



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Т. Ф. Торба, В. Л. Царанков

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПОДГРУППЫ «Б»**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2012

УДК 615.825(075.8)
ББК 75.1я73+53.541.1я73
Т59

*Рекомендовано кафедрой
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 06.06.2012 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель каф. физического воспитания и спорта БТЭУ ПК
М. В. Гришечкин

Торба, Т. Ф.
Т59 Комплексы упражнений для студентов специального учебного отделения подгруппы «Б» : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Т. Ф. Торба, В. Л. Царанков. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 42 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://alis.gstu.by/StartEK/>. – Загл. с титул. экрана.

Изложена методика проведения занятий в группах специального учебного отделения. Представлены комплексы физических упражнений при различных заболеваниях. Описана структура составления комплексов упражнений с использованием инвентаря и без него. Учитывается индивидуальный подход. Рассмотрены индивидуальные комплексы физических упражнений по заболеваниям для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 615.825(075.8)
ББК 75.1я73+53.541.1я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2012

ВВЕДЕНИЕ

В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все студенты в зависимости от состояния здоровья делятся на три учебных отделения: основное, подготовительное и специальное. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальному учебному отделению (СУО).

Специальное учебное отделение условно можно разделить на три подгруппы:

- **в группе «А»** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- **в группе «Б»** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (ДЖВП, хр. холецистит, хр. гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- **в группе «В»** заболевания студентов связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к СУО:

- ✓ укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ✓ улучшение показателей физического развития;
- ✓ освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- ✓ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- ✓ закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- ✓ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- ✓ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- ✓ овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента с учетом имеющегося у него заболевания;
- ✓ обучения правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- ✓ обучения способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- ✓ соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Многолетняя педагогическая и научно-исследовательская работа специального учебного отделения свидетельствует о том, что физическая культура положительно воздействует на умственное, психическое и духовное состояние личности студента.

Разработаны специальные предложения, которые определяют правила регулирования функциональных нагрузок, порядок их изменения и чередования с отдыхом, для достижения оздоровительного эффекта.

Глава 1.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ «Б»

Показаны физические упражнения:

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание.

Упражнения с отягощением предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушении обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровообращения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадам ремиссии:

❖ Любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок.

❖ Упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление.

❖ В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения:

- прыжки
- бег на скорость
- подскоки

❖ С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются:

- ❖ упражнения с резкими поворотами ;
- ❖ наклонами;
- ❖ скручивание туловища;
- ❖ прыжки;
- ❖ не допускается переохлаждение организма;
- ❖ на занятиях по плаванию ограничивается пребывание в воде до 15-20 минут.

При нефроптозе ограничиваются :

- ❖ прыжки;
- ❖ длительное выполнения упражнений в вертикальном положении.

При нарушении жирового и вода–солевого обмена противопоказаны :

- ❖ прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги);
- ❖ длительный бег;
- ❖ подскоки;
- ❖ упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Глава 2.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ (ЖКТ)

Мышечная работа оказывает влияние на различные функции системы пищеварения по принципу моторно-висцеральных рефлексов. Изменения, наступающие в результате физической нагрузки, различны. Интенсивная мышечная работа резко тормозит моторную, секреторную и всасывательную функции, а умеренные нагрузки стимулируют деятельность пищеварительной системы.

В свою очередь физические нагрузки посредством афферентной, проприоцептивной импульсации от работающих мышц оказывают влияние на центральные механизмы регуляции пищеварения в головном мозге.

Специальные физические упражнения для мышц брюшного пресса оказывают непосредственное, воздействие на внутрибрюшное давление, упражнения в диафрагмальном дыхании меняют положение

диафрагмы, оказывая давление на печень, желчный пузырь. Сочетание всех этих факторов определяет положительную роль применения физических упражнений в комплексном лечении студентов с заболеваниями органов пищеварения.

