

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

**Ипатова Софья Олеговна**

студент, Северный (Арктический) Федеральный университет, РФ, г. Архангельск

**Журавлев Андрей Вячеславович**

научный руководитель, Северный (Арктический) Федеральный университет, РФ, г. Архангельск

## **PHYSICAL CULTURE FOR DISEASES OF THE DIGESTIVE SYSTEM**

***Sofya Ipatova***

*Student, Northern (Arctic) Federal University, Russia, Arkhangelsk*

***Andrey Zhuravlev***

*Scientific adviser, Northern (Arctic) Federal University, Russia, Arkhangelsk*

**Аннотация.** Заболевания желудочно-кишечного тракта занимают видное место среди болезней, встречающихся у человека. Они обычно связаны с нарушением питания, приемом плохо пережёванной пищи, злоупотреблением острыми блюдами, алкоголем, длительным употреблением медикаментов и пищевых продуктов, непереносимых организмом. Первые признаки заболевания начинают формироваться в студенческие годы. Заболеваниями желудочно-кишечного тракта болеют люди всех возрастов, но хронические формы чаще всего встречаются у лиц среднего и пожилого возраста.

**Abstract.** Diseases of the gastrointestinal tract occupy a prominent place among diseases found in humans. They are usually associated with eating disorders, ingestion of poorly chewed food, abuse of spicy foods, alcohol, long-term use of medications and foods intolerable to the body. The first signs of the disease begin to form during student years. People of all ages suffer from diseases of the gastrointestinal tract, but chronic forms are most often found in middle-aged and elderly people.

**Ключевые слова:** заболевания, желудочно-кишечный тракт, физическая культура, упражнения.

**Keywords:** diseases, gastrointestinal tract, physical culture, exercises.

### **Значение оздоровительной физкультуры при заболеваниях системы пищеварения**

В норме импульсы от рецепторов внутренних органов поступают сначала в район центральной

нервной системы, давая сигнал о силе функционирования и состоянии внутренних органов. При некоторых заболеваниях происходит нарушение автоматической регуляции, возникают патологические доминанты и отрицательные (патологические) рефлексy, ухудшающие течение стабильных процессов в организме человека.

Физические упражнения, усиливающие кровообращения обеспечивают лучшее кровоснабжение центральной нервной системы. Если в состоянии покоя кровоснабжение центральной нервной системы может составлять около 300 мл в минуту, то при слабой физической нагрузке оно повышается до 400 мл в минуту, т. е. увеличивается на 33%. Усиленное кровоснабжение центральной нервной системы способствует улучшению питания нервных окончаний, их укреплению и полному функционированию. Это приводит к улучшению положительного влияния коры головного мозга на подкорковые центры, в результате чего нормализуется автоматическая регуляция органов пищеварительного тракта.

Большую роль в повышении тонуса нервов играют положительные эмоции, возникающие в процессе выполнения физических упражнений. Такие эмоции нивелируют ухудшения нервно-психической сферы, обеспечивают наилучшие условия деятельности полушарий и усиление корректирующего влияния на подкорковые центры, а через них в том числе и на органы пищеварения, то есть желудочно-кишечного тракта.

Лечебные физические упражнения в рамках оздоровительной физкультуры являются составной частью общей физкультуры и одним из важнейших методов комплексного лечения больных язвенной болезнью, а также эффективным средством предупреждения обострений при правильном построении занятий и всего комплекса.

Лечебное действие физических упражнений обусловлено прежде всего их укрепляющим и нормализующим влиянием на нервную систему. Под влиянием курса лечебной гимнастики улучшается общее самочувствие, нормализуется сон, повышается настроение, уменьшается реактивность.

Умеренные физические нагрузки содействуют нормализации желудочной секреции, повышению моторной деятельности желудка.

При регулярном выполнении физических упражнений, как и в процессе физической тренировки, постепенно возрастают энергетические запасы, увеличивается образование буферных соединений, происходит обогащение организма ферментными соединениями, витаминами, ионами калия и кальция. Это приводит к активизации окислительно-восстановительных процессов и к повышению устойчивости кислотно-щелочного равновесия, что в свою очередь благоприятно отражается на рубцевании язвенного дефекта (влияние на трофические и регенеративные потенции тканей ЖКТ).

Оказывая общее тонизирующее действие на организм и улучшая состояние центральной нервной системы и кровообращения, физические упражнения способствуют перистальтики кишечника и оттоку желчи, укрепляют мышцы брюшного пресса, которые имеют огромное значение в фиксации брюшных органов.

Лечебное действие физических упражнений выражается также в улучшении кровообращения в брюшных органах. При легкой физической работе кровообращение скелетной мускулатуры увеличивается с 900 до 2950 мл в минуту, а количество депонированной крови уменьшается на 1000 мл. Таким образом, физическая деятельность сопровождается усилением оттока крови из депо, из которых основными являются органы брюшной полости. Усилению оттока депонированной крови содействует и глубокое дыхание, возникающее при выполнении физических упражнений. Улучшение венозного кровообращения и усиление кровотока в артериальных сосудах обеспечивают лучшее кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта, а это улучшает питание стенок желудка, кишечника, повышает их функциональную способность.

