**«Лечебное применение физических упражнений»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Во время болезни в организме происходят различные структурные и функциональные нарушения. Одновременно усиливаются защитные процессы, развиваются компенсации, изменяется обмен веществ. Лечебное действие физических упражнений проявляется в сложных психических, физиологических и биохимических процессах, которые протекают в организме при занятиях ЛФК.

Лечебный эффект физических упражнений проявляется в виде четырех основных механизмов: тонизирующего действие, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функций.

*Тонизирующее действие.* Во время выполнения физических упражнений происходит возбуждение двигательной зоны ЦНС, которое распространяется и на другие ее участки, улучшая все нервные процессы. Стоит отметить, что по сравнению с другими средствами стимулирующего и тонизирующего действия физические упражнения обладают определенными преимуществами: физиологичность, универсальность, отсутствие побочных эффектов (при правильной дозировке), возможность длительного применения с переходом к общеоздоровительным занятиям.

*Трофическое действие.* При заболевании происходит изменение строения органов и тканей — от незначительных тончайших нарушений химического состава клеток до выраженных структурных изменений и повреждений. Лечение направлено на ускорение регенерации (восстановление строения) клеток, что достигается улучшением и нормализацией обмена веществ. Трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что под их влиянием активизируются обменные процессы. Происходит усиление тканевого обмена с ликвидацией патологических процессов.

*Формирование компенсаций.* Представляет собой биологическую закономерность. При нарушении функции жизненно важного органа компенсаторные механизмы включаются сразу же. Физические упражнения ускоряют формирование компенсаций и делают их более совершенными. Мышечная работа стимулирует деятельность внутренних органов, вызывая необходимое для компенсации изменение их функций. Физические упражнения способствуют появлению новых моторно-висцеральных связей, которые совершенствуют компенсацию и делают возможным выполнение мышечной работы в условиях нарушенной функции.

*Нормализация функций.* Заключается в восстановлении функций, как отдельного поврежденного органа, так и всего организма под влиянием физических упражнений. Вместе с двигательной функцией восстанавливается и поддерживается здоровье. ЛФК – это прежде всего терапия, использующая адекватные биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных резервов организма с целью ликвидации патологического процесса.

В заключение важно отметить, что лечебное действие физических упражнений проявляется не изолированно, в виде одного какого-либо механизма, а комплексно, многими механизмами одновременно.