2.1. Комплексы упражнения при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.

При хроническом течении заболевания применяют упражнения с большей нагрузкой, специальные для брюшного пресса, смешанные висы и ходьбу - простую и сложную.

Показаны также волейбол, гребля, лыжи, плавание.

Комплекс № 1

1. И.п.- сидя на стуле, руки перед грудью. 1 - с поворотом туловища направо руки в стороны, ладони кверху; 2 – и.п.; 3-4 – тоже в другую сторону. Методические указания. Спина прямая, темп средний. Повторить 6-8 раз.

2. И.п.- тоже. 1 – выпрямить правую ногу вперед; 2 – и.п. 3 -4 – тоже левой ногой. Методические указания. Спина прямая. Повторить 8-10 раз.

3. И.п.- сидя на стуле, руки к плечам. 1- руки вверх, согнуть правую ногу в колене — вдох; 2 - вернуться в и.п. — выдох; 3-4 – тоже с другой ногой. Методические указания. В положении руки вверх смотреть на руки, руки к плечам – локти прижать к туловищу. Темп медленный. Повторить 5-7 раз.

4. И.п.- сидя на стуле, кисти рук на коленях 1 – ноги врозь, колени согнуты — вдох; 2 – и.п. — выдох. 3-4- тоже повторить. Методические указания. Спина прямая. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

5. И.п.- сидя, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу; 2 – и.п.; 3 -4 – тоже другой ногой. Методические указания. Кисти рук удерживать на высоте плеч. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

6. И.п.- о.с. 1 – выпад правой; 2 – и.п. 3 -4 – тоже левой. Темп медленный. Повторить 5-7 раз.

7. И.п.- о.с. 1 – мах правой вперед; 2 – и.п. 3-4 тоже левой. Методические указания. Мах повыше, носок оттянуть, туловище прямо. Повторить 6-8 раз.

8. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сгибая левую, взяться за голеностоп; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже правой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

9. И.п.- лежа на спине. 1 – согнуть ноги, руки в стороны; 2 – коленями коснуться пола справа, смотреть на кисть левой руки; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.; 5 – 8 – тоже в другую сторону.

10. И.п.- упор стоя на коленях. 1 – разноименный упор на левом колене; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже с другой ноги и руки. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. – лежа на животе, руки у груди. 1 – разгибая руки, упор лежа на бедрах; 2 – 3 – держать; 4 – и.п.

12. И.п.- о.с. 1 - руки вверх — вдох; 2 – 3 – положение счета 1; 4 -руки вниз — выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

13. Ходьба на месте или по залу (30-60 секунд). Дыхание равномерное.

Комплекс № 2

При обострении язвенной болезни

1. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам, 2- руки в стороны, 3 - руки к плечам, 4 - и. п. (ритмично, в спокойном темпе.) 1-2 - вдох, 3-4 - выдох. Повторить 4-5 раз.

2. И. п. - тоже. Одновременное сгибание и разгибание пальцев рук и сгибание и разгибание стоп (медленно, ритмично, с небольшим усилием). Повторить 8—10 раз.

3. И. п. - тоже. Поочередное сгибание ног в коленях. Пятка скользит по постели (медленно, ритмично). Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - тоже. Сгибание рук в локтевых суставах в сочетании с углубленным дыханием. Повторить 8-10 раз.

5. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты. Разведение и сведение бедер, повторить 6-8 раз.

6. И. п. - тоже. Приподнимание таза (медленно, в сочетании с углубленным дыханием). Повторить 3-4 раза.

7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие прямых рук вверх. Поднимая руки - вдох, опуская - выдох. Повторить 5-6 раз.

8. И. п. - тоже. Поочередное поднятие прямых ног на 30-45°. Повторить 3-4 раза.

9. И. п. - лежа на правом боку. Отведение левой руки в сторону в сочетании с углубленным дыханием. Повторить 4-5 раз.

