

УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

**«Клинико-физиологические обоснования лечебного
применения физических упражнений »**

Подготовила :
Панкова Анастасия Алексеевна Л-105
Проверила :
Игнатушкин Роман Геннадьевич

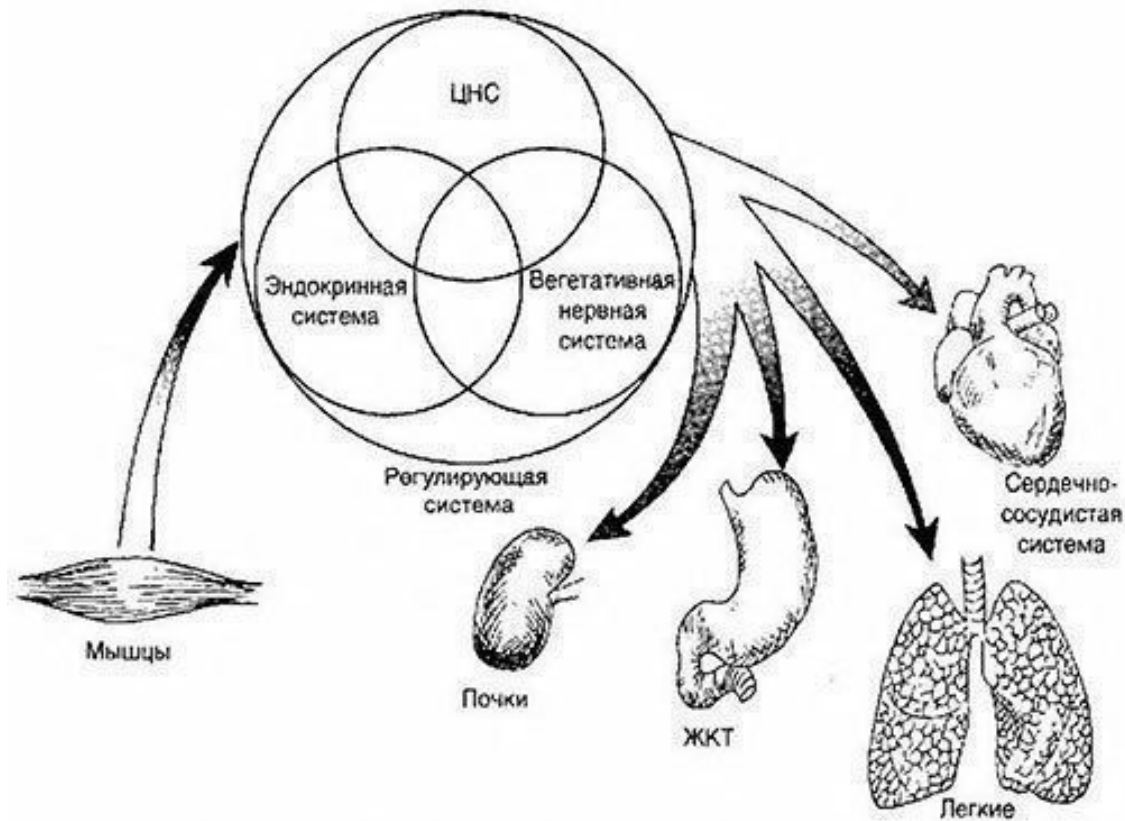
Гомель , 2020

Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений

- В основе терапевтического действия физических упражнений лежит процесс тренировки. Тренировка совершенствует регулирующее и координирующее влияние ЦНС на функции различных органов и систем организма. Результат тренировки — повышение функциональной способности всего организма и усиление взаимодействия отдельных его органов и систем

- Лечебная физкультура улучшает нарушенные функции, ускоряет регенерацию, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки.

Схема взаимодействия двигательного аппарата с внутренними органами :



- Специальные физические упражнения могут оказывать в некоторых случаях специфическое действие на патологический процесс. Например, при атрофии мышц вследствие иммобилизации конечности специальные упражнения, вовлекающие в движения данные мышцы, восстанавливают их структуру и функцию, обмен веществ в них.

- При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами. Возникающий при мышечной деятельности мощный поток импульсов с проприо- и интерорецепторов существенно меняет соотношение возбуждительно-тормозных процессов в коре головного мозга и содействует угасанию патологических временных связей.

- Таким образом, физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Физические упражнения обеспечивают более совершенную вентиляцию легких и постоянство напряжения углекислоты в артериальной крови.
- Физические упражнения осуществляются при одновременном участии психической и физической сфер человека.

Заключение :

- Физические упражнения следует рассматривать и в плане их общеразвивающего, общетонизирующего воздействия. Известно, что под влиянием тренировки повышается устойчивость организма к действию экстремальных факторов (гипоксии, перегревания, проникающей радиации).
- Стимулирующий эффект физических упражнений используется и для повышения неспецифической сопротивляемости организма больного.
- Установлено, что раннее включение собственных приспособительных реакций в ответ на раздражитель в виде физических упражнений во многом определяет быстроту выздоровления и полноту последующей реабилитации.

