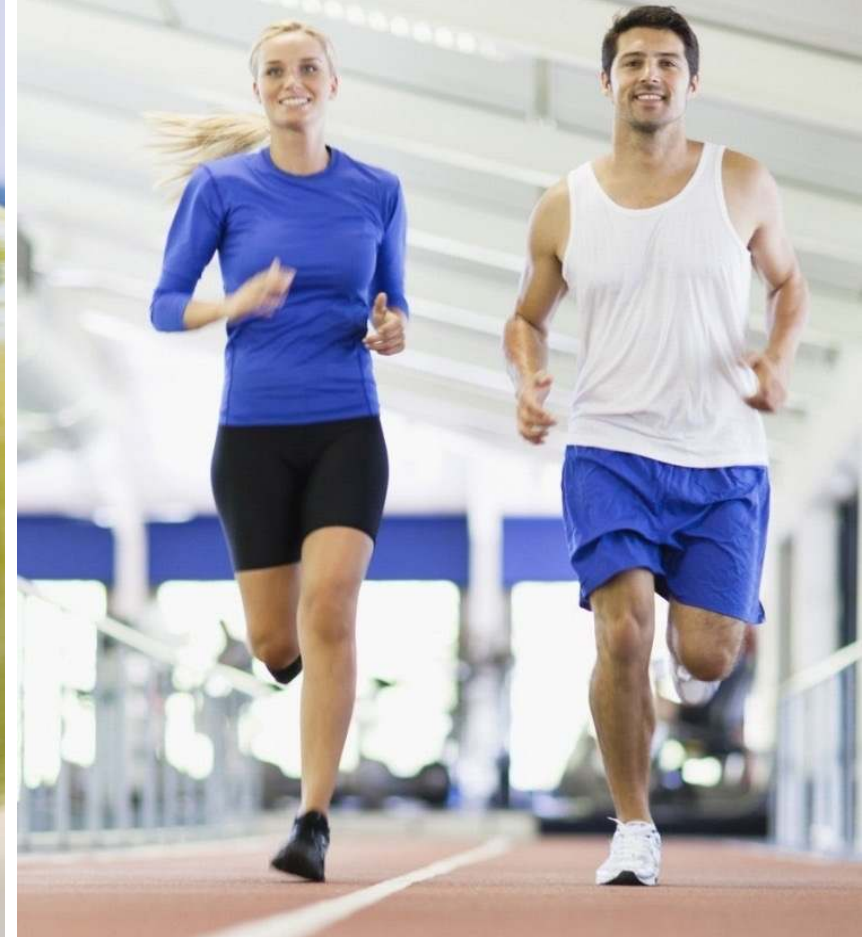


ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРАРНО – ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДИСЦИПЛІНА ВІЛЬНОГО ВИБОРУ:

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА



**МЕТА ЛФК
ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО
АПАРАТУ
РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ЧИ ОПЕРАЦІЙ**

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

- - це метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих і людей з особливими потребами.



ГОЛОВНА ОСОБЛИВІСТЬ ЛФК - СВІДОМА І
АКТИВНА УЧАСТЬ ХВОРОГО У ПРОЦЕСІ ЛІКУВАННЯ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ.



ОСНОВНІ ЗАСОБИ ЛФК:

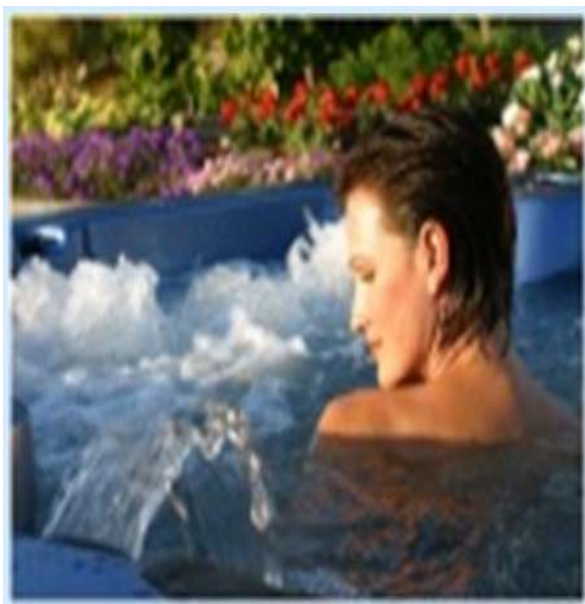


- **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ** (потужний стимулятор всіх життєвих функцій)
- **РУХОВІ РЕЖИМИ** – обсяг (доза) рухової активності, призначається з урахуванням індивідуальних особливостей організму пацієнта і етапу реабілітації

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ

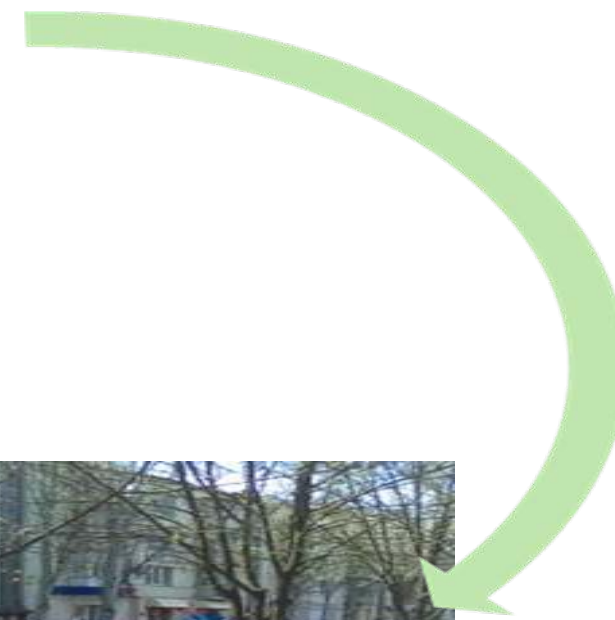
НАТУРАЛЬНІ ПРИРОДНІ ФАКТОРИ

(СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ОРГАНІЗМУ)



ДОДАТКОВІ ЗАСОБИ ЛФК

- **МЕХАНОТЕРАПІЯ**
- **ПРАЦЕТЕРАПІЯ**
- **МАНУАЛЬНА ТЕРАПІЯ**
- **НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ** (дельфінотерапія, іпотерапія та ін.)



МЕХАНІЗМИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ



ТОНІЗУЮЧА
ТРОФІЧНА
ФОРМУВАННЯ КОМПЕНСАЦІЙ
НОРМАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІЙ





КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Сергій Драчук,
кандидат біологічних
наук, доцент, доцент
кафедри теорії та
методики фізичної
культури і спорту.