10. И. п. - тоже. Отведение ноги в сторону. Повторить 3-4 раза.
11. И. п. - тоже. Сгибание левой ноги в колене с небольшим подтягиванием ее левой рукой. Повторить 3-4 раза.
12. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Скользящее движение рук по боковой поверхности тела до подмышечной впадины в сочетании с углубленным дыханием. Повторить 4-5 раз.
13. И. п. - тоже. Поочередное отведение ног в сторону до края кровати (плавно, спокойно). Повторить 3-4 раза.
14. И. п. - лежа на правом боку. Движение левой прямой ногой назад и согнутой вперед (медленно, ритмично). Повторить 4-5 раз.
15. И. п. - тоже. Диафрагмальное дыхание, углубленное. Повторить 4-5 раз.
16. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты. Движение бедер вправо и влево (ритмично, спокойно). Повторить 5-6 раз.
17. И. п. - тоже. Поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох (ритмично, спокойно). Повторить 4-5 раз.
18. И. п. - лежа на спине. Мышцы расслаблены, глаза закрыты. Ритмичное, несколько углубленное дыхание. Повторить 15-20 раз.
- Наиболее благоприятное действие оказывает следующее построение занятий в течение дня: спустя 1-1,5 часа после завтрака в течение 30-40 минут выполняют физические упражнения с музыкальным сопровождением, которое улучшает эмоциональное состояние; после занятий следует аутотренинг и электросон (или отдых после аутотренинга) в течение 30-40 минут; после отдыха рекомендуется плавание или дозированная ходьба.

2.2. Комплекс упражнений при гастрите

При пониженной секреции нагрузка должна быть умеренной. Применяют общеукрепляющие и специальные упражнения для мышц брюшного пресса и брюшное дыхание, в исходных положениях стоя, сидя, лежа; назначают усложненную ходьбу.

Занятия проводят до приема минеральной воды. У студентов с нормальной и повышенной секрецией общая физическая нагрузка должна быть большей и даже субмаксимальной, однако следует ограничить и уменьшить упражнения для брюшного пресса.

Рекомендуют прогулки, терренкур, плавание, греблю, коньки, лыжи, подвижные и спортивные игры. Показан массаж живота,

используют все приемы; при спастическом состоянии кишечника исключают приемы разминания.

Комплекс № 1

Лечебная гимнастика при гастрите с нормальной и повышенной кислотностью.

1. И.п.- о.с. 1 -2 наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п. 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и.п..

2. И.п.- о.с., руки вперед. 1 -4 – круг кистями внутрь; 5 -8 – круг кистями наружу. Методические указания. Движение кисти сопровождать взглядом, руки натянуты.

3. И.п.- о.с. 1 – шаг влево, руки к плечам; 2 – с поворотом направо подняться на носки, руки вверх; 3 – положение счета 1; 4 – приставляя правую, и.п.; 5 – 8 то же в другую сторону.

4. И.п.- о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки скрестно перед телом; 3 – руки в стороны, ладони кверху; 4 – руки вниз, кисть расслабить.

5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 – правую в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 -4 – то же левой..

6. И.п. - о.с. 1 – руки за голову; 2 – правую назад, руки вверх, смотреть на руки; 3 – приставляя правую, руки за голову, локти в стороны; 4 – и.п.; 5 – 8 тоже с другой ноги.

7. И.п.- сед ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

8. И.п.- лежа на спине. 1 – сгибая правую, головой коснуться колена, руки в стороны (левую ногу от пола не отрывать); 2 – 3 – держать; 4 – и.п..

9. И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить; 3 – 4 – медленно опустить в и.п.

10. И.п.- лежа на спине. 1 – согнуть ноги, руки в стороны; 2 – коленями коснуться пола справа, смотреть на кисть левой руки; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.; 5 - 8 – тоже в другую сторону.

