

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ ТА ОБМІНУ РЕЧОВИН**

*К.А. Ющенко, Г.П. Грибан*

Вплив фізичних вправ на організм здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефлексами. Будь-яке скорочення м'язів подразнює нервові закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріорецепторів інших органів опорно-рухового апарату спрямовується у центральну нервову систему. Вони змінюють її функціональний стан і через вегетативні нервові центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що відбуваються у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему (безпосередньо на центри і хеморецептори) та залози внутрішньої секреції, сприяючи виділенню гормонів. Таким чином, інформація про роботу м'язів через нервові та гуморальні шляхи надходить до центральної нервової системи і до центру ендокринної системи (гіпоталамуса), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів (В.М. Мухін, 2000).

Існує велика кількість захворювань органів травлення та обміну речовин (гастрит, коліт, хронічний гепатит, холецистит, дискінезія жовчних шляхів, жовчнокам'яна хвороба, виразкова хвороба, пієлонефрит, нирковокам'яна хвороба, ожиріння, цукровий діабет тощо). Причинами цих захворювань можуть бути порушення нервової регуляції травлення, вживання недоброякісної їжі, вплив кислот та різних хімічних речовин, вживання неякісної води, отруєння, інфекції тощо.

Для студентів спеціального навчального відділення та групи лікувальної фізичної культури із захворюваннями органів травлення, окрім спеціальних комплексів вправ, корисними є ранкова гігієнічна гімнастика із включенням спеціальних вправ, індивідуальні домашні завдання, дозовані піші прогулянки у чистих паркових зонах.

При кожному захворюванні, разом з лікарем і викладачем фізичного виховання, кожному студенту визначається його руховий режим і складається комплекс вправ.