

**Пушкирев Даниил Сергеевич**

студент

**Казначеев Владимир Васильевич**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация: сегодня люди всех возрастов всё большее внимание уделяют формированию здорового образа жизни, который во многом определяется правильным питанием и регулярными занятиями лечебной физкультурой. Перед современным человеком всё чаще становится выбор между физическим и умственным трудом, в пользу последнего. Недостаток подвижности приводит к ухудшению общего состояния здоровья. Как отмечают исследователи, решение данной проблемы напрашивается само собой. Необходимо «встроить» в повседневную жизнь активные занятия спортом, а также повысить общий уровень физической культуры.*

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, организм.

Основной особенностью современного мира является технический прогресс, который очень сильно облегчил жизнь человека, что в свою очередь не могло не повлиять на общий уровень активности современных людей. Как следствие общий уровень физических возможностей людей резко снизился, а это, в свою очередь, негативно повлияло на общее самочувствие людей.

Сегодня физический труд всё чаще и чаще уходит на второй план, уступая своё место труду умственному. С одной стороны, физическая переутомляемость негативно влияет на самочувствие человека, но с другой стороны нехватка физической активности также пагубно оказывается на организме человека. Также

стоит отметить, что через мерный умственный труд при отсутствии физических нагрузок существенно уменьшает работоспособность организма. Выходом из данной ситуации может являться оздоровительная физическая культура, которая позволит преодолеть негативные последствия снижения физических нагрузок. Помимо этого, стоит отметить профилактическое свойство оздоровительной физической культуры, которое поможет в будущем защитить организм от различных заболеваний.

Можно выделить несколько форм оздоровительной физической культуры: лечебная гимнастика, игровые виды спорта, кардио-тренировки [1].

Лечебную гимнастику можно условно разделить на: гимнастику дыхательной системы (статическая и динамическая) и гимнастику мышечной системы.

Статическая лечебная гимнастика без воздействий на плечевой пояс, т.е. руки находятся в неподвижном положении, а динамическая лечебная гимнастика выполняется с использованием рук и мышц плечевого пояса.

Гимнастику мышечной системы можно разделить на пассивную и активную. Также стоит отметить, что гимнастика мышечной системы может выполняться для различных мышечных групп, что также определяет её классификацию.

Стоит заметить, что оздоровительная физическая культура просто незаменима при различных нарушениях работы опорно-двигательного аппарата, при проблемах с лишним весом, а также при дисфункциях дыхательной системы. Помимо этого, оздоровительная лечебная физкультура приводит к повышению общего тонуса центральной нервной системы (ЦНС).

При лишнем весе оздоровительная лечебная физкультура как укрепляет сердечно-сосудистую систему, так и повышают общий тонус организма. Основными упражнениями в данном случае будут являться упражнения, укрепляющие брюшной пресс.

Повышенная физическая активность способствует укреплению разных групп мышц, что оказывает благоприятное воздействие на опорно-двигательный

аппарат [2]. Особенно это необходимо для людей с малоподвижным образом жизни, с повышенной утомляемостью и постоянной усталостью.

Необходимо также отметить, что оздоровительная физическая культура, помимо всего вышесказанного, благоприятно влияет на работу главной мышцы человека – сердечной, это объясняется тем, что физические упражнения существенно улучшают кровообращение.

Основным вопросом современного малоподвижного человека является: «Как повысить физическую активность, если постоянно сидишь за компьютерным столом в офисе?». В данном случае можно посоветовать ряд простых упражнений, например, можно интенсивно напрягать мышцы ног, отрывая пятки о пола, делать это необходимо периодически. Также можно просто периодически поднимать и опускать пальцы ног.

Не стоит забывать о здоровье глаз, которое также связано с определенной активностью, например, необходимо периодически несколько раз интенсивно смотреть глазами в разные стороны, затем вверх и вниз, также можно добавить к этому моргания глазами.

На сегодняшний день уже нельзя отрицать тот, факт, что занятия спортом занимают очень важную роль в жизни современного человека, и без спорта поддержание общего здоровья организма невозможно. Поэтому очень важно для каждого человека «встроить» регулярные занятия оздоровительной физической культурой в свою жизнь.

### ***Список литературы***

1. Виды лечебной гимнастики и лечебной физкультуры ЛФК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/lechebnaya/vidy.html>
2. ЛФК история [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/poleznoe/lfk/lfk-history.html>