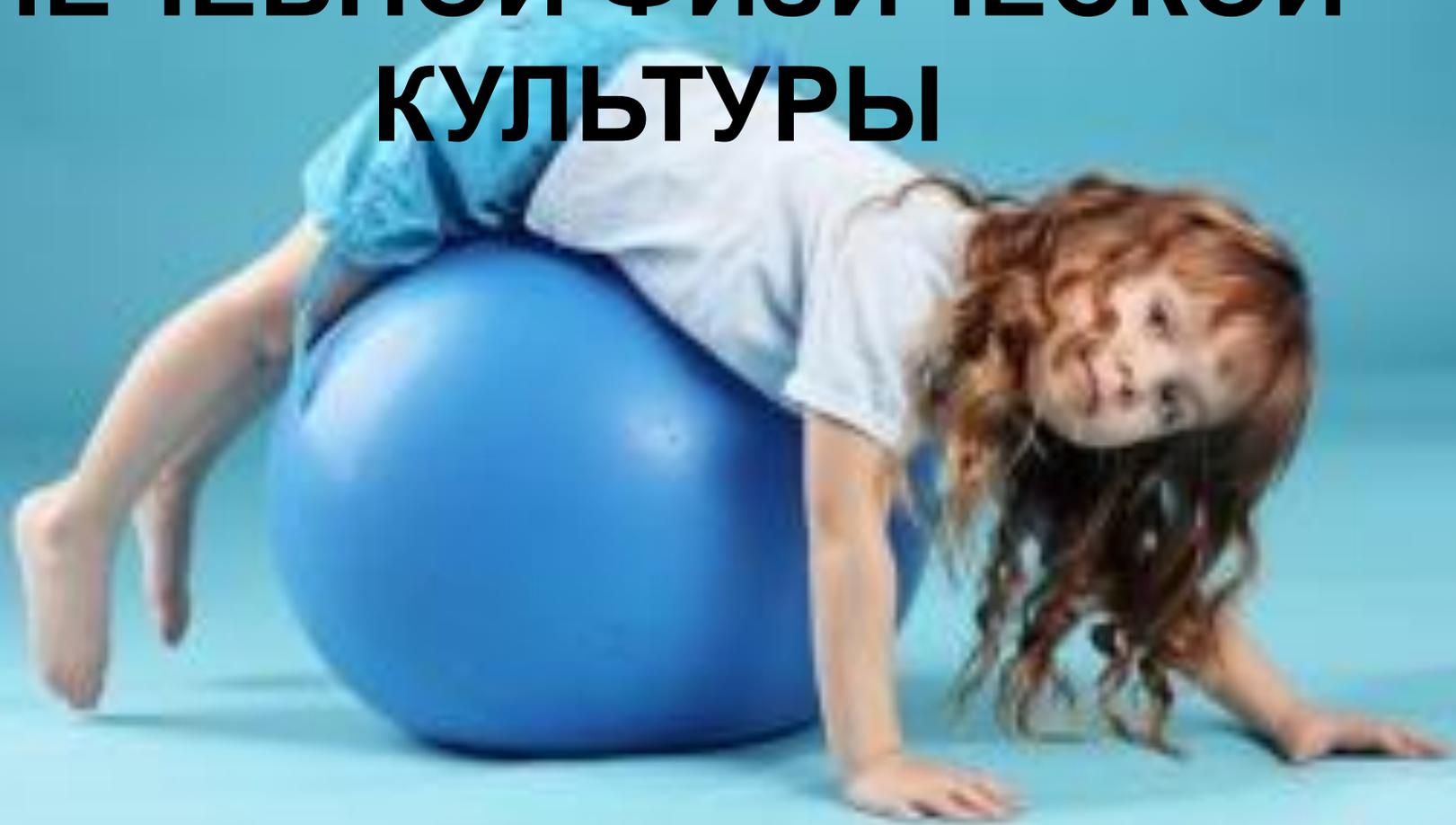


**МЕТОДИК  
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**



**Коломыцева Оксана Викторовна**

# ОСНОВЫ

- Интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии)
- Обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного
- Определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных
- Систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы
- Рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения как общей, так и специальной нагрузки

# **Дозирование физической нагрузки –**

установление суммарной дозы  
(величины) физической нагрузки при  
применении как одного физического  
упражнения, так и целого комплекса

## **Основные критерии дозирования:**

- Вид физических упражнений
- Количество повторений
- Плотность нагрузки (общая и моторная, ЧСС)
- Продолжительность занятия

# Степени общей физической нагрузки:

- **Большая (А)** – без ограничения выбора физических упражнений, применяемых в ЛФК
- **Средняя (Б)** – исключает бег, прыжки и более сложно-координированные гимнастические упражнения
- **Слабая (В)** – применение гимнастических упражнений для средних и мелких мышечных групп в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

# Периоды ЛФК

- Вводный
- Основной
- Заключительный

# Приемы, необходимые учитывать при построении методики ЛФК

- Выбор и.п.
- Подбор физических упражнений по анатомическому признаку
- Повторяемость, темп и ритм движений
- Точность выполнения движений
- Простота и сложность движений
- Степень усилия при выполнении физических упражнений
- Использование дыхательных упражнений
- Эмоциональный фактор