11. И.п.- лежа на спине ноги врозь, руки в стороны. 1 – с поворотом туловища направо левой рукой достать ладонь правой; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. Методические указания. Ноги от пола не отрывать.

12. И.п.- лежа на животе руки вверх. 1- сгибая левую, правой рукой коснуться носка, смотреть на правую руку; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. Методические указания. Свободную ногу от пола не отрывать.

13. И.п.- лежа на левом боку. 1 – выпрямить левую руку, левую ногу полусогнуть; 2 - поднять правую руку - вдох. 3 - согнуть правую ногу, прижать правой рукой колено к груди - выдох; 4 - и.п..

14. И.п.- лежа на левом боку. 1 – поднять, одновременно, правую руку и правую ногу - вдох; 2 - согнуть ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить одновременно голову - выдох. 3 - положение счета 2; 4 – и.п..

15. И.п.- упор стоя на коленях. 1 - с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на правую руку; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

16. И.п.- о.с. 1 – тыльные стороны кистей соединить внизу; 2 – подняться на носки, руки вверх, смотреть на руки; 3 – 4 – опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз.

17. И.п.- о.с. 1 – руки скрестно вниз, смотреть на руки; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, смотреть на руки; 3 – 4 – опускаясь на всю ступню, руки дугами назад в и.п..

Комплекс № 2

Комплекс упражнений при гастрите с пониженной кислотностью

Этот комплекс выполняется не ранее чем через 10 дней с начала обострения заболевания.

1. И.п.- о.с. 1 – наклон головы назад; 2 – наклон головы вперед; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.

2. И.п.- о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и.п...

3. И.п.- о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх ладонями наружу, смотреть на руки; 2 – 3 – держать; 4 – и.п..

4. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - Отвести руки в стороны, а потом вверх, одновременно потянуться и прогнуться в груди назад - вдох; 2 – наклон вперед, руки вперед – выдох; 3 – 4 - и.п..

5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 – левую вперед на носок; 2 – на пятку; 3 – на носок; 4 – и.п.; 5 - 8 – тоже с другой ноги.

6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – 3 – три пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5 – 8 – тоже в другую сторону.

7. И.п.- сед. 1 – согнуть ноги, руки в стороны; 2 – с поворотом туловища налево поставить руки на пол за тазом, смотреть назад через левое плечо; 3 – положение счета 1; 4 – и.п.; 5 – 8 то же в другую сторону.

8. И.п.- лежа на спине, руки на поясе. 1 - приподнять голову и плечи, посмотреть на носки – выдох; 2 – 3 – положение счета 1. 4 – и.п. - вдох.

9. И.п.- лежа на спине. 1 - поднять правую руку вверх, одновременно согнуть левую ногу; 2 – и.п.; 3 – 4 тоже другой рукой и ногой.

10. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже другой ногой.

11. И.п.- лежа на спине, руки за головой. На каждый счет – поочередные сгибания и разгибания ног (педалирование).

12. И.п. - лежа на спине, руки кверху. 1 - руки в стороны; 2 – 3 положение счета 1; 4 - и.п..

13. И.п.- упор стоя на коленях, кисти рук соединить. 1 – сгибая руки, локти в стороны, лбом коснуться кистей рук; 2 – 3 – положение счета 1; 4 – и.п..

14. И.п.- упор стоя на коленях. 1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на правую руку; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

15. И.п.- упор стоя на коленях. 1 – 2 – разгибая ноги, оттянуться назад; 3 – 4 – и.п..

Упражнения выполняются в медленном спокойном темпе с повторением от 8 – 10 раз.

2.3. Комплекс упражнений при дискинезии желчевыводящих путей

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте и в движении с высоким подниманием бедер. Дыхание свободное.

2. И.п.- о.с.. 1 – правую назад на носок, руки вверх, смотреть на руки; 2 – и.п.; 3-4 тоже с другой ноги.

3. Ходьба в полу приседе в течение 1-2 мин.