### **Анкетирование**

Для выявления ознакомленности студентов с важностью физических упражнений при

заболевания пищеварительной системы было составлено и приведено анкетирование из нескольких общих вопросов, подразумевающих простой односложный ответ. В анкетировании приняло участие двадцать человек, а именно студентов, половина из которых занимается физическими упражнениями разного вида на постоянной основе за пределами занятий физической культуры.

Вопросы анкетирования:

1. Бывали ли у Вас болезни, связанные с органами пищеварения?
2. Если бывали, то занимались ли Вы в их период какой-либо намеренной физической активностью?
3. Считаете ли Вы наличие болезней органов пищеварения противопоказанием для проведения каких-либо физических упражнений?
4. Считаете ли Вы, что заниматься физической культурой при наличии болезней органов пищеварения – это важно?
5. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой могут помочь Вам при каких-либо заболеваниях?

Анализ результатов анкетирования показал, что у 6 (30%) опрошенных были болезни, связанные с органами пищеварения, и из них большая часть (4 человека) ответила, что считает эти болезни препятствием для какой-либо намеренной активности.

По большей части, опрошенные считают, что болезни органов пищеварения и занятия физической культурой несовместимы (12 человек, 60%). Что примечательно, оставшиеся 40% (8 человек) единогласно считают, что занятия физической культурой могут помочь не только при наличии болезней органов пищеварения, но и при любых заболеваниях.

### Рекомендации

В качестве рекомендаций для улучшения работы органов желудочно-кишечного тракта посредством физических упражнений была составлена данная программа:

**Таблица 1.**

**Схема построения урока лечебной гимнастики**

| Раздел<br>урока | Исходное<br>положение                                                                                                                    | Дозировка  |                | Целевая<br>установка                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                          | Время, мин | Кол-во упр-ний |                                                                                                                                                                 |
| 1               | Чередование ходьбы, бега и подскоков с различными движениями рук, ног и туловища; тренировка активного выдоха во время ходьбы и на месте | 4-6        | 4-5            | Постепенное введение организма в работу, тренировка сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата. Улучшение осанки, подвижности плечевого пояса и всех суставов |
| 2               | Упражнения в исходном положении стоя или сидя с различными предметами (гимнастическая палка, гантели                                     | 8-12       | 8-12           | Укрепление мускулатуры плечевого пояса, туловища и ног. Улучшение обмена веществ и кровообращения. Подготовка                                                   |

|   |                                                                                                             |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | медбол, мяч) или без них                                                                                    |       |       | организма к более сильной нагрузке в третьей части урока                                                                                                                                                                                                          |
| 3 | Лежа на спине, на боку или на животе. Сидя или стоя на четвереньках                                         | 14-20 | 15-18 | Усиление выделительных процессов (отток желчи, выведение солей и мелких камней). Усиление работы желудка, кишечника и почек. Укрепление мускулатуры живота, спины и плечевого пояса с попеременным напряжением больших групп мышц. Усиление подвижности диафрагмы |
| 4 | Ходьба с упражнениями на координацию и внимание. Упражнения на месте: на равновесие, расслабление и дыхание | 4-7   | 3-5   | Постепенное уменьшение нагрузки. Тренировка глубокого дыхания с акцентом на удлиненный выдох. Тренировка расслабления мышц                                                                                                                                        |

Все гимнастические упражнения необходимо проводить плавно, без быстрых и рывковых движений. Количество повторений каждого упражнения не должно быть малым и должно варьировать в пределах 4-5 раз. Темп движения для верхних конечностей показан средний, а для нижних и мышц спины – вначале медленный с постепенным повышением до среднего. Упражнения с участием брюшного пресса необходимо осуществлять вначале с неполной амплитудой, а в дальнейшем постепенно увеличивать ее.

Дыхательные упражнения повторяют 3-4 раза и выполняют в медленном темпе.

Длительность пауз отдыха варьируют с учетом самочувствия, состояния дыхания и частоты пульса занимающегося.

При возникновении легкой болезненности в животе во время проведения того или иного гимнастического упражнения рекомендуется сделать перерыв до исчезновения болезненности и в дальнейшем уменьшить амплитуду движений.

### Заключение

Таким образом, при назначении тех или иных видов физических упражнений и физического труда нужно учитывать возраст и степень тренированности больного, его склонность к тому или иному виду упражнений, условия его труда и быта и, наконец, время года. Наряду с самостоятельными занятиями в домашней обстановке желательно ежегодно проводить больному курс лечебной физкультуры.

Результаты анкетирования дали понять, что студенты не осведомлены о важности занятий

физической активностью в целях облегчения симптомов заболевания или укрепления положительного результата выздоровления. Что важно, даже те из опрошенных, которые сталкивались с заболеваниями органов пищеварения лично, не знали о необходимости вспомогательной гимнастики при этих заболеваниях. Данные результаты дают нам понять, что эта тема слишком редко поднимается даже среди непосредственно больных.

#### **Список литературы:**

1. Джафаров Ф.Г., Качетыгин В.М. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ: Учебно-методическое пособие /Кыргыз-ско-Российский Славянский университет. – Бишкек, 2003.
2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО: Лечебная физкультура при стационарном лечении., М.,1962.
3. Мошков В.Н. Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней., М.,1952.
4. Гишберг Л.С. Клинические показания к применению лечебной физкультуры при заболеваниях внутренних органов. – М.: СМОЛГИЗ, 1948.