

# 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



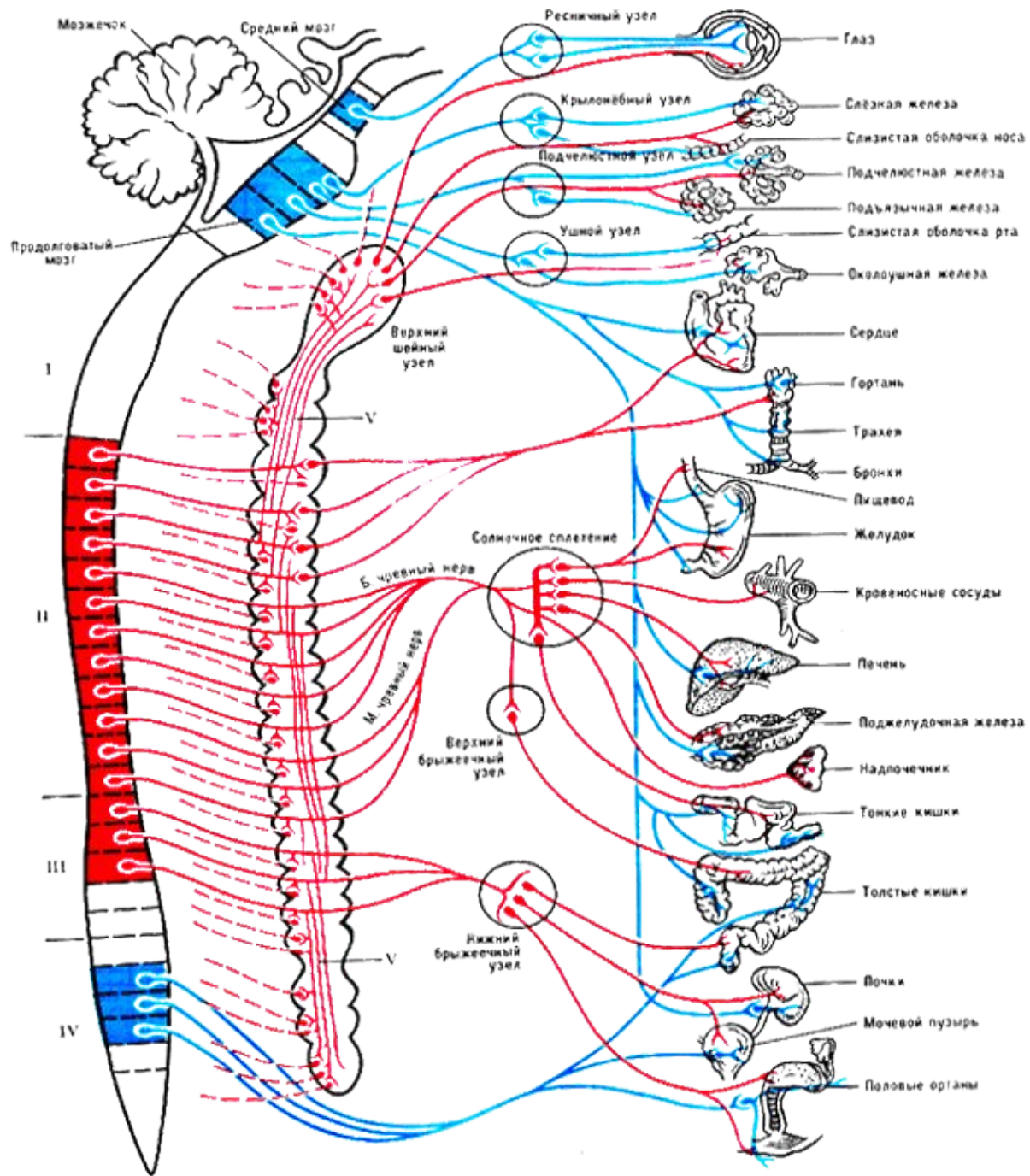
# Особенности метода