

Лекция №1

Общие основы лечебной физической культуры

Попова Анна Ивановна
к.п.н., доцент кафедры ТИМПЛТЛДИГС

Чайковский, 2017

Вопросы для обсуждения

- 1.** Понятие о ЛФК.
- 2.** Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью.
- 3.** Формы проведения ЛФК
- 4.** Средства ЛФК. Требования к методике применения физических упражнений

ЛИТЕРАТУРА

1) Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

2) Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / Под ред. В. А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.

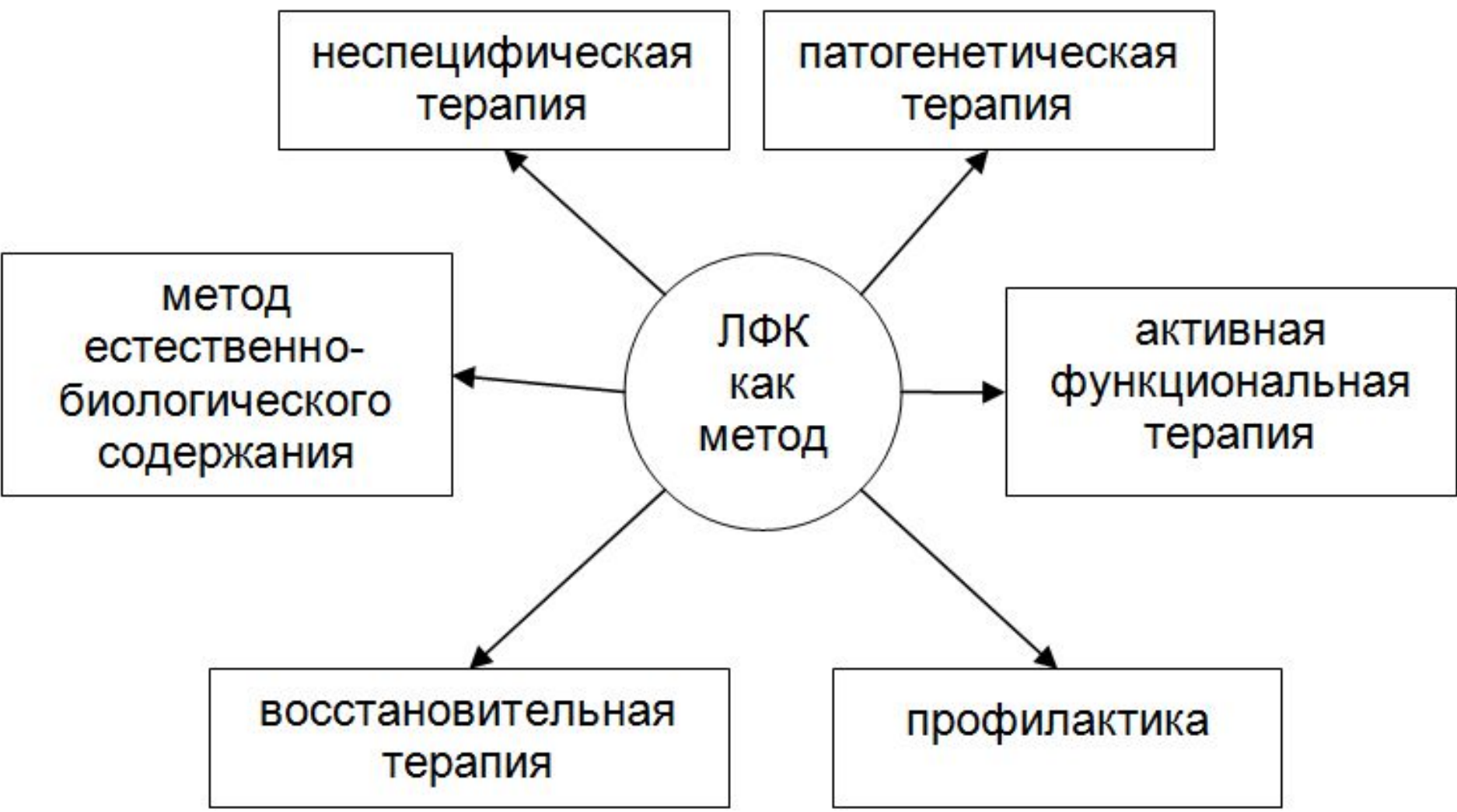
3) Учебник инструктора по лечебной физкультуре / Под ред. В.К. Добровольского. М.: ФиС, 1974. – 480 с.

