

**Бикметов Т. И**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОЧЕЧНОЙ**  
**ПАТОЛОГИЕЙ**

**Научный руководитель ст. преп. Ляшенко А. А.**

*Кафедра физической культуры*

*Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург*

**Введение:** Большая часть заболеваний имеет инфекционную природу и носит воспалительный характер, дестабилизируя как работу мочевыделительной системы, так и всего организма в целом.

Целью данной работы является выделение информации о важности АФК. Производился анализ различных современных исследований зарубежных и отечественных авторов. Научно доказанным фактом является то, что существует физиологическая взаимосвязь между работой мышечной системы и функционированием мочевыделительного тракта. Эта связь носит как физиологический, так и функциональный характер. Мочевыводящая система поддерживает постоянство внутренней среды организма за счет выведения шлаков и токсинов, накапливающихся в плазме крови. Во время активной мышечной работы состав мочи меняется. В ней появляются продукты пуринового обмена и другие метаболиты, которые обычно в моче отсутствуют.

Функциональные возможности почек постепенно расширяются, если физические нагрузки носят регулярный характер. Важной особенностью при этом является то, что несмотря на снижение уровня почечного кровотока даже при очень интенсивных физических нагрузках, процесс фильтрации поддерживается на приемлемом физиологическом уровне. Физические нагрузки небольшой интенсивности приводят к усилению мочеотделения, а нагрузки высокой интенсивности – к снижению мочеотделения. Последняя реакция может иметь место и при незначительной физической нагрузке, если человек не адаптирован к физической работе, занятиям физической культурой.

Занятия лечебной физической культурой детьми с почечной патологией способствуют

- улучшению работы всех органов и систем;
- повышению резервов приспособляемости мочевыделительной системы;
- стабилизации работы высших отделов центральной нервной системы;
- укреплению мышечного каркаса промежности, тазового дна, поясницы;
- ускорению процессов обмена веществ в почках и других органах малого таза.

Проводить утреннюю гимнастику рекомендуется в утреннее время, перед первым приемом пищи. Продолжительность гимнастики – до 12 минут. Применяются упражнения, рассчитанные на укрепление всего организма, в том числе дыхательной и мочевыводящей систем. Исходные положения: при ходьбе, стоя.

Лечебная гимнастика должна проводиться не реже 3 раз в неделю. Исходные положения: при ходьбе, стоя, в сидячем или лежащем положении. Верность подобранного комплекса упражнений можно определить по уровню кровяного давления и пульса, общему анализу мочи, дополнительным почечным пробам. Такие исследования необходимо проводить после 1-го занятия и в конце гимнастической программы.

Продолжительность занятия лечебной гимнастикой не должна превышать 20 минут, включая начальный и заключительный этапы. При этом основная часть в среднем должна занимать 10 минут, а начальная и заключительная – по 5 минут. Подытоживая сказанное выше, можно отметить, что лечебная физкультура является отличным терапевтическим инструментом при лечении заболеваний мочевыделительной системы, в том числе у детей. Воздействуя на почечный аппарат, лечебная физкультура позволяет повысить резервные возможности почек. Кроме этого, правильно подобранный комплекс упражнений позволяет активировать иммунитет, что, в конечном счете, приводит к скорейшему выздоровлению.