4. И.п.- о.с..1- руки за голову; 2 – правую назад, руки вверх, смотреть на руки; 3 – приставляя правую, руки за голову, локти в стороны; 4 – и.п.; 5-8 – тоже с другой ноги.

5. И.п.- о.с., руки вверх. 1 – правую согнуть вперед, руки скрестно вниз; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже с другой ноги.

6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -4 – наклон вперед и круговое движение туловищем в левую сторону; 5-8 – тоже в другую сторону.

7. Ходьба на месте и в движении в течение 1-2 мин, дыхание свободное.

8. И.п.- лежа на спине, руки за головой. 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить; 3 -4 – медленно опустить в и.п..

9. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки вверх - вдох; 2 -3- положение счета 1; 4 - руки вниз - выдох

10. И.п.- лежа на спине. 1 - согнуть ноги, руки в стороны; 2 - коленями коснуться пола справа; 3 - положение счета 1; 4 – и.п.; 5 – 8 то же в другую сторону.

11. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - ноги вперед-книзу (под углом 45^0). 2 -3-диафрагмальное дыхание (“подышать” животом); 4 –и.п..

12. И.п.- лежа на левом боку, левую руку под голову. 1- отвести правую ногу назад, руку вверх - вдох; 2 - опустить руку, прижать колено к животу - выдох; 3 – положение счета 1; 4 - и.п..

13. И.п.- о.с., рукиверху. 1- присед, руки через стороны вниз скрестно, голову к коленям; 2 - обратным движением вернуться в и.п..

14. Ходьба в течение 1-2 мин, дыхание свободное.

Комплекс № 2

1. И.п.- лежа на спине. Поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по полу, - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

2. И.п.- тоже. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки - выдох. Возврат в исходное положение - вдох.

3. И.п.- тоже. Левую руку положить на грудь, правую - на живот. Упражнение заключается в диафрагмальном дыхании, то есть в дыхании животом. При вдохе обе руки поднять вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе - опустить вниз.

4. И.п.- лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх - вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, - выдох.

5. И.п.- тоже. Поднимая правую руку и правую; ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову - выдох.

6. И.п.- тоже. Отвести прямую правую руку вверх и; назад - вдох, вернуться в исходное положение - выдох.

7. И.п.- лежа на левом боку. Отвести обе ноги назад - вдох, вернуться в исходное положение - выдох.

8. И.п. - стоя на четвереньках. Поднимая голову, сделать вдох, скользящим движением передвигая правую ногу вперед между руками, - выдох. Вернуться в исходное положение и тоже упражнение выполнить другой ногой.

9. И.п. - тоже. Поднять левую прямую руку в сторону и вверх вдох, вернуться в исходное положение - выдох.

10. И.п. - тоже. Сделать вдох, сгибая руки, лечь на живот - выдох, вернуться в исходное положение.

11. И.п. - тоже. Поднять голову, прогнуться в поясничной области - вдох, наклонить голову и выгнуть спину дугой - выдох.

Дыхательные упражнения для лечения дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря

В предлагаемый комплекс можно включить дыхательные упражнения. Так как эти упражнения сопровождаются значительным изменением внутрибрюшного давления, их необходимо выполнять в стадии выздоровления, следя за тем, чтобы не появились болевые ощущения.

1. И.п. - о.с., руки на бедрах. Сделать медленный, умеренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.

2. И.п. - тоже. Сделать резкий и сильный выдох, максимально втянуть живот и задержать дыхание на 6-8 секунд. Свободно расслабить мышцы брюшного пресса.

3. И.п. - сидя на полу с поджатыми ногами. Спина выпрямлена, руки на коленях. Голова опущена, глаза закрыты или подняты вверх. Мышцы лица, шеи, плеч, рук, ног полностью расслаблены. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь задержать дыхание на 1-2 секунды.

