**Влияние оздоровительной физкультуры на организм человека.**

Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

Лечебная физкультура оказывает общеукрепляющее, оздоровительное воздействие, увеличивает физическую работоспособность, усиливает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов, укрепляет связки, улучшает функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, вырабатывает устойчивость организма к болезням. Каждый орган выполняет свою функцию, поэтому нужно уделять внимание и поддерживать в тонусе весь организм. Для нормального функционирования организма как системы необходима нагрузка, в случае болезни строго дозированная.  
Если вы начнете регулярно заниматься гимнастикой, то будете чувствовать себя более энергично, избавитесь от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, у вас изменится отношение к работе, к себе, к жизни. У вас станет более ясным ум, вы будете лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станете стройнее. И, наконец, у вас нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.  
Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей мало внимания.  
После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.  
Новый и весьма важный элемент в рекомендациях ученых - то, что эти 30 мин средней активности можно набирать в течение дня за несколько раз (поднявшись по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте, пройдя пешком 2 остановки, вместо поездки на транспорте, занявшись ритмической гимнастикой во время просмотра телевизора и т. д.).

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений:

1. Аэробные;

2. Направленные на тренировку гибкости;

3. Силовые.

Причем все три компонента важны и необходимы. К сожалению, обычно предпочтение отдается одному виду активности, что, конечно же, значительно повышает уровень тренируемого физического качества, однако надежность других звеньев организма снижается. Например, если отсутствует силовая нагрузка, то к 60- 70 годам резко падает сила мышц плечевого пояса и туловища. Если в занятиях физической культурой не предусмотрена аэробная нагрузка, то нет тренирующего влияния на сердечно-сосудистую систему. Люди, поддерживающие или улучшающие и силу, и гибкость, способны лучше выполнять дневную нагрузку, у них почти не бывает болей в спине и суставах, не появляется "старческой" осанки. А те, кто в занятия включает аэробные упражнения, соответствующие уровню физического состояния организма, значительно уменьшают риск развития у себя таких грозных заболеваний, как гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт.  
Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил.  
• Правило для начинающих: нельзя упражняться до изнеможения.  
• Программа занятий должна доставлять вам удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.  
• Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.  
• Не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.  
• Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.  
• Лучше всего заниматься на свежем воздухе.  
• После интенсивных упражнений следует принять душ.  
• Есть и пить лучше только через 30-40 минут после занятий.  
• Не бросайте занятий, если вы начали физические тренировки. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня.

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. Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии. Физические упражнения влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физкультуру можно назвать методом патогенетической терапии.

**Список использованной литературы:**

1. ЛФК история [ Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/poleznoe/lfk/lfk-history.html>

2. Виды лечебной гимнастики и лечебной физкультуры ЛФК [ Электронный ресурс] URL: <http://gimnastikasport.ru/lechebnaya/vidy.html>