Лечебная физическая культура (ЛФК) -

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



***Гимнастические упражнения*** представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений, разделенных на составные элементы. Применяя гимнастические упражнения, избирательно воздействуя на отдельные мышечные группы, можно совершенствовать общую координацию движений, восстанавливать и развивать силу, быстроту движений и ловкость.

Физические упражнения в ЛФК делят на три группы: гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

1.Г*имнастические упражнения*

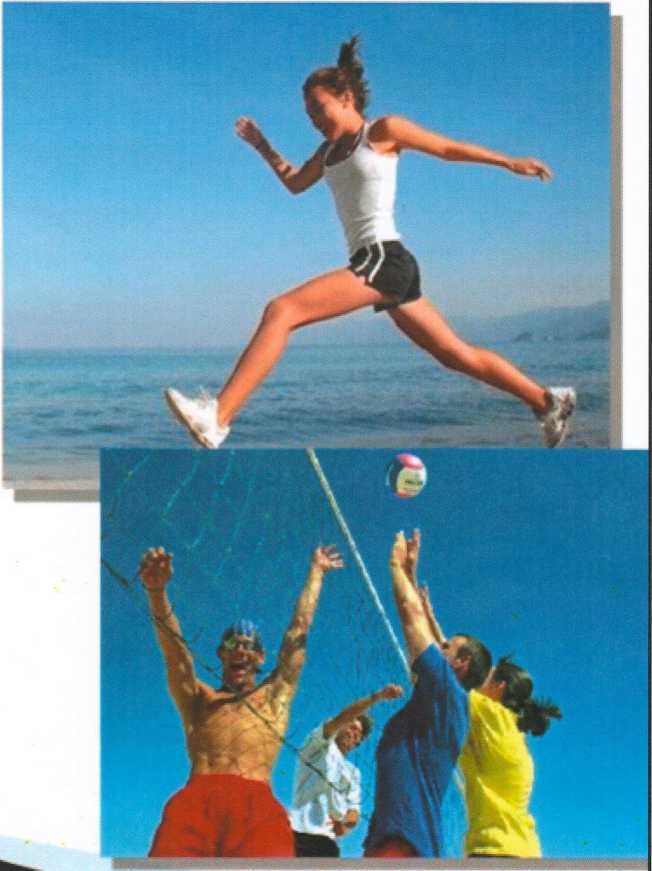
Состоят из сочетанных движений, С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д. Все упражнения подразделяются на обще развиваю силе (общеукрепляющие), специальные и дыхательные



***Спортивно-прикладные упражнения —*** это естественные двигательные действия или их элементы. Из спортивно­прикладных упражнений в лечебной физической культуре наиболее часто используют ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, упражнения в равновесии, поднимании и переносе тяжести, дозированную греблю, ходьбу на лыжах, катание на коньках, лечебное плавание, езду на велосипеде, лазание по гимнастической стенке и канату, что способствует окончательному восстановлению поврежденного органа и всего организма в целом, воспитывая у больных настойчивость и уверенность в своих силах.

2 *.Спортивно-прикладные упражнения*

К спортивно-прикладным упражнениям относятся ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, терренкур (дозированное восхождение), пешеходный туризм. Наиболее широко используется ходьба - при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий. Величина физической нагрузки при ходьбе зависит от длины пути, величины шагов, темпа ходьбы, рельефа местности и сложности. Ходьба используется перед началом как



Как средство лечебной физической культуры ***игры*** направлены на совершенствование двигательных навыков и качеств в меняющихся условиях, на улучшение функций ряда анализаторов; они оказывают тонизирующее воздействие на организм больного; благодаря своему общему влиянию приобретают и тренирующее значение, повышая функциональные возможности основных органов и систем

*З.Игры*

В ЛФК используют крокет, кегельбан, городки, эстафеты, настольный теннис, бадминтон, волейбол, теннис и элементы других спортивных игр (баскетбол, футбол, ручной мяч, водное поло). Спортивные игры широко применяют в условиях санаторно-курортного лечения и проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовки.

*Основными средствами ЛФК* являются физические упражнения, используемые с лечебной целью, а также естественные факторы природы, дополнительными — механотерапия (занятия на тренажерах, блоковых установках), массаж и трудотерапия (эрготерапия).

К средствам ЛФК относят также массаж и двигательный режим пациента, проходящего лечение средствами восстановительной терапии.

Применение средств ЛФК обусловлено тем

что физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям.

Особое внимание при лечении ожирения в процессе занятий уделяют тренировке дыхания. Дыхательные упражнения способствуют увеличению поступления в организм кислорода, необходимого для усиления окислительных процессов и более

Вывод:

Таким образом, даже краткий обзор возможностей лечебной физкультуры позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в - занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;

жизни человека:

* воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов;
* в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;
* важнейшим механизмом ЛФК являете также ее общетонизирующее влияние f человека;
* занятия лечебной физкультурой имеют

и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится дневной привычкой, здорового образа жизни.