

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный технический университет»

Факультет информационных технологий и компьютерных систем  
Кафедра «Прикладная математика и фундаментальная информатика»

**Реферат**  
по дисциплине «Физическая культура»

Студента	Курпенова Куата Ибраимовича
	<small>фамилия, имя, отчество полностью</small>
Курс	3, группа ФИТ-222
Направление	02.03.02 Прикладная математика и фундаментальная информатика
	<small>код, наименование</small>
Руководитель	доц., канд. пед. наук
	<small>должность, ученая степень, звание</small>
	Павлютина Л. Ю.
	<small>фамилия, инициалы</small>
Выполнил	
	<small>дата, подпись студента</small>

Омск 2024

# Содержание

<b>1</b>	<b>Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения</b>	<b>3</b>
1.1	Введение . . . . .	3
1.2	Причины появления нарушений . . . . .	3
1.3	Профилактика . . . . .	4
1.4	Лечебная гимнастика . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Список источников</b>	<b>7</b>

# 1 Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения

## 1.1 Введение

В последние годы заболевания желудочно-кишечного тракта (далее ЖКТ) стали очень распространенными в мире, по сравнению с ситуацией, которая была раньше. Особенно частыми стали случаи среди детского и молодежного населения.

Такие заболевания приводят к частичному разрушению некоторых органов: желудка, печени, кишечника и поджелудочной железы. Желудочно-кишечный тракт - это система органов, целью которой является переработка и извлечение из пищи всех необходимых организму питательных веществ, содействие всасыванию полученных питательных веществ в кровь, а также удаление из организма остатков пищи, которые не были полностью переварены. ЖКТ отвечает за многие важные функции в организме человека.

Наиболее распространение болезни ЖКТ получили следующие недуги:

- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (болезнь Крона, язвенный колит).
- Синдром раздраженного кишечника.
- Воспалительные процессы органов ЖКТ (холецистит, гастрит).
- Различные заболевания поджелудочной железы (панкреатит).
- Заболевания печени (цирроз, гепатит).
- Дисбактериоз.

## 1.2 Причины появления нарушений

Существуют внешние и внутренние причины нарушения работы ЖКТ. К внешним относится:

- Несбалансированное питание. Переедание или прием тяжелой пищи, голодание, перекусы на ходу, несбалансированный рацион.
- Употребление вредных жидкостей. К ним можно отнести алкоголь, суррогаты, воды с красителями или даже плохо очищенную воду.
- Лекарственные средства. Некоторые медикаменты, в состав которых входят салицилаты (аспирин и др.), приводят к постепенному разрушению слизистой желудка, что ведет к серьезным заболеваниям пищевода.
- Курение. Курение воздействует на слизистую оболочку и может привести к появлению спазма желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Стресс. Стресс истощает организм в целом, так как активизирует все силы организма для защиты от внешних воздействий, а это приводит к падению иммунитета.
- Микроорганизмы. Сейчас принято считать бактерию спиральной формы одной из основных причин заболеваний органов пищеварения. Главной ее функцией является воздействие на слизистую оболочку ЖКТ, приводящее к снижению ее защитных свойств.

К внутренним причинам можно отнести: генетические, внутриутробные патологии и аутоиммунные заболевания.

### 1.3 Профилактика

Врачи рекомендуют стараться максимально снизить количество опасных рисков, которые могут привести к заболеваниям желудка и кишечника. Профилактические меры и здоровый образ жизни помогут значительно снизить вероятность желудочно-кишечных заболеваний.

Физические упражнения влияют на функции пищеварения через центрально-нервную систему и моторно-висцеральные рефлексy.

Умеренные физические нагрузки с небольшим числом повторений стимулируют, интенсивные и длительные, вызывающие утомление - угнетают функции желудочно-кишечного тракта.

