

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Кафедра физического воспитания и спорт

Механизмы трофического действия физических упражнений

Исполнитель:

студент 1 курса 1 поток

Зайцева Инга Игоревна

Группы Л-109

Проверил: Игнатушкин Роман

Геннадьевич

преподаватель,

педагогических наук

магистр

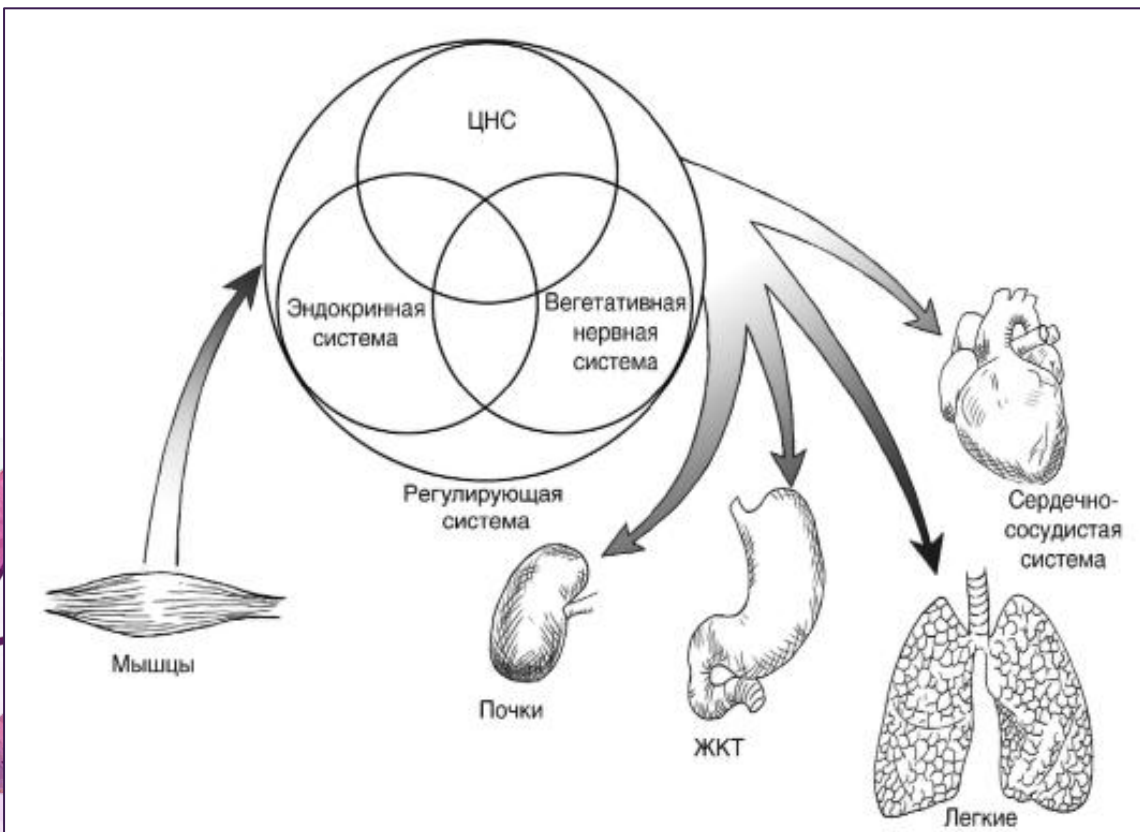
Гомель, 2021

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений

- 1. Тонизирующего влияния
- 2. Трофического действия
- 3. Формирования компенсаций
- 4. Нормализации функции



Механизм трофического влияния физических упражнений



При травмах и заболеваниях различных систем организма возникают разнообразные структурные и функциональные нарушения – изменяется **общий тонус организма**:

- Снижается двигательная активность;
- Функция желез внутренней секреции;
- Сопротивляемость и реактивность организма;
- Ухудшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Трофическое действие физических упражнений обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, посылая импульсы двигательному аппарату, одновременно возбуждает центры вегетативной нервной системы в результате улучшая деятельность всех органов и систем.



Механизм трофического действия физических упражнений



Часто при травмах и заболеваниях происходит изменение строения органов и тканей – от незначительных тончайших нарушений химического состава клеток до выраженных структурных изменений и повреждений, а в некоторых случаях вплоть до гибели клеток. Эти патологические изменения связаны с нарушением обмена веществ.

При регенерации тканей в зоне повреждения трофическое влияние физических упражнений вначале проявляется в активизации рассасывания погибших элементов морфологических структур в связи с улучшением местного кровообращения. В последующей фазе - фазе замещения дефекта - обеспечивается повышенная доставка строительных белков, превышающая компенсацию затрат на мышечную деятельность.



Следует подчеркнуть, что чрезмерное воздействие физических упражнений может нарушить нормальное течение регенерации. При этом замедляется формирование и извращается структура ткани, замещающей дефект.



Успешность использования трофического действия физических упражнений во многом зависит от оптимальности применяемых при этом нагрузок. Низкая эффективность занятий в большинстве случаев является следствием недостаточных нагрузок.

Завершая этот раздел, следует сказать, что активизация и нормализация общего обмена веществ как проявление общего трофического действия физических упражнений во всех случаях создает оптимальный фон для протекания местных трофических процессов.



