

Дмитриенко Анна Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в работе отмечено, физкультура непосредственно связана с физической крепостью и здоровьем каждого человека. В случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем, существует ее целое направление – ЛФК.*

***Ключевые слова:** лечебная физкультура, организм человека, профилактика, физические упражнения.*

Лечебная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь

приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях, пассивный образ жизни приводят к различным патологическим изменениям в организме человека.

Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление. При болезнях снижается общий тонус. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. Вот почему лечебная гимнастика находит широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев.

С большим успехом используются физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях. Однако нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других состояниях.

Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма. При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д.

Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: studfiles.net
3. Физическая подготовленность школьников с нарушением интеллекта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ped.bobrodobro.ru/56501> (дата обращения: 01.06.2018).