

выполнения. Все пробы были оценены положительно, что свидетельствует об отсутствии нарушения динамической координации. Функция равновесия была оценена как не удовлетворительная, о чем свидетельствует проводимая статическая проба Ромберга (у мужчин $11 \pm 2,35$ с, у женщин $10,4 \pm 4,52$ с). Это обусловлено тем, что вестибулярный анализатор у лиц с данной патологией не устойчив к воздействию раздражителей и отличается не способностью плавно и точно изменять тонус мышц-антагонистов.

Вывод: У лиц страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника осложненным грыжей межпозвоночных дисков наблюдается слабость мышц брюшного пресса и спины, а так же снижена сила кисти. Снижена функциональная подвижность позвоночного столба и имеются нарушения функции равновесия. Учет функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата позволит нам разработать методику оздоровительной гимнастики с учетом индивидуально типологических признаков.

Список литературы:

1. Антипов, Е.Е. Введение в теорию адаптации: Учеб. пособие для слушателей фак. Повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Е.Е. Антипов. – М.: Б. и., 1991. – 35 с.
2. Вейн А. М. Болевые синдромы в неврологической практике. М.: МЕДпресс, 2006 г. – 142 с.
3. Николайчук, Л.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие: Профилактика, лечебно – физкульт. упр., водные процедуры, траволечение / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. – М.: Кн. дом, 2004. – 318 с
4. Садов А.В. Грыжа позвоночника. Безоперационное лечение и профилактика. Издат. Питер, 2011 г – 160с.
5. Dowd G. C. Herniated lumbar disc evaluation and management / G. C. Dowd, G. P. Rusich, E. S. Connolly // Neurosurg. Quart. – 1998. – Vol. 8, N 2. – P. 140–160.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАГИБА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Баженова Я.Е., Бредихина Ю.П.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В данной работе рассматривается тема лечения заболевания врожденного или приобретенного – загиба желчного пузыря с помощью ограничения физической нагрузки. Лечение заболевания без хирургического вмешательства предусматривает под собой соблюдения диеты, а также выполнения щадящей нагрузки или посещение лечебной физкультуры. Существует ряд упражнений, которые помогают пациенту забыть про этот недуг и не прибегать к хирургическому вмешательству либо к употреблению дорогостоящих препаратов.

Деформация желчного пузыря сопровождается серьезными нарушениями пищеварительных процессов, болью в правом боку, тошнотой и рвотой. Перегиб может стать результатом воспалительного процесса, который нарушает кровообращение внутри всего организма. Данные симптомы серьезно оказывают влияние на общее состояние здоровья. Также при деформации шейки пузыря больной испытывает острую боль после трапезы, слабость, вздутие живота, повышение температуры, что может привести к проникновению желчи в брюшную полость и омертвением шейки желчного пузыря.

Лечение загиба желчного пузыря для каждого случая индивидуально, но существует ряд общих рекомендаций. При загибе желчного пузыря необходимо соблюдать диету, в рацион которой должен входить комплекс витаминов и минералов, свежие овощи и фрукты, мясо птицы, обезжиренные молочные продукты, диетические каши, употребление большого количества жидкости в течение дня. Помимо диеты необходимо посещать сеансы лечебной физкультуры, это помогает с физической стороны разгружать организм от недуга. Лечебная физкультура воспитывает в человеке сознательное отношение к применению физических

упражнений, прививает гигиенические навыки и приобщает человека стремиться стать более выносливым и здоровым. Она необходима как составная часть современной медицины, намного полезнее выполнять сеансовые упражнения, чем употреблять различные препараты либо прибегать к хирургии.

В заключении хочется сказать о том, что данное заболевание по федеральной службе статистики России популярно и составляет примерно 8%, причем ежегодно хирургическое вмешательство составляет у 600000 пациентов. На основании полученных необходимо развивать и прививать любовь людей к лечебной физкультуре, так как она помогает лечить и устранять последствия этого заболевания.

Список литературы

1. Антонов А.А. Деформация (перегиб) желчного пузыря: симптомы, лечение, диета // Интернет ресурс. Адрес доступа <http://moyapechen.ru/bolezni/zhelchnyi-puzyr/deformaciya-peregib-zhelchnogo-puzuzya-simptomu-lechenie-dieta.html>.
2. Глоуцал Л. Заболевания желчного пузыря и желчных путей. – Прага. 1987. – 320

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

Сечная Д.Ю.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В данной статье мною будет рассмотрено применение лечебной физической культуры для профилактики и лечения основных заболеваний органов зрения. Я рассмотрю применение лечебной физической культуры для профилактики и лечения миопии, как наиболее распространённой патологии зрения.

Занятия спортом являются полезными при миопии только при контроле допустимых нагрузок и упражнений. Люди, имеющие слабую степень близорукости, могут заниматься практически любыми видами спорта и физкультуры, за исключением тех, при которых вероятны сильные удары по голове и резкие нагрузки на организм. При осложнённой или прогрессирующей близорукости противопоказаны виды спорта и упражнения, включающие в себя большие физические нагрузки и напряжения. Лечебная физическая культура является оптимальным вариантом для использования физических упражнений в целях профилактики и лечения близорукости благодаря отсутствию чрезмерных физических нагрузок и индивидуальному подходу к каждому заболеванию.

Так как приобретённая близорукость – это ослабление аккомодационного аппарата глаза, поэтому наиболее действенными методами профилактики и лечения близорукости будут комплексы упражнений, направленные на укрепление и тонизирование мышц глаза. Заниматься лечебной физической культурой при близорукости рекомендуется людям вне зависимости от их возраста и степени близорукости. Однако, чем меньше степень близорукости, тем эффективнее будет применение метода. Также большее положительное воздействие физической культуры будет оказываться на детей, по причине того, что их организм, включая органы зрения, находится в процессе формирования и развития. Стоит упомянуть, что лечебная физическая культура малоэффективна при врождённой близорукости. Также лечебная физическая культура противопоказана при угрозе отслоения сетчатки.

При лечении и профилактики миопии определены следующие задачи лечебной физической культуры:

- общее укрепление организма;
- укрепление мышечного и связочного аппарата;
- улучшение кровоснабжения тканей глазного аппарата;
- укрепление мышц глаза и склеры.

Таким образом, для наиболее полного и эффективного положительного воздействия необходимо проводить комплекс упражнений – упражнения на общее тонизирование мышц