узнать больше о людях, которые внесли большой вклад в развитие ЛФК.



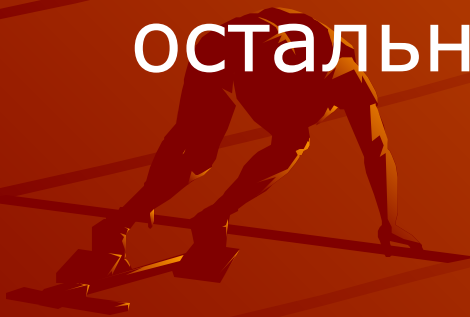
- В США остроумно применяют шейпинг в больших магазинах для лечебных целей, используя в качестве средства ЛФК ходьбу с тележкой.

- «Тело требует упражнений, но не до изнеможения, ибо упражнения предназначены для того, чтобы устранять дурной дух из организма, способствовать кровообращению и предотвращать недуги».

Хуа То



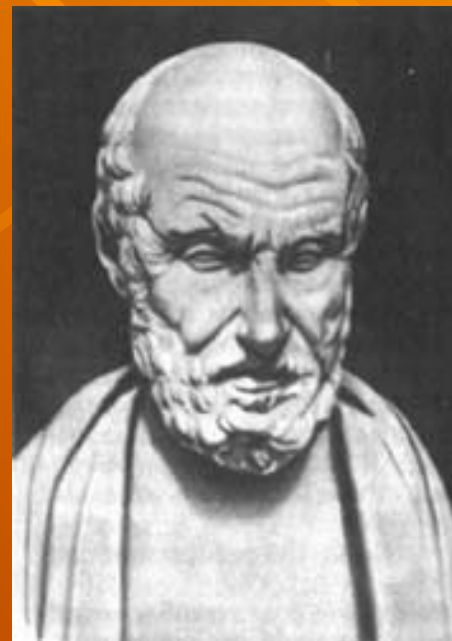
- «Геродик был учителем гимнастики: когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы; в начале он терзал этим главным образом самого себя, а затем впоследствии остальную часть человечества».



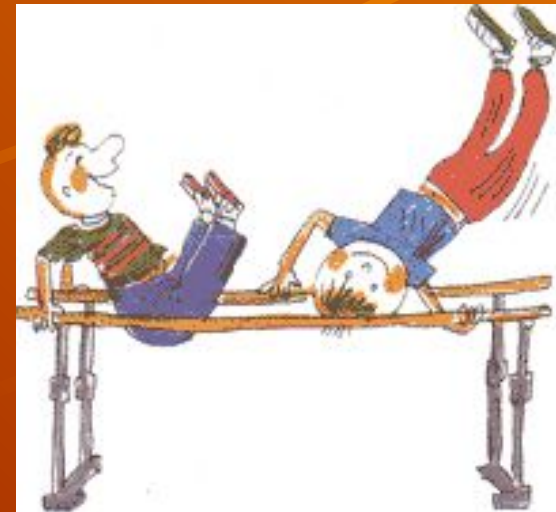
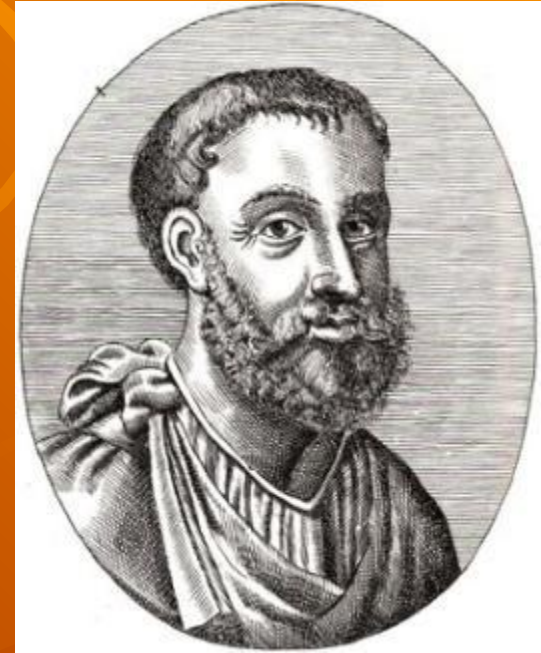
Платон

- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ



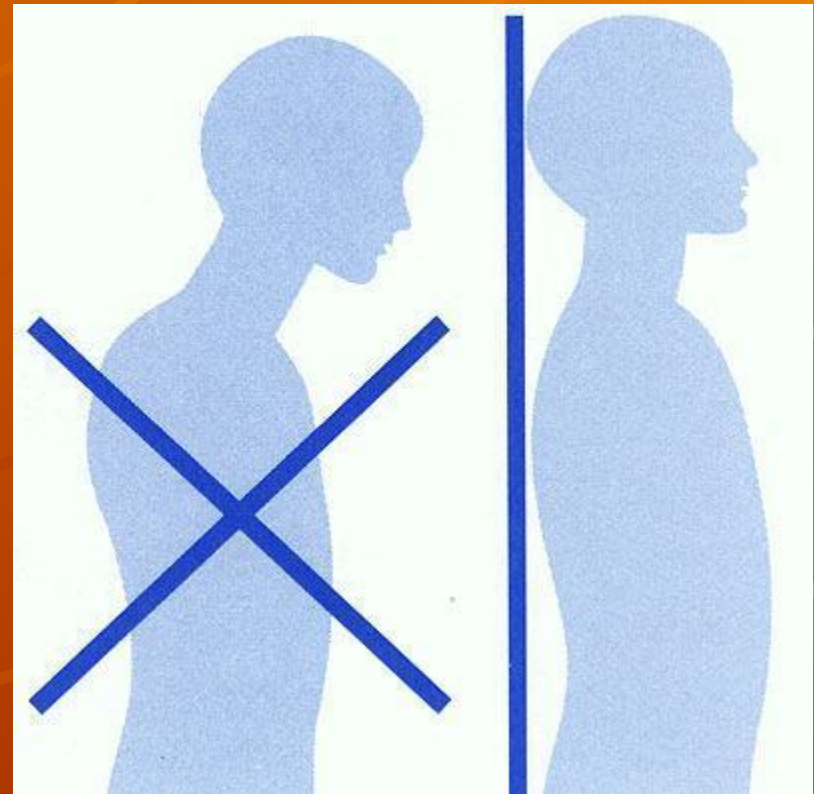
- **Клавдий Гален (129 – 201 г. н. э.) – последователь и поклонник Гиппократу, анатом, физиолог и философ, первый известный нам спортивный врач, который в начале своей карьеры лечил гладиаторов в древнем Риме. Он создал основы медицинской гимнастики – гимнастики для восстановления здоровья и гармоничного развития человека. Он пропагандировал оздоровительную гимнастику, осуждая бездумное увлечение спортом. Труды Галена были единственным авторитетным источником медицинских знаний вплоть до эпохи возрождения.**





- **«Пренебрегая старинным правилом здоровья, которое предписывает умеренность во всем, они проводят свою жизнь в избыточных тренировках, много едят и много спят, подобно свиньям. Они не имеют ни здоровья, ни красоты. Даже те из них кто от природы хорошо сложен, в дальнейшем пополнеют и вздуются. Они могут валить и наносить раны, но не могут сражаться».**

**Гален**





- «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».



- «Закон здоровья»: «дышите свежим воздухом, питайтесь надлежащими продуктами, пейте правильные напитки, занимайтесь гимнастикой, имейте здоровый сон, ежедневное отправление кишечника и управляйте эмоциями».





- **Клемент Тиссо (1747 – 1826)** военный хирург в армии Наполеона; разработал новую для того времени реабилитационную концепцию, которая включала гимнастику в постели, раннюю активацию тяжелых больных, дозирование упражнений, применение трудотерапии для восстановления утраченных функций. Это позволило существенно повысить эффективность лечения раненых и доказать практическую значимость разработанной Тиссотом медицинской гимнастики. Его труд «Медицинская или хирургическая гимнастика», в котором обобщен клинический материал по лечению раненных, имел большое практическое значение и был тотчас же переведен на основные европейские языки.



- Девиз лечебной физкультуры: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение».

«Каждое движение должно соотнобразываться с человеческим организмом: все что делается помимо – дурацкая игра, равно бесполезная и опасная».

Линг



- Шведская гимнастика не допускает никаких движений, кроме имеющих цель развития силы и здоровья человеческого тела, а также – выносливости, ловкости, гибкости и силы воли. Этот принцип подбора упражнений лежит и в основе современного ЛФК.





**Цандеровский механотерапевтический институт в г. Ессентуки**



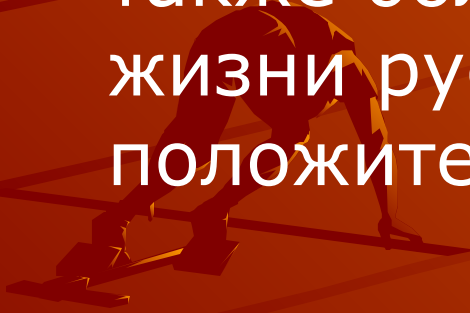


- «Я видел русов, - когда они пришли со своими товарами и расположились на Волге. Я не видел людей более совершенных по телосложению, - как будто это были пальмовые деревья»



Ибн-Фадлан

- Англичанин Вильям Тук, член императорской Академии наук в Петербурге, в 1799 г. писал о том, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний, и считал, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни русских людей объясняют именно положительным влиянием русской бани.



- **«Старайтесь, чтобы не один день не был без телодвижения... Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет, портится, гниет. После ночного сна нужно не залеживаться, а скорее прибегнуть к умыванию, телодвижениям, ибо утреннее время ко всяким трудам, подвигам и наукам есть наиспособнейшее».**

**Нестор Максимович  
Амбодик**



- Основные принципы военной медицины: война – это травматическая эпидемия, а главной целью хирургической и административной деятельности на театре войны являются не спешные операции, а правильно организованный уход за ранеными и консервативное лечение.

- «Вообще довольно забавно видеть, до какой степени иногда человек может увлечься какой-нибудь *idée fixe*. Так, например, почтенный доктор говорит, что нужно с четырехлетнего возраста заниматься гимнастикой и мальчикам и девочкам, и что отец, мать, учитель и гувернер должны сами делать движения для примера... Ученый автор до того увлекается своей наукой, что даже не щадит и седовласой старости. Автор нападает на бедных старух свыше шестидесятилетнего возраста (кажется, их можно было пощадить) и советует им переминаясь на одном месте..., вертеть ногами..., наклонять туловище вперед и назад... и приседать».

Чернышевский

- Большой вклад в создание лечебной физкультуры внесли советские ученые Н. А. Семашко, В. В. Гориневский, В. Н. Мошков, В. В. Гориневская, Древинг, А. Ф. Каптелин и многие другие.



**Спасибо за  
внимание!**