4. И.п. - тоже. Медленно вдохнуть в течение 1-2 секунд, задержать дыхание на 2 секунды. Несколько раз повторить.

2.4. Комплекс упражнений при хроническом холецистите.

Если обнаружены камни в желчном пузыре, то предложенный комплекс физических упражнений отменяется, т.к. камни могут начать двигаться и застрять в протоках.

Комплекс № 1

1. И.п.- лежа на спине поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по поверхности пола, - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

2. И.п. - тоже. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки - выдох. Вернулись в исходное положение - вдох.

3. И.п.- тоже, левую руку положить на грудь, правую - на живот. Начинаем дышать животом. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе - опускаются вниз.

4. И.п. - лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх - вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, - выдох.

5. И.п. - лежа на левом боку, поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову - выдох.

6. И.п. - лежа на левом боку, отвести прямую правую руку вверх и назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

7. И.п. - упор стоя на коленях, поднять голову, сделать вдох, скользящим движением передвинуть правую ногу вперед между руками - выдох. Вернуться в и.п. повторить тоже другой ногой.

8. И.п.- упор стоя на коленях, поднять левую прямую руку в сторону и вверх - вдох, возврат в и. п. - выдох.

9. И.п.- упор стоя на коленях, сделать вдох, затем, сгибая руки, лечь на живот - выдох. Вернуться в и.п..

Комплекс № 2

1. И.п.- лежа на спине, руки на животе. Диафрагмальное дыхание: вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, опуская живот. В первые дни занятий выпячивание и опускание живота незначительно, и лишь после 2-3 недель, если занятия регулярные, амплитуда этих движений максимальная.

2. И.п. - тоже руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть ногу, не отрывая пятку от пола; то же другой ногой. Дыхание произвольное.

3. И.п. - тоже кисти рук к плечам. Выпрямить руки перед собой - вдох; снова согнуть к плечам - выдох.

4. И.п. - тоже ноги согнуты. Вдохнув, выпрямить одну ногу вверх - выдох. То же другой ногой.

5. И.п. - тоже ноги согнуты. Наклонять их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.

6. И.п. - тоже. Вдох - согнуть ногу и подтянуть колено к груди - выдох. Разогнуть ногу - вдох. То же другой ногой.

7. И.п. - тоже, руки выпрямлены за головой. Вдохнув, поднять прямую ногу, потянуться руками к ее носку - выдох. Опустить ногу - вдох. То же другой ногой.

8. И.п. - тоже, ноги выпрямлены. Руки вверх - вдох. Согнуть ноги, обхватить их руками и поднять голову - выдох.

9. И.п.- лежа на боку. Диафрагмальное дыхание: одна рука под головой, другая на животе; вдох - живот выпячивается, выдох - опускается.

10. И.п.- тоже, ноги согнуты, одна рука под головой, другая на тахте впереди. Выпрямить ногу назад - вдох; подтянуть к груди - выдох.

11. И.п.- тоже. Поднять ногу и руку - вдох; опустить - выдох.

12. И.п.- тоже. Отвести ногу назад - вдох, ногу вперед - выдох. То же сделать лежа на другом боку.

13. И.п.- лежа на животе Диафрагмальное дыхание: вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

14. И.п.- тоже. Кисти под плечи. Перейти в упор стоя на коленях, приседая на пятки. Дыхание произвольное.

15. И.п. - упор стоя на коленях. Поднять ногу - вдох; колено к груди - выдох. То же другой ногой.

16. И.п. - тоже. Сделать вдох; опираясь на кисти и носки, выпрямить ноги, поднимая таз, - выдох.

17. И.п. - тоже. Диафрагмальное дыхание: вдохнуть, выпячивая живот; выдохнуть, втягивая живот.

18. И.п. - стоя Ходьба в течение 0,5-1 мин, высоко поднимая колени. 19. И.п. - тоже. Потянуться руками вверх - вдох; наклониться вперед, касаясь руками пола, - выдох.