ЛФК

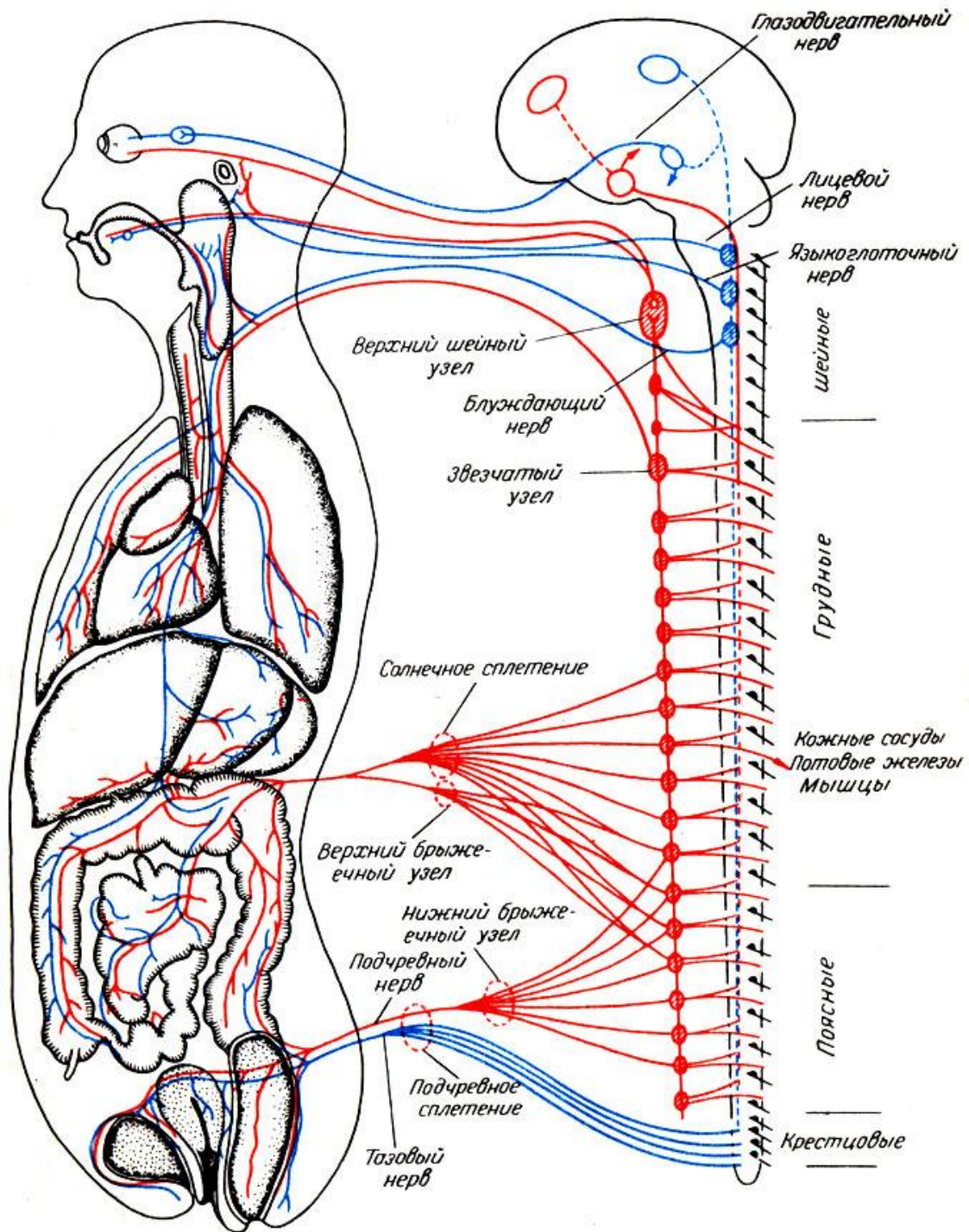
## Принципы:

- 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.