Физические упражнения положительно влияют на регенеративные процессы в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой оболочки, в мышцах, увеличивается объем циркулирующей крови за счет ее выхода из депо (печень, селезенка), что уменьшает застойные явления и воспалительные процессы.

Специальные задачи лечебной физической культуры (далее ЛФК): нормализация нейрогуморальной регуляции функций ЖКТ (секреторной, моторной и др.); улучшение лимфо- и кровообращения в брюшной полости и малом тазу, профилактика застойных явлений и спаечных процессов; укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна; развитие полного дыхания с акцентом на диафрагмальном типе.

Лечебная физкультура применяется в фазе затухания обострения и в фазе ремиссии. В острой фазе заболевания и при осложнениях занятия физиотерапией следует прекратить. Методика физиотерапии предусматривает сочетание общеразвивающих и специальных упражнений: для мышц брюшного пресса, дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальные, упражнения на расслабление.

### 1.4 Лечебная гимнастика

Примерный комплекс лечебной гимнастики включает в себя ряд упражнений:

- исходное положение – сидя на стуле, руки опущены, ноги шире плеч. Выполняется наклон корпуса вправо, левая ладонь плавно скользит до мышечной впадины, после чего осуществляется возвращение в исходное положение. То же самое движение выполняется с наклонов влево. Дыхание не задерживается, темп выполнения упражнения средний. Количество повторений – 4-6 раз в каждую сторону.
- исходное положение – то же, руки на поясе. Вдох и левая рука отводится в сторону, в тоже время влево поворачивается корпус и голова, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза в одну, а затем в другую сторону.
- исходное положение – то же самое, кисти рук на затылке. На вдохе поворачиваем корпус и голову влево, немного прогибаясь в грудном отделе позвоночника, на выдохе правый локоть должен достать левое ребро. Возвращаемся в исходное положение и повторяем то же, но в другую сторону. Повторяем 2-3 раза в каждую из сторон.
- исходное положение – то же, что и в предыдущих случаях, ладони на коленях. Поочередно подтягиваем одно, а затем второе колено к подбородку, помогая себя руками. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.
- исходное положение – то же, кисти на плечах. Выполняются круговые движения в плечевых суставах, амплитуда максимальная, сначала осуществляются вращения вперед, затем назад. Повторяем 6-8 раз в среднем темпе.
- исходное положение – такое же. На вдохе нужно поднять руки и подтянуться, на выдохе развернуть корпус вправо, в эту же сторону свесить прямые руки. То же самое повторить влево. Количество повторений – 2-3, темп средний.
- исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе поднимаем согнутую в колене левую ногу, при помощи рук подтягиваем колено к груди. На вдохе возвращаемся в исходное положение. То же самое выполняется другой ногой. Каждой ногой нужно выполнить по 2-3 раза в среднем темпе.
- исходное положение – то же. Вдох – поднять прямые руки вверх, немного прогнуться в пояснице, правую ногу отставить назад на носок. То же самое повторить с левой ногой. По 2-3 повторения каждой ногой.
- исходное положение – то же, руки поставить на пояс. Вдох – наклон корпуса влево, выдох – возвращение в исходное положение. Повторяем 2-3 раза в каждую сторону.
- исходное положение – то же. Выдох – наклон вперед, угол между бедрами и корпусом должен составлять 90°. Вдох – исходное положение. Нужно повторить 4-6 раз, средний темп.

- исходное положение – то же, одна кисть находится на груди, другая на животе. Вдох – надуть живот, выдох – втянуть. Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Наиболее эффективный показывает комплекс занятий, построенный следующим образом: через 1-1, 5 часа после завтрака выполняется лечебная гимнастика под музыку, продолжительность 30-40 минут, после аутотренинга ЛГ отдых 30-40 минут, затем дозированная ходьба или плавание.

## 2 Список источников

- Соловьёва Н. Г., Тихонова В. И. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах» // 2019. – 253 с.
- Ермилова О. Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта // 2014. – 14с.