

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физической культурой.

Лечебная физкультура — это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека.

Применение средств физкультуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

С 20 века лечебная физкультура продвинулась и стала наукой. Были разработаны теоретические основы и определены методические положения

их использования, основой которых стали современные физиологические и клинические концепции. В данное время применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

Основные преимущества занятий лечебной физкультурой:

- Нормализация обмена веществ.
- Восстановление водно-солевого баланса.
- Формирование и закрепление новых навыков.
- Снижение болевых ощущений.
- Улучшение кровообращения.

Рассмотрим основные формы лечебной физической культуры:

Форма ЛФК	Описание
Утренняя гимнастика	Выполняется в домашних условиях после пробуждения. Упражнения не должны быть трудными и подбираются исходя из степени нагрузки пациента и физического развития. В утренние часы продолжительность занятий около 10-30 минут. Комплекс занятий включает упражнения на различные группы мышц. Полезно сочетать с непродолжительной нагрузкой на свежем воздухе.
Лечебная гимнастика	Занятия гимнастикой направлены на восстановление функции организма или отдельного органа. Каждое занятие имеет

	<p>вводную, основную и заключительную часть. На первом этапе больного подготавливают к возрастающей нагрузке, а на заключительном – выполняют дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на средние мышечные группы. Все это позволяет снизить физическое напряжение.</p>
<p>Упражнения в воде</p>	<p>Гидрокинезотерапия или аквагимнастика положительно влияет на состояние больного. Занятия помогают снять болевой синдром, восстановить нарушение осанки, избавиться от остеохондроза, артроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Упражнения могут проводиться со специальными снарядами.</p>
<p>Оздоровительный бег</p>	<p>Один из доступных и простых видов циклических упражнений, который благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Бег трусцой можно чередовать с ходьбой, дыхательными упражнениями.</p>
<p>Лечебная ходьба</p>	<p>Помогает нормализовать походку после перенесенных травм, заболеваний опорно-двигательного</p>

	аппарата и т.д. Дозироваться ходьба может по длине дистанции, скорости передвижения, а также с учетом рельефа местности.
--	--

Рассмотрим более детально влияние физических упражнений на человека.

Опорно–двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе, и они более жизнерадостны.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

К сожалению, существует список противопоказаний, и он очень велик. Если у вас есть какой – либо недуг, следует полностью ознакомиться с этим списком во избежание дальнейших, более серьезных проблем со здоровьем.

Перечень заболеваний, при которых необходимо заниматься физкультурой только после консультации с врачом:

- хронические обостренные заболевания;
- заболевания, связанные с психикой;
- последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;
- слабое зрение, травмы и заболевания глаз;
- поражающие организм инфекции;
- повышенная температура тела.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить. К сожалению, существует список противопоказаний, и он очень велик. Если у вас есть какой – либо недуг, следует полностью ознакомиться с этим списком во избежание дальнейших, более серьезных проблем со здоровьем. Перечень заболеваний, при которых необходимо заниматься физкультурой только после консультации с врачом:

- хронические обостренные заболевания;
- заболевания, связанные с психикой;

– последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;

– слабое зрение, травмы и заболевания глаз;

– поражающие организм инфекции;

– повышенная температура тела.

Таким образом, можно смело утверждать, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только подтянут вашу фигуру и помогут снизить вес, но еще и помогут избавиться от проблем со здоровьем. В результате постоянных тренировок организм лучше приспосабливается к активным нагрузкам. Так же лечебная физкультура влияет на нервную систему. Частые занятия лечебной физкультурой становятся повседневной привычкой, что способствует ведению здорового образа жизни.