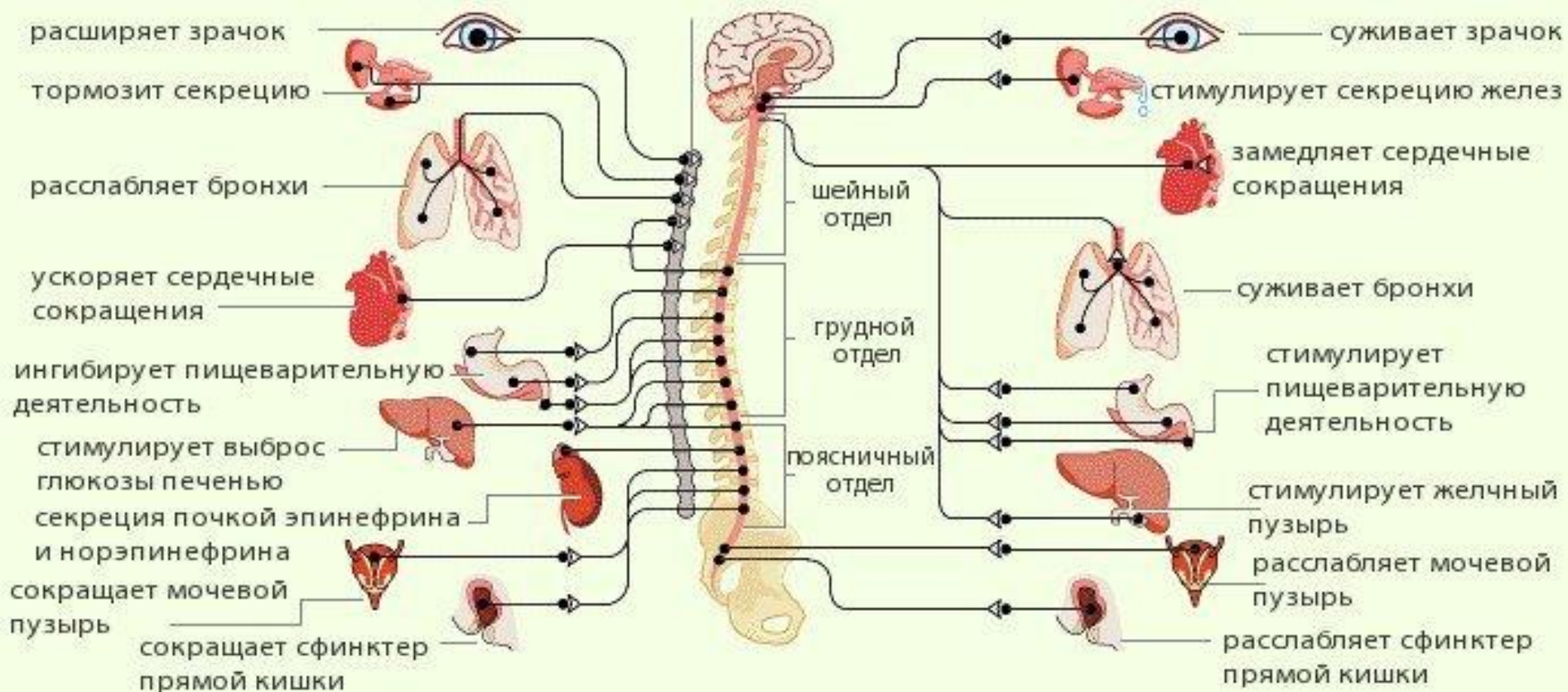




# Физиология вегетативной нервной системы

## Симпатический отдел

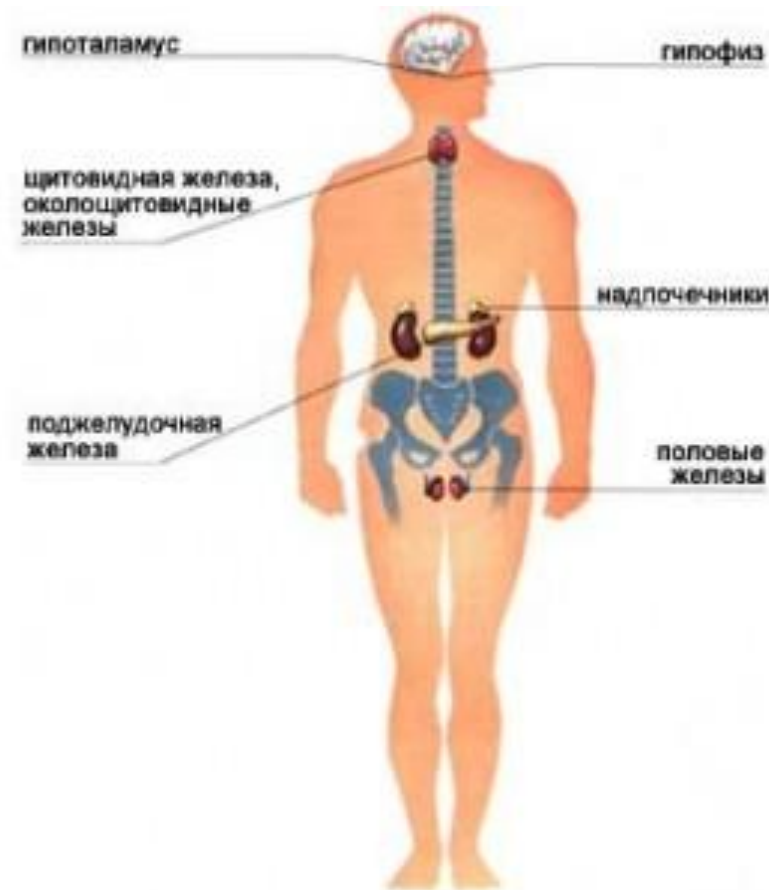
