**Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний**

Введение

Лечебная физкультура – это целый комплекс физических упражнений, направленный на профилактику и лечение различных заболеваний (в т. ч. ожирение). Лечебная физкультура – это далеко не шейпинг и не аэробика. Это не только приятно и полезно, но и радостно, особенно когда начинаешь замечать, что результаты (повышение подвижности позвоночника, суставов) не заставляют себя ждать – уже в конце первой недели это становится очевидным. Комплекс упражнений лечебной физкультуры направлен на растяжение мышц, увеличение подвижности суставов, они позволяют поднять уровень компенсации и улучшить обменные процессы в патологически измененных тканях. Физические упражнения имеют не только профилактический эффект, но и применяются в качестве метода лечения многих болезней. Упражнения помогут укрепить здоровье, повысить тонус и сбросить вес. Лечебная физкультура применяется в различных формах: гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика; подвижные игры; различные формы ходьбы, спортивные развлечения. При назначении лечебной физкультуры, врач учитывает особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку - для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

Заключение

Таким образом, в заключении работы возможно отметить следующее: Лечебная физкультура – это совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которые основаны на использовании физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных. При их назначении врач должен учитывать характер заболевания, его особенности, стадию и степень болезненного процесса в органах и системах. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго определенные нагрузки применительно к ослабленным и больным. Выделяют общую тренировку для оздоровления и укрепления организма и специальную тренировку, направленную на устранение нарушенных функций в определенных органах и системах. Комплексы упражнений лечебной физкультурой направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение мышц. Они позволяют улучшить обменные процессы в патологически измененных тканях, поднять уровень компенсации. Физические упражнения помогут укрепить здоровье, сбросить вес и повысить тонус. Применение лечебной физкультуры предупреждает дальнейшее прогрессирование болезни, ускоряет сроки выздоровления и повышает эффективность комплексной терапии больных.