

3. Культурология: учебное пособие / составитель и ответств. редактор А. А. Радугин. – М.: Центр, 2001. – 304 с.

4. Культурология: учеб. для студ. техн. вузов / колл. авт.; под ред. Н. Г. Багдасарьян. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Высш. шк., 2001. – 511 с.

## **CLASSIC RUSSIAN CULTURE NINETEENTH CENTURY**

*Shabalkina Yu., Petukhov T.V.*

**Keywords:** *classical culture, Russian culture of the nineteenth century.*

*Classical culture are universal values that have passed the test of time and still survive today. So the only criterion here time. Classical culture includes classical art, but at the same time, the culture is wider than the art and include such intangible things like the culture of speech, culture, behavior, etc.*

**УДК 796+372.879.6**

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

*Шарафетдинова Р. Р., студентка 2 курса экономического факультета*

*Научный руководитель – Разумова О. И., старший преподаватель ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П. А. Столыпина»*

**Ключевые слова:** *лечебная физкультура, заболевания органов пищеварительной системы, гастрит, физические упражнения.*

*Данная тема является наиболее актуальной и поучительной. Ведь такое заболевание, как например, гастрит встречается, к сожалению, у большинства граждан. Хотим мы этого или не хотим, болезни появляются сами по себе. Основной причиной данного заболевания все же является ЦНС и многое другое. Для того чтобы хоть*

*как – то уберечь себя, необходимо выполнять упражнения, которые входят в ЛФК.*

Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК)-это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения-стимулятор жизненных функций организма.

Трудами И. П. Павлова и его последователей установлено, что процессы переваривания пищи в организме человека регулируются ЦНС. Нарушения в деятельности высших отделов ЦНС отрицательно влияют на моторику и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта. Заболевания органов пищеварения, в свою очередь, могут отражаться на функциональном состоянии ЦНС и быть причиной нарушений обмена веществ (опущение органов брюшной полости, спазм привратника, дискинезия желчевыводящих путей).

Кроме функциональных выделяют органические заболевания: воспаление слизистых оболочек пищеварительной системы (гастрит, язвенную болезнь, колит), печени и желчевыводящих путей (цирроз, гепатит, холецистит) и злокачественные опухоли.

Хронический гастрит является наиболее распространенным заболеванием органов пищеварения, которое характеризуется воспалением и дистрофическими изменениями слизистой оболочки желудка с нарушением его функции.

Лечение гастрита заключается в регулярном диетическом питании, в употреблении витаминизированной пищи, минеральных вод, в использовании лечебной физической культуры.

Любая болезнь по-своему излечима. Поэтому необходимо выполнять те или иные упражнения. Тем самым, так или иначе, они помогут и улучшат здоровье любого человека. Эти самые упражнения по большей части входят в упражнения по физической культуре. Ведь занятие каким-либо спортом в той или иной мере положительно сказывается на здоровье человека.

В I периоде, соответствующем острой фазе заболевания, лечебная гимнастика проводится в положении лежа на спине и сидя либо за 2 ч до еды, либо через 1,5-2 ч после еды. В период ремиссии допускается выполнение упражнений для повышения внутрибрюшного давления в

исходном положении лежа на животе. В сочетании с лечебной гимнастикой рекомендуется проводить массаж передней брюшной стенки.

Во II периоде кроме общеукрепляющих упражнений в занятия включаются специальные упражнения с акцентом на диафрагмальном дыхании и расслаблении. Хороший эффект в расслаблении мышц желудка дает сегментарный массаж.

В III периоде и в санаторно-курортных условиях средства лечебной физической культуры расширяются: используются пешеходные прогулки, подвижные и спортивные игры, прогулки на лыжах, катание на коньках, плавание. Лечебную гимнастику проводят между приемом минеральной воды и обедом, так как минеральная вода тормозит секрецию желудка.

Таким образом, исходя из вышесказанного, каждый человек, прочтя данную статью должен задуматься о своем здоровье. Именно оно должно стоять у любого человека на первом месте. Каждый человек должен следить за собой и придерживаться здорового образа жизни.

### **Библиографический список:**

1. Балашов, Н. Лечебная физкультура / Н.Балашов. - 2013. -105 с.
2. Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая // Советский спорт. - 2011. – С.272.
3. Вербов, А. Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов .- Медицина, 2012.-204 с.
4. Гайдукевич, С.Е. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: пособие для педагогов и родителей / С.Е.Гайдукевич . - Мн.: УО “БГПУ им. М.Танка”, 2010.-144 с.
5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп.- 2013. - 528 с.
6. Зайцев, В.Б. Современный домашний медицинский справочник: профилактика, лечение, экстренная помощь / В.Б. Зайцев. –Рипол Классик, 2011. – 31 с .
7. Козырева, О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения / О.В. Козырева. - М., 2012.-51 с.
8. Лепорский, А. А. Лечебная физическая культура при болезнях системы пищеварения / А.А.,Лепорский. - М.: Государственное издательство медицинской литературы,2012.-82 с.

9. Макаров, А. Л. Методические рекомендации по организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп (по основным специальностям): методические рекомендации / А.Л. Макаров, Е.В.Макарова.- Ульяновск : УГСХА, 2007. - 33 с.

10.Макаров, А. Л. Оздоровительное плавание для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: методические рекомендации / А. Л. Макаров, Е. В. Макарова. - Ульяновск: УГСХА, 2010. - 22 с.

11.Макарова, Е. В. Физическая культура: учебно-методические рекомендации / Е. В. Макарова. - Ульяновск: УГСХА им. П.А.Столыпина, 2012. - 42 с.

12.Макарова, Е. В. Формирование прогностической компетентности студентов аграрных вузов: учебное пособие / Е. В. Макарова. - Ульяновск : УГСХА, 2010. - 95 с.

13.Попов,С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб.заведений / С.Н.Попов . - 2-е изд. – М.: Издательский центр “Академия”, 2011. - 416 с.

14.Разумова, О. И. Формирование мотивации студентов к знаниям «Физической культурой» / О.И. Разумова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». 14 ноября 2012 г. - Ульяновск : УГСХА им. П.А.Столыпина, 2012. - 143-148 с.

15.Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2010.-152 с.

## **THERAPEUTIC EXERCISE IN DISEASES OF THE FOOD – BOILED AND METABOLIC**

*Sharafetdinova R. R., Razumova O. I.*

**Key words:** *physiotherapy, diseases of the digestive system, gastritis, exercise.*

*This topic is the most relevant and instructive. For such a disease, such as gastritis occurs, unfortunately, the majority of citizens. Whether we like it or not, the disease appear by themselves. The main cause of this disease is still a central nervous system and much more. In order that though - that to protect yourself, you need to perform exercises that are part of LFC.*