

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Насырова Т.Ш., Трушина Т.Л.

Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна, г. Санкт-Петербург

Проблема сохранения и укрепления здоровья граждан России является одной из самых актуальных в последние годы. От успешности её решения зависят перспективы развития и благополучие страны. Согласно результатам исследований, число студентов с ослабленным здоровьем, которым медики рекомендуют заниматься физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ), в среднем по стране составляет около 40-50 %; число студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой 15-18 %. Очевидное снижение уровня здоровья студенческой молодёжи заставляет вузы пересматривать приоритеты, в результате чего на первый план выходит задача сохранения и укрепления здоровья студентов. На пути решения этой задачи наиболее подходящим инструментом, несомненно, является физическая культура, входящая в перечень обязательных гуманитарных дисциплин.

Все студенты вузов, прежде чем приступить к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу (СМГ). Студенты, зачисленные в СМГ, делятся на 3 подгруппы. Группа «А» формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и лёгочными заболеваниями. В группу «Б» зачисляются студенты с заболеваниями других внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), нарушениями обмена веществ в организме. В эту же группу целесообразно отнести тех студентов, которые имеют нарушения зрения (в основном, это близорукость от 5,0 до 7,0 D). К группе «В» можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями после параличей и парезов, после перенесённых травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием. Одним из основных видов оздоровительных занятий со студентами специальной медицинской группы является лечебная физическая культура (ЛФК).

К заболеваниям желудочно – кишечного тракта относятся: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит (с повышенной секрецией, с пониженной секрецией), опущение органов брюшной полости, холецистит, энтерит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся язвообразованием на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Гастрит – это воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка. Опущение органов брюшной полости – это заболевания, возникающие в результате ослабления

мышц, окружающих брюшную полость и тазовое дно.

Примерный комплекс упражнений при заболеваниях желудочно – кишечного тракта

1. Ходьба обычная – 2 – 3 мин.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок – 2 – 3 мин.
3. Ходьба с высоким подниманием колена – 2 – 3 мин.
4. Ходьба в быстром темпе – 1 – 2 мин.
5. И.п. – Стоя, руки вверх. На 1 – 4 – круговые движения в плечевых суставах вперёд; 5 – 8 – то же назад.
6. И.п. – Стоя, руки в стороны. На 1 – 4 – круговые движения в локтевых суставах вперёд; 5 – 8 – то же назад.
7. И.п. – Стоя, руки на пояс. На 1 – 3 – наклон туловища вперёд; 4 – и.п.
8. И.п. – Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. На 1 – 4 – круговые движения в тазобедренных суставах влево; 5 – 8 – то же вправо.
9. И.п. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища. На 1 – согнуть левую ногу в колене, подтянуть к груди; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой.
10. И.п. – То же. На 1 – поднять левую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой.
11. И.п.- Лёжа на спине, руки в стороны. На 1 – 2 – медленно поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – медленно вернуться в и.п.
12. И.п. – Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 1 – опустить ноги влево; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же вправо.
13. И.п. – То же. На 1 – развести колени в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
14. И.п. – Лёжа на спине, ноги вверх, руки вдоль туловища. На 1 – развести прямые ноги в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
15. И.п. – Упор присев. На 1 – округлив спину, выполнить перекаат назад на спине; 2 – вернуться перекатом в и.п. Повторить 6 – 8 раз.
16. И.п. – Стойка на лопатках – «свечка». На 1 – развести прямые ноги в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
17. И.п. – То же. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «велосипед» на 16 счётов.
18. «Диафрагмальное дыхание». И.п. – Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, левая рука лежит на груди, правая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с правой рукой, левая, лежащая на груди, остаётся неподвижной. На выдохе живот втягивается, правая рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой).

Существуют различные противопоказания к занятиям ЛФК: непрекращающиеся или частые боли; прободение язвы; кровотечение; период обострения заболевания; общее тяжёлое состояние больного. Практические занятия в группах ЛФК подразумевают не пассивное присутствие студентов, а активную работу занимающихся по решению коррекционных задач, освоению методов оценивания и анализа их физического и функционального состояния. Для студентов, занимающихся в группе ЛФК, большое значение имеет владение

навыками самоконтроля. Данный вид контроля позволяет самим занимающимся ощутить оздоровительное значение занятий лечебной физкультурой и целеустремленно относиться к использованию средств физической культуры. Кроме того, самоконтроль, позволяющий оценить субъективные ощущения, возникающие у студентов (самочувствие, работоспособность) даёт возможность избежать нередких случаев неблагоприятного влияния занятий физическими упражнениями, что может происходить при передозировке, а также при использовании нагрузок без учёта текущего функционального состояния организма. Накопленные теоретические знания и практический опыт могут быть использованы в дальнейшем студентами самостоятельно при занятиях ЛФК.

Список литературы

- 1. Добровольский В. К. Лечебное действие физических упражнений. – Л., 1968.*
- 2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учеб. для студ. мед. вузов. – М., 1999.*
- 3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – М., 1988.*
- 4. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под ред. С. Н. Попова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 416 с.*