

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Учреждение образования Гомельский Государственный медицинский университет
Кафедра физического воспитания и спорта

Механизмы тонизирующего действия физических упражнений

Подготовила
Студентка Л-105 группы
Тальчук Юлия Владимировна
Проверил
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Развитие потребности в движениях обусловлено биологической эволюцией человека. Удовлетворяя потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость организма к внешней среде.

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в лечебной физкультуре и физическом воспитании, направленные на укрепление здоровья, восстановление нарушенных функций или физическое совершенствование человека. В лечебной физкультуре они используются дозированно в соответствии с особенностями заболевания, исходным состоянием организма, лечебными задачами на каждом этапе лечения.



Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых (что важно!), но и как средство сохранения здоровья (что еще более важно!).

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Человек, ведущий подвижный образ жизни, систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека.

Улучшается работа сердца

Увеличивается объем и сила

мышц

Совершенствуется нервная система

Повышается активность обменных

процессов

Сохраняется стройная осанка

Глубже становится дыхание



- Физические упражнения вызывают в организме больного неспецифические физиологические реакции, стимуляцию деятельности всех систем и организма в целом.
- Специфичность влияния ЛФК состоит в том, что при применении физических упражнений осуществляется тренировка, которая способствует повышению двигательной активности и физической работоспособности.
- Патогенетическое действие ЛФК обусловлено тем, что физические упражнения направлены на улучшение функций пораженных систем и органов, а также на патогенетические звенья заболеваний.
- ЛФК является биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. В их развитии большая роль принадлежит адаптационно-трофической функции симпатической, нервной системы. Стимулирующее действие проявляется усилением проприоцептивной афферентации, повышением тонуса ЦНС, активацией всех физиологических функций биоэнергетики, метаболизма, повышением функциональных возможностей организма.



- Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех его механизмов, формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа, компенсаторным замещением утраченной функции.
- Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ.
- В результате всех этих процессов происходит психоэмоциональная разгрузка и переключение, адаптации к бытовым и трудовым физическим нагрузкам, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, вторичная профилактика хронических болезней и инвалидизации, повышение физической работоспособности.



- Заболевания и повреждения сопровождаются ограничением двигательной активности и вынуждают больного к абсолютному или относительному покою. Эта гипокинезия приводит к ухудшению функций всех систем организма, а не только двигательного аппарата. ЛФК уменьшает вредное влияние гипокинезии и является профилактикой и устранением гипокинетических расстройств.
- Влияние ЛФК на больного зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести заболевания, возраста больного, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка физических упражнений должна назначаться с учетом этих факторов.

Спасибо за внимание