

# 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

неспецифическая  
терапия

патогенетическая  
терапия

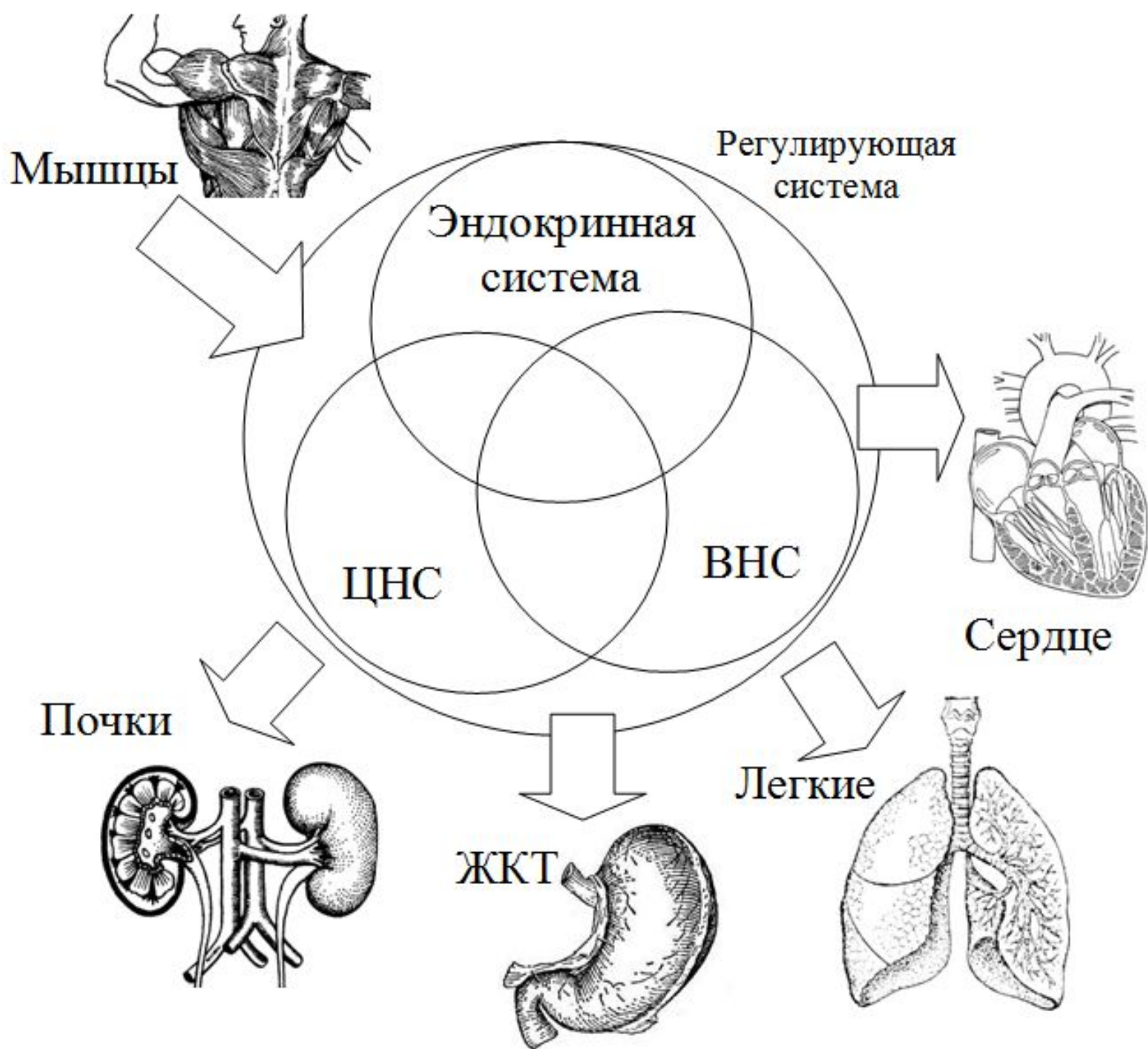
метод  
естественно-  
биологического  
содержания

