

75.0

В 14

БАКАЛАВРИ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Э.Н. ВАЙНЕР

Общие вопросы лечебной физической культуры
Основы методики ЛФК
Методика ЛФК в ортопедии и травматологии
ЛФК при заболеваниях висцеральных систем
ЛФК при заболеваниях нервной системы
Работа специальной медицинской группы в школе



КНОРУС

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



УЧЕБНИК

Э.Н. ВАЙНЕР

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рекомендовано

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»
в качестве **учебника** к использованию в образовательных учреждениях,
реализующих образовательные программы ВО профессиональной подготовки
по дисциплине «Лечебная физическая культура»
по направлению подготовки «Педагогическое образование»,
квалификация выпускника — бакалавр

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАУ «Федеральный институт развития образования»

Регистрационный номер рецензии № 465 от 27.11.2013



УДК 615.8(075.8)
ББК 53.54я73
В14

Рецензенты:

Л.Г. Стамова, проф. Липецкого государственного педагогического университета, д-р мед. наук,

В.К. Елисеев, декан факультета педагогики и психологии Липецкого государственного педагогического университета, д-р пед. наук, проф.

Вайнер, Эдуард Наумович.

В14 Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КНОРУС, 2018. — 346 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-06013-1

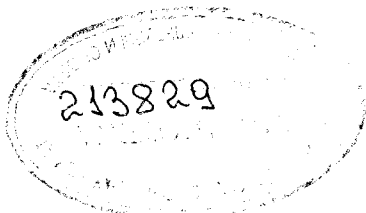
Представлены основные средства и методики использования ЛФК в соответствии с современными подходами. Дается преимущественная ориентация на детские (школьные) возрасты, особый акцент делается на широко распространенных детских заболеваниях и нарушениях здоровья (в частности, при простудных и простудно-инфекционных заболеваниях) и на тех, которые в определенной степени провоцируются самим обучением (миопия). При этом рассматриваются возможности использования физических упражнений не только в терапии, но и в профилактике соответствующих заболеваний и нарушений здоровья.

Выделен специальный раздел, касающийся особенностей организации, содержания и работы специальной медицинской группы в образовательных учреждениях.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Для студентов вузов. Может рекомендоваться для использования учителями физической культуры различных звеньев образования, специалистами ЛФК, врачам.

УДК 615.8(075.8)
ББК 53.54я73



Вайнер Эдуард Наумович

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Изд. № 15327. Формат 60×90/16.

Гарнитура «NewtonС». Усл. печ. л. 22,0. Уч.-изд. л. 18,16.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Отпечатано в ООО «Контакт».

107150, г. Москва, проезд Подбельского 4-й, д. 3.



ISBN 978-5-406-06013-1

© Вайнер Э.Н., 2018

© ООО «Издательство «КноРус», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Глава 1. Общие вопросы лечебной физической культуры	8
1.1. ЛФК как медико-педагогическая дисциплина	8
1.2. Показания и противопоказания к применению ЛФК	10
1.3. Роль движения в обеспечении и поддержании здоровья	10
1.3.1. Эволюционные предпосылки двигательной активности	11
1.4. Физиологические и патофизиологические основы ЛФК	13
1.5. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений	18
1.6. Средства ЛФК	22
1.7. Массаж в ЛФК	28
1.7.1. Классификация массажа. Влияние массажа на организм	28
1.7.2. Основы классического ручного массажа	30
1.7.3. Точечный массаж	47
Контрольные вопросы и задания по главе	54
Глава 2. Основы методики ЛФК	56
2.1. Периодизация ЛФК	56
2.2. Организация и содержание работы специалиста ЛФК	58
2.3. Регламентация и контроль нагрузок в ЛФК	60
2.3.1. Теоретические основы регламентации нагрузок в ЛФК	60
2.3.2. Нагрузки в ЛФК	64
2.4. Формы организации занятий ЛФК	68
2.5. Организация, структура и методика проведения занятия в ЛФК	71
Контрольные вопросы и задания по главе	76
Глава 3. Методика ЛФК в ортопедии и травматологии	77
3.1. ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата	77
3.1.1. ЛФК при дефектах осанки	78
3.1.2. ЛФК при плоскостопии	97
Контрольные вопросы и задания по теме	104
3.2. ЛФК в травматологии	105
3.2.1. Общие основы травматологии	105
3.2.2. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата	111

3.3. Контрактуры и анкилозы	131
3.4. ЛФК при заболеваниях суставов и при остеохондрозе позвоночника	134
3.4.1. Заболевания суставов и их виды	134
3.4.2. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе	143
Контрольные вопросы и задания по теме	153
Глава 4. ЛФК при заболеваниях висцеральных систем	155
4.1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	155
4.1.1. Классификация сердечно-сосудистой патологии	155
4.1.2. Патогенетические механизмы влияния физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	156
4.1.3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	158
4.1.4. Частные методики ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы	162
Контрольные вопросы и задания по теме	183
4.2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	184
4.2.1. Заболевания органов дыхания и их классификация	184
4.2.2. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	186
Контрольные вопросы и задания по теме	215
4.3. ЛФК при нарушениях обмена веществ	216
4.3.1. Нарушения обмена веществ, их этиология и патогенез	216
4.3.2. ЛФК при нарушениях обмена веществ	217
Контрольные вопросы и задания по теме	231
4.4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	231
4.4.1. Заболевания желудочно-кишечного тракта, их этиология и патогенез	231
4.4.2. ЛФК при заболеваниях ЖКТ	232
Контрольные вопросы и задания по теме	244
Глава 5. ЛФК при заболеваниях, повреждениях и нарушениях деятельности нервной системы	246
5.1. Этиология, патогенез и классификация заболеваний и нарушений нервной системы	246
5.2. Механизмы терапевтического влияния физических упражнений при заболеваниях, нарушениях и травмах нервной системы	248
5.3. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы	250
5.4. ЛФК при травматических повреждениях спинного мозга	255
5.4.1. Этиопатогенез повреждений спинного мозга	255

5.4.2. ЛФК при повреждениях спинного мозга	256
5.5. ЛФК при травматических повреждениях головного мозга . .	262
5.5.1. Этиопатогенез травм головного мозга	262
5.5.2. ЛФК при травмах головного мозга	264
5.6. Нарушения мозгового кровообращения	269
5.6.1. Этиопатогенез нарушений мозгового кровообращения.	269
5.6.2. Лечебная физкультура при мозговых инсультах	271
5.7. ЛФК при функциональных нарушениях деятельности головного мозга	276
5.7.1. Этиопатогенез функциональных нарушений деятельности головного мозга.	276
5.7.2. ЛФК при неврозах.	280
5.8. ЛФК при детских церебральных параличах	284
5.8.1. Этиопатогенез детского церебрального паралича	284
5.8.2. ЛФК при ДЦП	288
5.9. ЛФК при нарушениях зрения	305
5.9.1. Этиология и патогенез миопии	305
5.9.2. ЛФК при миопии	312
Контрольные вопросы и задания по главе	318
Глава 6. Организация, содержание и работа специальной медицинской группы в школе	321
6.1. Состояние здоровья школьников в России	321
6.2. Понятие о группах здоровья и медицинских группах	322
6.3. Организация и работа специальной медицинской группы в школе	331
6.4. Методика работы в специальной медицинской группе в условиях общеобразовательной школы	336
6.4.1. Организация работы руководителя СМГ	337
6.4.2. Формы организации учебной работы в СМГ	341
Контрольные вопросы и задания по главе	342
Литература.	344