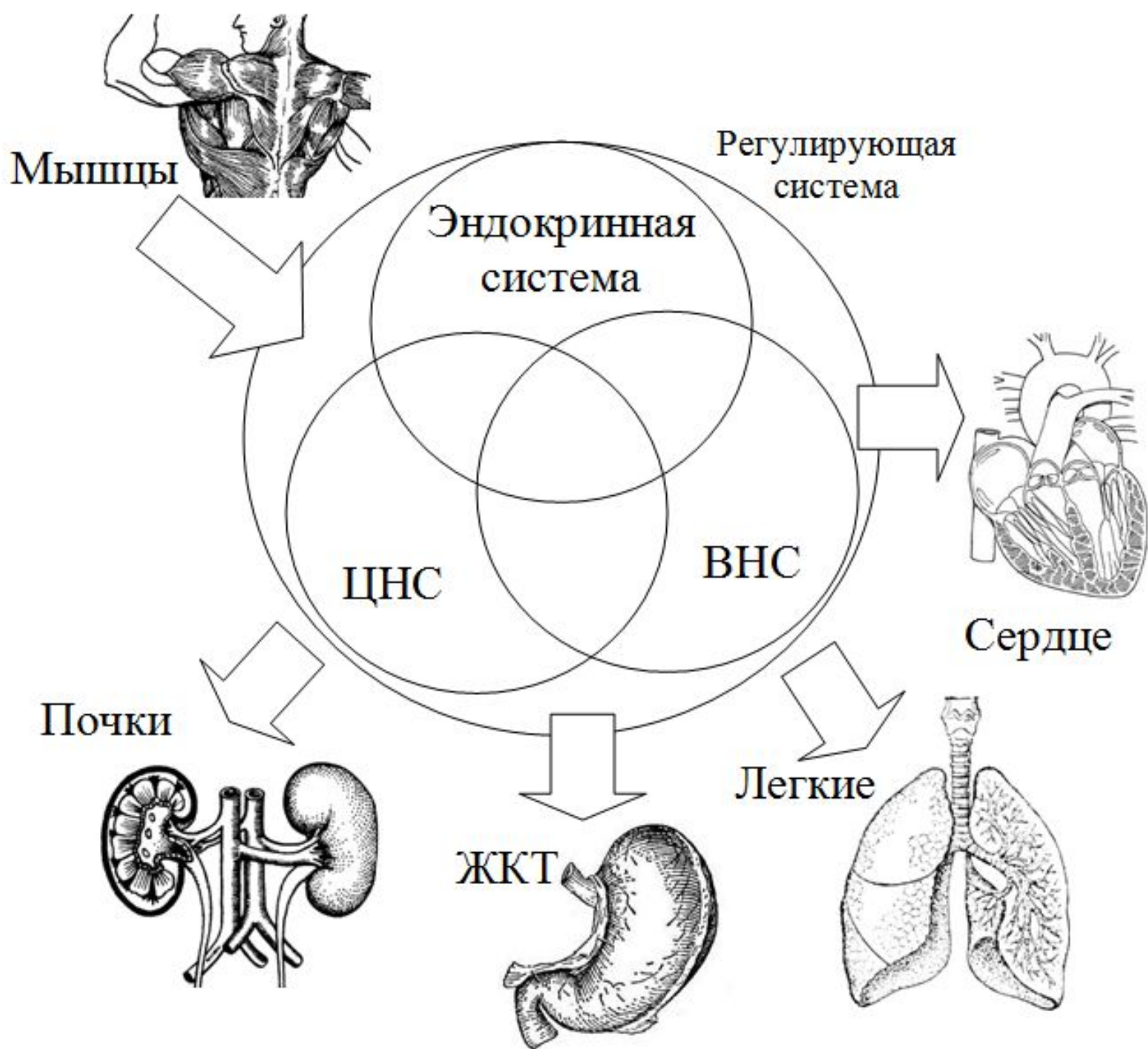
4) Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры. М.: Медицина, 1973.

5) Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физкультуры. Ижевск, 1975.

Лечебная физическая культура -

это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний





Механизмы лечебного действия физических упражнений

1) Тонизирующее влияние физических упражнений.

2) Трофическое действие физических упражнений

3) Моторно-висцеральные рефлексy

4) Формирование компенсации - это временное или постоянное замещение нарушенных функций.

А) временная – приспособление организма на какой-то определенный период (болезни или выздоровления)

Б) постоянная – при безвозвратной утрате или резком нарушении функции.

5) Нормализация функций

6) гуморальный механизм

7) влияние на эмоциональное состояние больного

Формы проведения ЛФК

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)

Лечебная гимнастика (ЛГ) состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Лечебная дозированная ходьба

Дозированное восхождение (терренкур)

Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.

Массовые формы оздоровительной физической культуры – элементы спортивных игр, ближний туризм, элементы спорта, экскурсии, массовые физкультурные выступления и праздники.

Средства ЛФК:

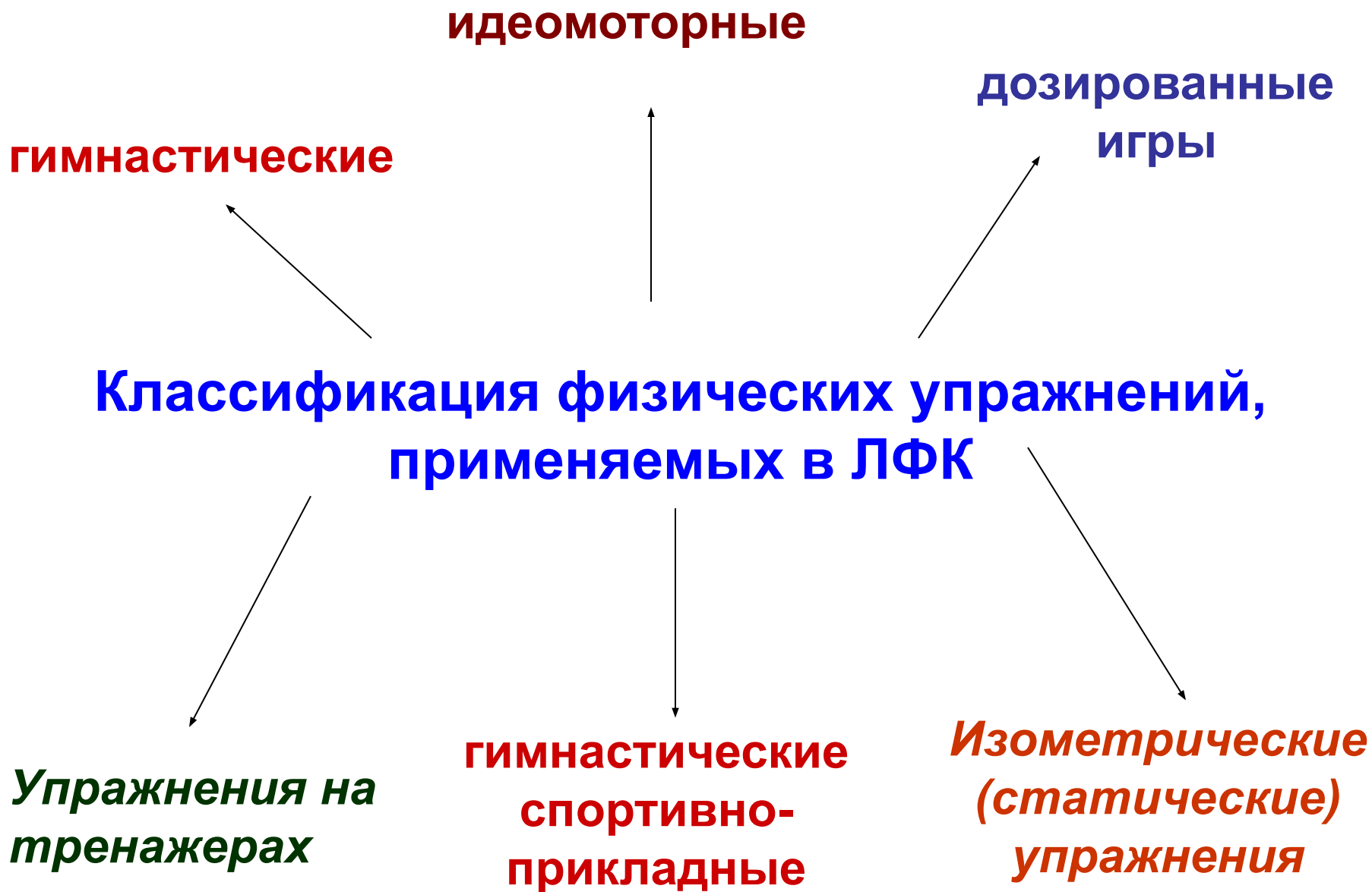
1) Основные средства:

- физические упражнения;
- природные факторы (солнце, воздух, вода);
- лечебный массаж (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный, аппаратный, гидромассаж);
- двигательный режим.

2) Дополнительные средства:

а) трудотерапия – восстановление нарушенных функций с помощью избирательно подобранных трудовых процессов.

б) механотерапия – это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов, занятия на различных тренажерах (предупреждение и разработка контрактур – тугоподвижности в суставах).