ЛФК  
как  
метод

активная  
функциональная  
терапия

восстановительная  
терапия

профилактика



# 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:

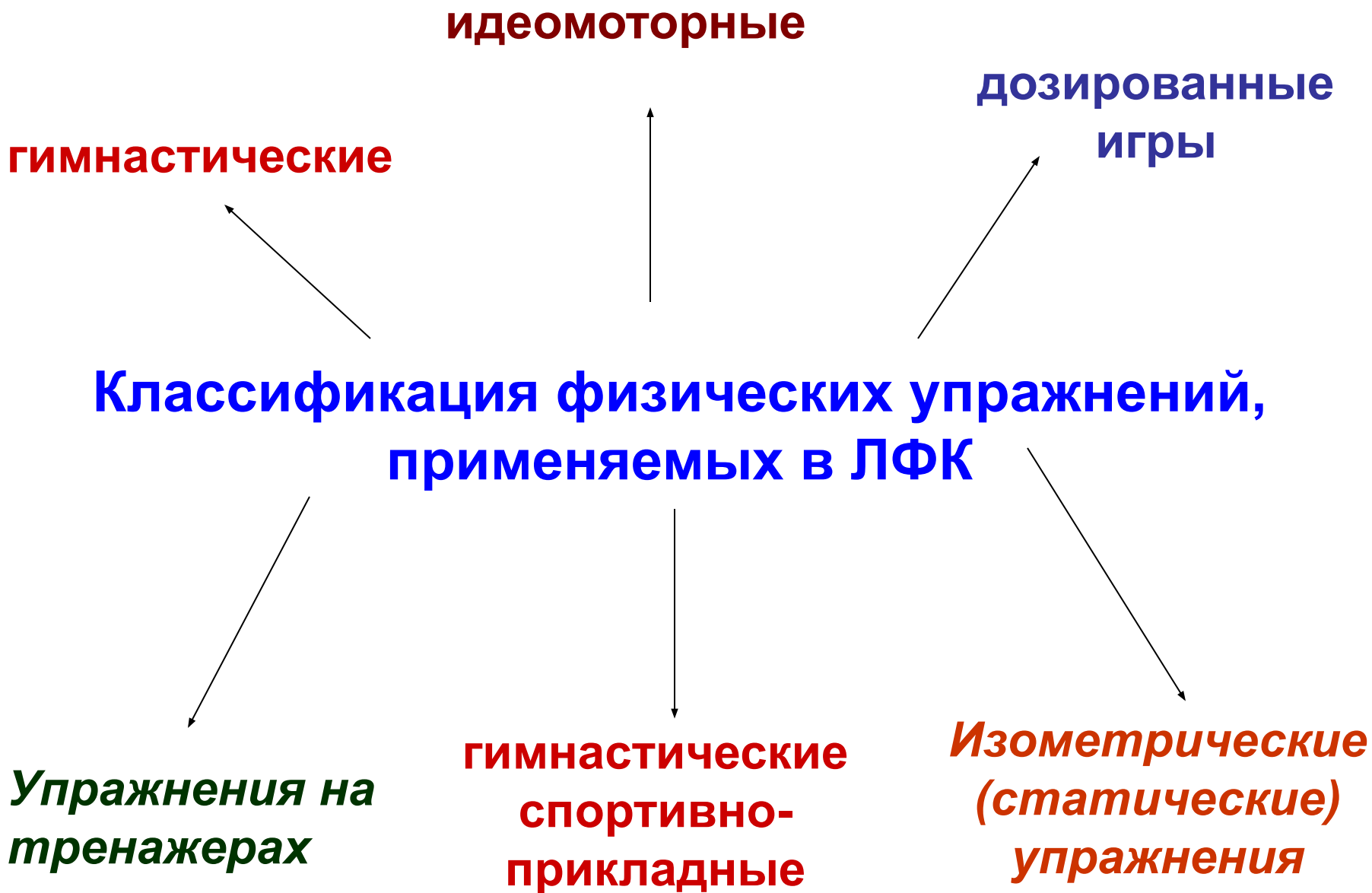
## 1) Основные средства:

- 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