20. И.п. - тоже. Руки на поясе. Подняться на носках - вдох; выпад, отставляя ногу назад на носок, - выдох. Носок при исполнении скользит по полу. Тоже другой ногой.

21. И.п. - тоже. Махи ногой вперед - назад; дыхание произвольное. Тоже другой ногой.

22. И.п.- тоже. Руки в стороны. Наклонившись вперед, коснуться пола правой рукой, левая кверху. Дыхание произвольное. То же, сменив положение рук.

23. Медленный бег в течение 1-5 мин.

24. Ходьба обычная, дыхание углубленное; затем при ходьбе руки вверх - вдох, руки вниз и полу приседая - выдох; махи руками на шаг левой - влево, на шаг правой - вправо. Продолжительность 2-3 мин.

25. И.п.- стоя, руки в стороны - вдох; опустить руки с полунаклоном вперед - выдох.

Кроме самомассажа и вышеприведенных упражнений, страдающим бескаменным хроническим холециститом принесут пользу пешеходные прогулки, плавание, гребля, ритмичная ходьба по ровной местности на лыжах, катание на коньках. Полезен также физический труд дома и в саду, не связанный с резкими движениями, рывками, прыжками.

2.5. Комплекс упражнений при хроническом колите

Комплекс № 1

1. Ходьба в течение 30-60 секунд, чередуя ее с дыхательными упражнениями.

2. И.п. - лежа на спине. Сгибание и разгибание туловища. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - тоже. Поочередное сгибание ног, по 5-7 раз каждой ногой. Темп средний.

4. И.п. - тоже. Поочередное поднятие ног вверх, по 6-8 раз каждой ногой. Темп средний.

5. И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Поднятие и опускание прямых ног. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

6. И.п. - стоя на четвереньках. Отведение ноги назад с последующим подтягиваем ее к животу. Тоже - с другой ноги. Повторить 5-8 раз каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты. Повороты ног влево - вправо, по 6-8 раз в каждую сторону. Темп медленный.

8. Исходное положение: лежа на спине, прогнуться, руки сзади. Сесть, вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

9. И.п. - тоже. Упражнение “велосипед”. Темп средний. Дыхание свободное. Выполнять в течение 15-20 секунд.

10. И.п. - сиди на стуле, упор руками сзади. Глубокое приседание вперед; вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - сиди на стуле. Наклоны вперед. Темп медленный. При наклоне - выдох. Выполнять 5-7 раз.

12. И.п.- тоже, только руки на поясе. Наклоны вперед. Темп средний. Выполнять 4-6 раз.

13. И.п. - сиди, руки в стороны. Повороты влево и вправо, по 5-7 раз в каждую сторону. Темп средний.

14. и.п. - стоя у стула. Шаг левой ногой - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Тоже - с другой ноги. Темп средний. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

15. И.п. - лежа на спине. Прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 5-7 раз.

16. И.п.- лежа, упор руками сзади - прогнуться, сесть - прогнуться. Вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

17. И.п.- стоя на четвереньках. Поднять таз вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

18. И.п. - стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо, по 6-8 раз в каждую сторону. Темп медленный.

19. И.п. - стоя. Вращение туловища, по 5-8 раз в каждую сторону. Темп средний.

20. И.п. - стоя. Приседания 5-8 раз. Темп средний.

21. И.п. - сидя на стуле. Наклоны назад - вперед. Темп медленный. Выполнять 5-8 раз.

22. Ходьба по комнате в течение 30-60 секунд.

Комплекс № 2

1. И.п. - лежа на спине, руки и ноги выпрямлены, мышцы расслаблены. При вдохе живот максимально выпятить, при выдохе-

втянуть. Повторить 9-12 раз. Через каждые 3-4 вдоха и выдоха небольшой перерыв.

2. И.п.- тоже. На выдохе живот втянуть, на вдохе толчком выпятить. