

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Лекция 1



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

метод лечения,
использующий средства физической культуры
с лечебно-профилактической целью
для восстановления здоровья
и предупреждения патологического процесса

Особенности метода ЛФК

В основе ЛФК
движение

основной стимулятор
процессов роста,
развития и
формирования
организма



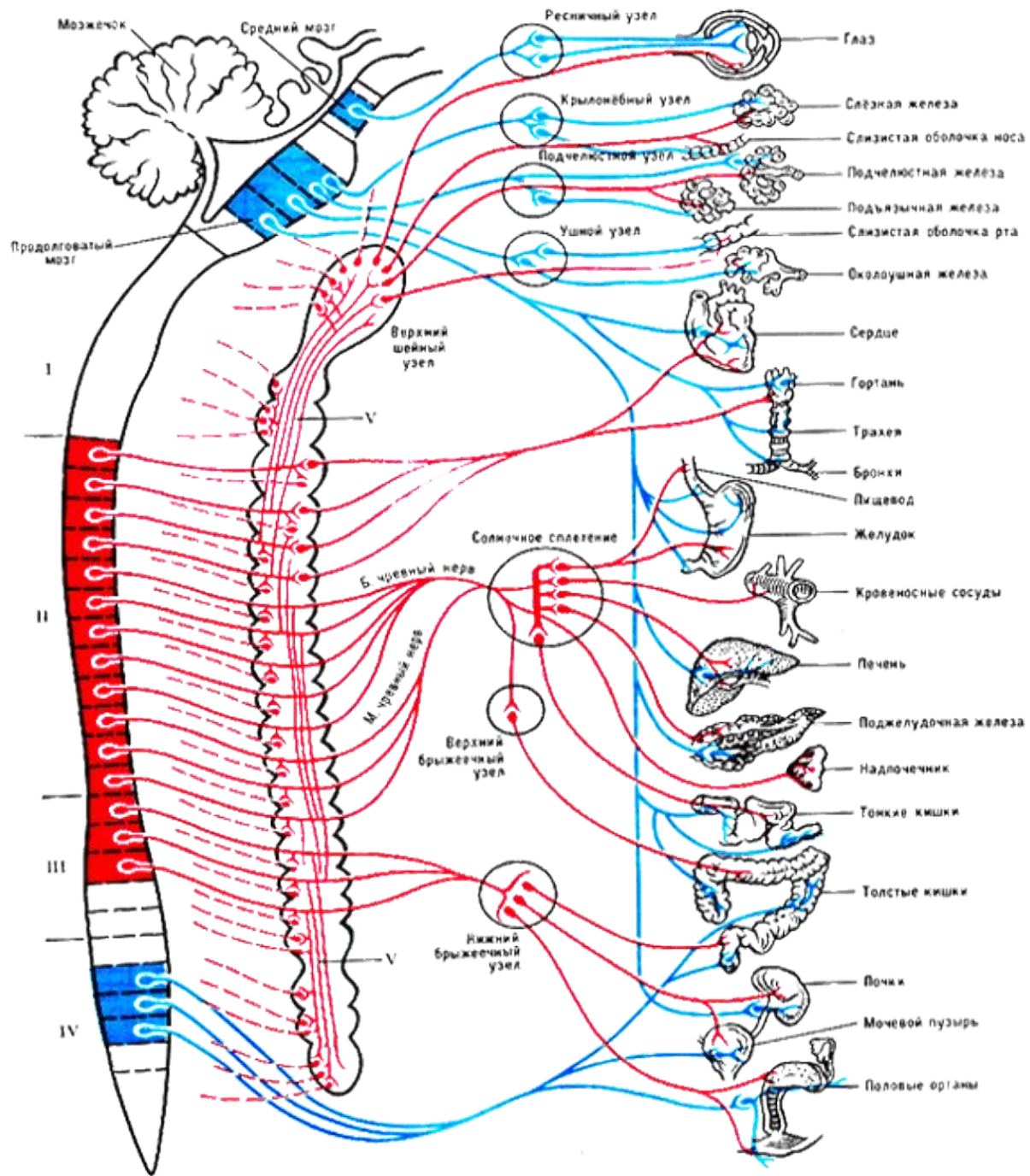
Особенности метода ЛФК

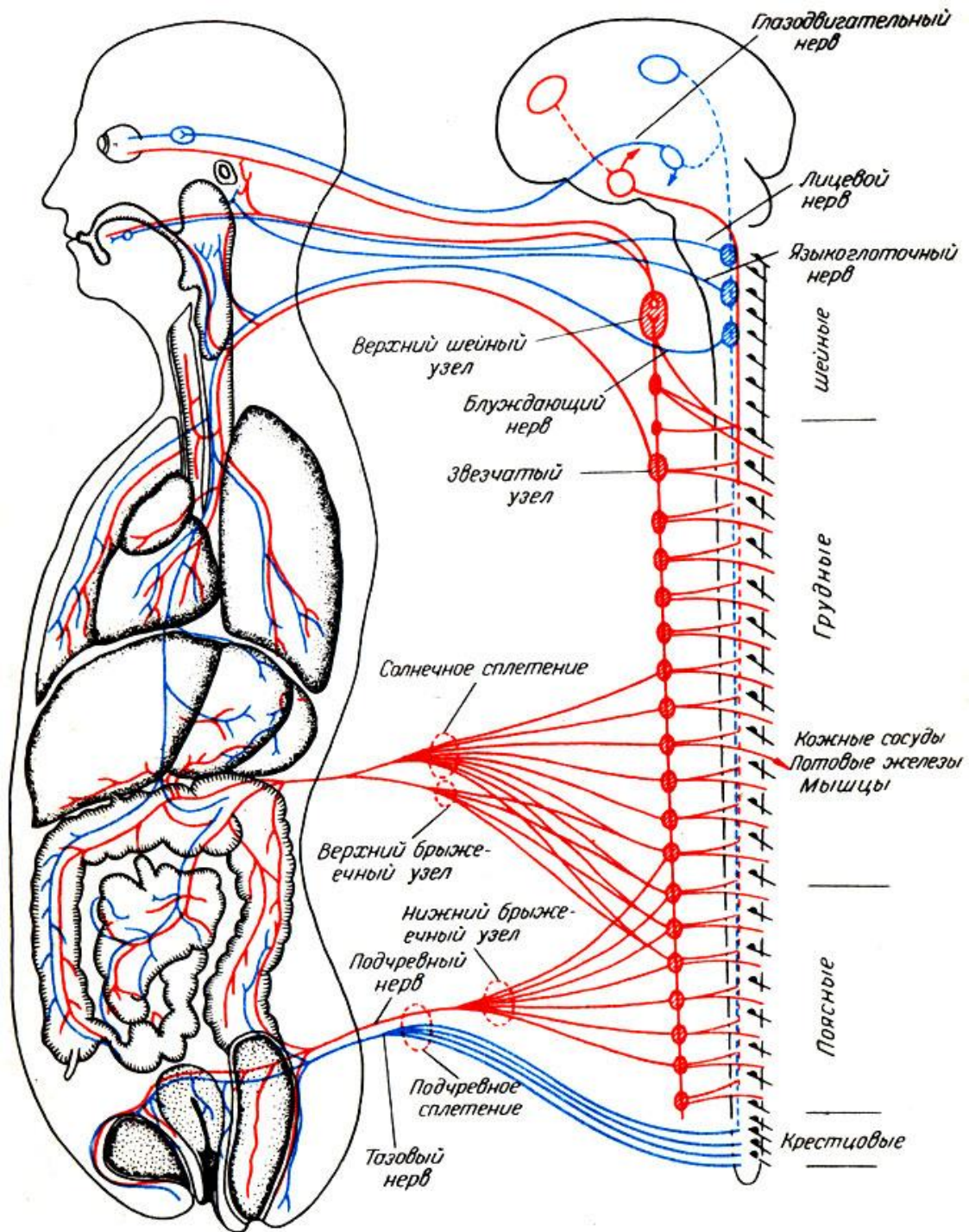
Принципы:

- Индивидуализации
- Системности
- Регулярности
- Длительности
- Нарастания
- Разнообразия и новизны
- Умеренности
- Цикличности.
- Всесторонности.

Влияние физических упражнений

- Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме.
- Стимулирующее влияние физических упражнений осуществляется через нервный и гуморальной механизмы.
- Нервный механизм характеризуется усилением нервных связей образующихся между мышечной системой, корой головного мозга и подкоркой и любыми внутренними органами.

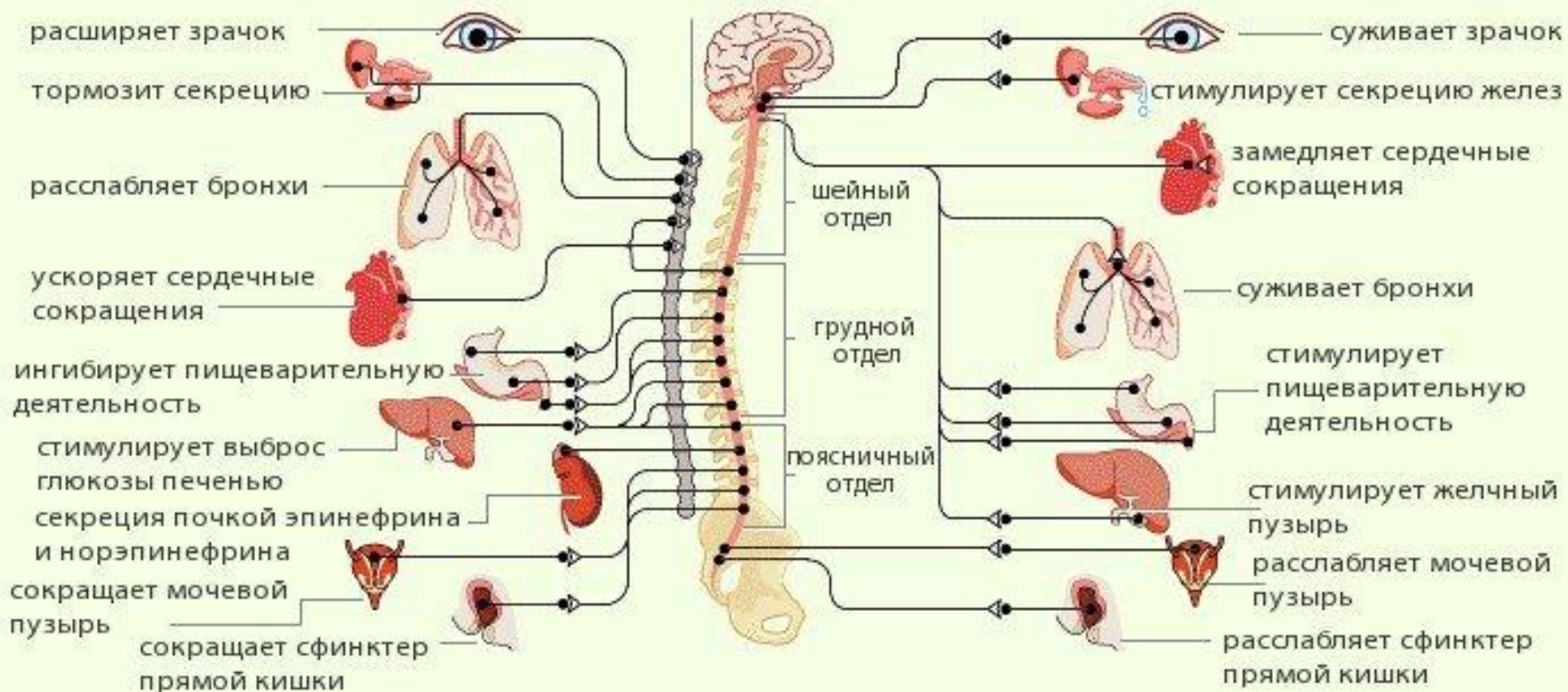




Физиология вегетативной нервной системы

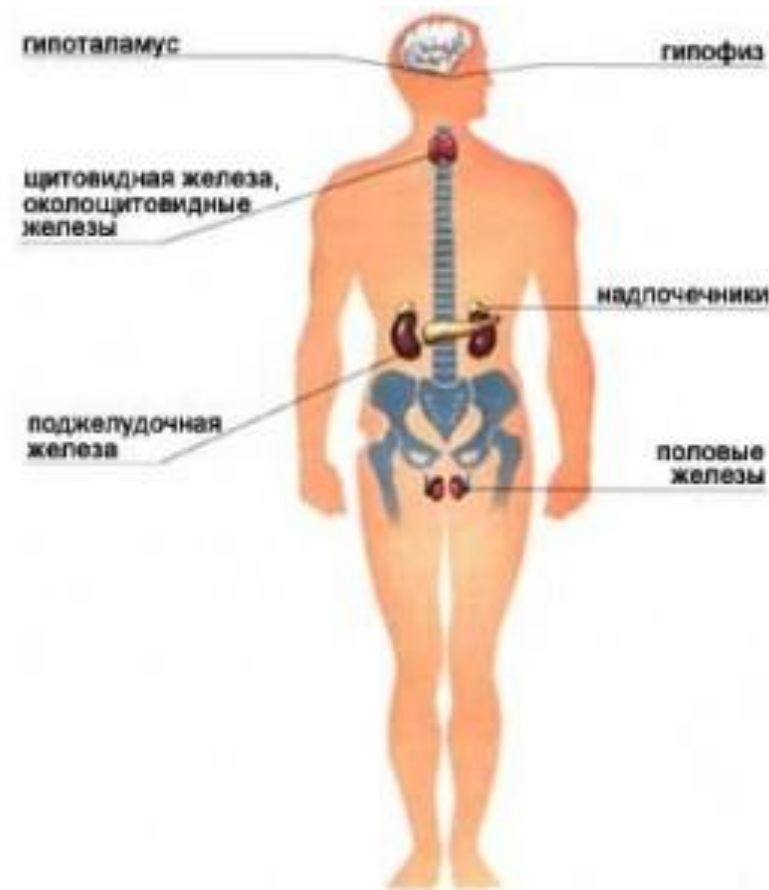
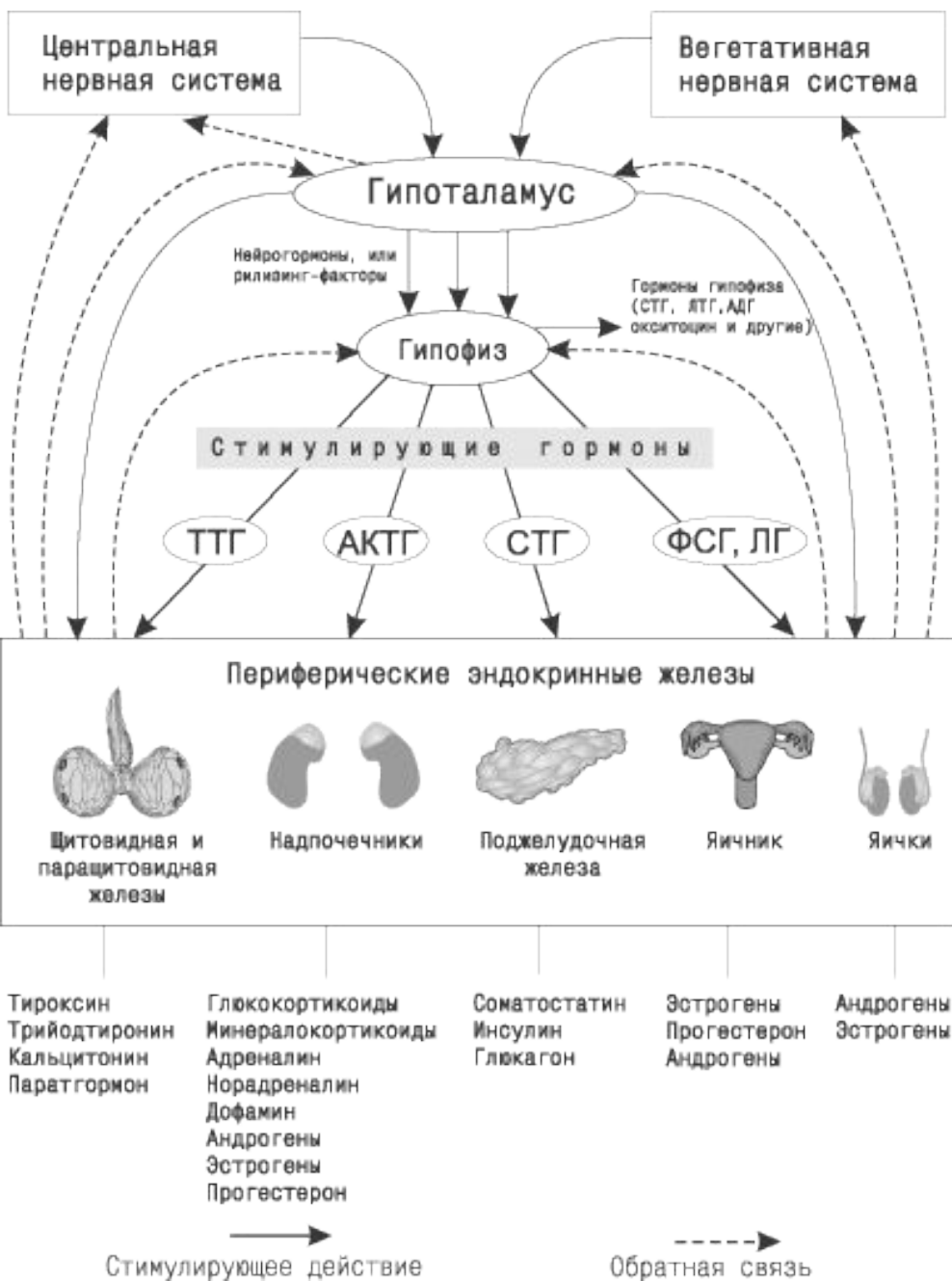
Симпатический отдел

Парасимпатический отдел



Механизм влияния физических упражнений





Вопросы к экзамену

- Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм.
- Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
- Определение ЛФК.
- Принципы ЛФК.
- Мышечная деятельность.
- Доминанта двигательного анализатора.
- Динамический стереотип.
- Нервный механизм.
- Гуморальный механизм.
- Трофическое, стимулирующее, действие