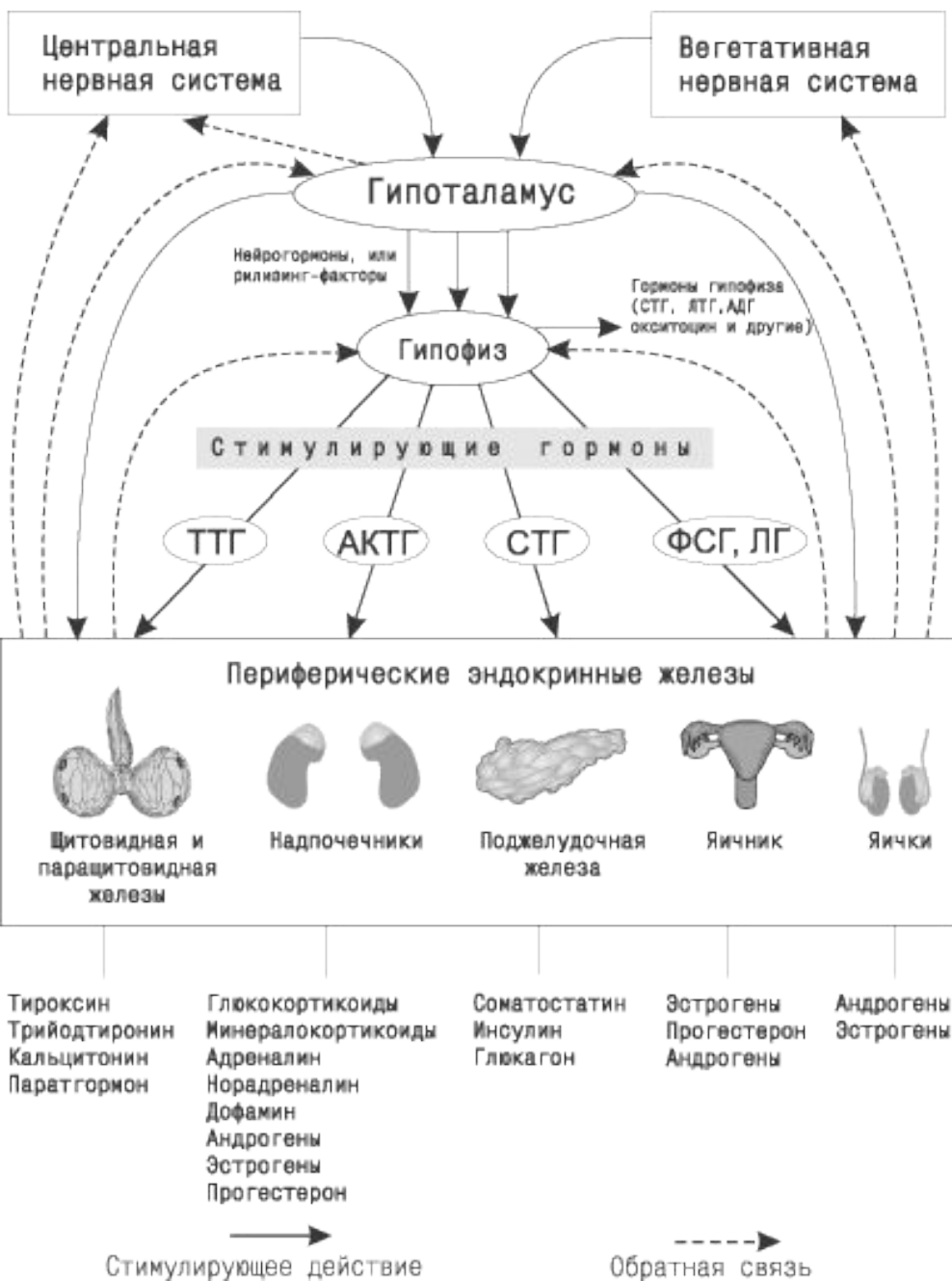
## Парасимпатический отдел





# 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