Классификация гимнастических упражнений

По анатомическому признаку

для мышц шеи

для туловища

для плечевого
пояса

для брюшного
пресса

для
конечностей

По принципу использования гимнастических предметов и снарядов

без использования предметов и снарядов

упражнения с предметами

упражнения на снарядах

По видовому признаку и характеру выполнения

порядковые и строевые

подготовительные

корректирующие

на координацию движений

в сопротивлении

дыхательные

висы

упоры

подскоки

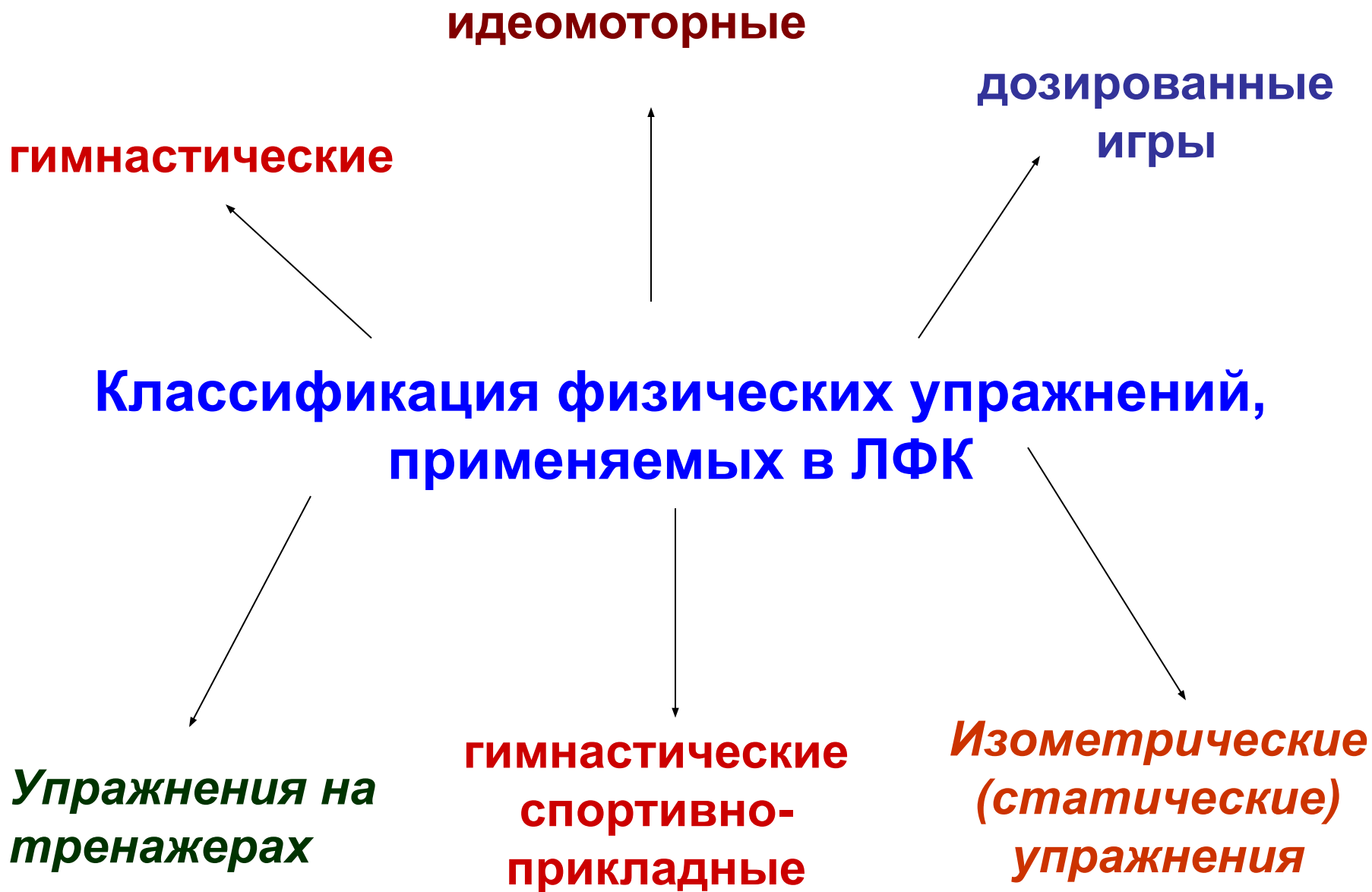
прыжки

ритмопластические упражнения

По признаку активности

активные

пассивные



Спортивно-прикладные упражнения

