

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/319050>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение.....	3
Причины развития нефроптоза.....	5
Комплекс упражнений .....	8
Упражнения для укрепления мышц спины.....	13
Заключение.....	25
Список использованной литературы.....	26

Введение

Хирургическое лечение опущения почки - не единственный эффективный метод лечения нефроптоза. С помощью специально разработанных гимнастических комплексов можно вернуть орган на прежнее место.

Упражнения для опускания почки выполняются только под наблюдением специалиста, только по прошествии некоторого времени пациенту разрешается самостоятельно выполнять такие физические нагрузки.

Нефроптоз способен доставить человеку множество неприятных ощущений, не говоря уже о том, что это заболевание может нарушить все функции организма. Если гимнастика проводится при опущении почки пациентам, имеющим 1 и 2 стадии развития данной патологии, то в большинстве случаев она эффективна. Если заболевание находится уже на 3 стадии, то такая терапия бессильна, необходимо хирургическое лечение.

С помощью специальных физических нагрузок удастся укрепить мышечную ткань пресса и спины, без чего невозможно удержать почки на месте. Утренняя зарядка может стать согревающей частью курса такой терапии. Резкое начало занятий при больших физических нагрузках может только навредить пациенту, все должно происходить постепенно.

Физиотерапия при нефроптозе - очень эффективный способ лечения этого заболевания 1 стадии. Если пациент выполняет упражнения ежедневно и постоянно, о болезни вскоре можно забыть.

Существует множество элементов лечебной гимнастики, направленных на укрепление мышц и восстановление блуждающей почки в ее нормальном положении.

Упражнения при нефроптозе можно сочетать с комплексами физкультуры Бубновского-доктора, разработавшего ряд уникальных методик, восстанавливающих человека после тяжелых травм или при смещении и опускании внутренних органов.

Комплекс упражнений при нефроптозе Бубновского позволяет быстро улучшить ситуацию и завинтить почку в нормальное положение.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудь и симметричные, достаточно развитые мышцы-это не только основа красивой и стройной фигуры, но и залог физического здоровья, а зачастую и социального и психологического благополучия. К сожалению, сегодня процент дошкольников с различными типами осанки, сколиозом и плоскостопием довольно высок. Часто многие родители, педагоги и часто врачи недооценивают их на ранней стадии изменений в опорно-двигательном аппарате. Однако на этом фоне, как кажется многим, развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, различные функциональные нарушения, а затем заболевания внутренних органов, которые трудно поддаются лечению и могут "отравить" всю последующую жизнь. Наличие постуральных нарушений, сколиоза у школьников часто отражается в их успеваемости. Такие дети быстрее устают, устают от статического мышечного напряжения во время занятий и поэтому чаще отвлекаются, что приводит к невнимательности, потере памяти, плохому усвоению материала и, как следствие, неожиданному успеху. Такие дети постоянно делают наблюдения в классе, указывая на безрассудство и нарушение дисциплины. Чаще всего нарушение осанки сочетается с нарушением зрения.

Корректирующую гимнастику желательно делать ежедневно, еще лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычное утреннее упражнение, в которое следует включить 3-5 корректирующих

упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, то есть чередуются в определенной последовательности и выполняются определенное количество раз. Продолжительность занятий может составлять от 15 до 30 минут. В целом упражнений следует включать не только специальные корригирующие Упражнения, а также общие развивающие упражнения для укрепления основных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений во время тренировки должен быть средним или медленным. Все движения должны сопровождаться глубоким вдохом, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику необходимо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна постепенно увеличиваться от занятия к занятию. Для нетренированных людей с плохой физической подготовкой комплексы упражнений должны состоять из самых простых и простых в выполнении упражнений. Постепенность и правильность выполнения являются необходимым условием для эффективного воздействия упражнения. Количество повторений данного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической формы и состояния здоровья учащегося. Напоминаем, что для осознанного подхода к выбору упражнений для коррекции конкретного нарушения осанки необходимо тщательно изучить причины этого нарушения и знать мышцы, над которыми следует работать. При составлении комплексов нужно руководствоваться следующими принципами:

Список используемой литературы

1. Ю. Г. Аляев, Российские клинические рекомендации. Урология. //Ю. Г. Аляев, П. В. Глыбочко, Д. Ю. Пушкарь. – 2016. – М.: ГЭОТАР-Медиа, С. 429-452.
2. Кулаков В. И., Рациональная фармакотерапия в акушерстве и гинекологии. Руководство для врачей. Т. IX// Кулаков В. И., Серов В. Н., Абакарова П. Р. И др. – 2005. – М.: ЗАО «Издательство «Литтера», С. 422-427.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек у студентов : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. А. Пунтус, Г. И. Медве- дева, Ю. С. Невзорова. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2016. – 24 с.
4. Гит В. Д. Исцеление позвоночника. — М.: Лабиринт Пресс, 2006. — 256 с.
5. Абельская И. С., Михайлов, О. А. // Дегенеративные поражения позвоночника и суставов: М-лы конф. / Под ред. А. Н. Михайлова и В. Д. Пилипенко — Мн., 2001. — С. 12-15.
6. Кошелева Л.П. ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12-2. – С. 215-217.
7. Волкова А.Ю., Соломотина Н.Б., Журавская Н.С. Описание комплекса упражнения для укрепления мышц корсета спины при нарушении осанки и остеохондрозе // Научный журнал, 2015. ссылка

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/319050>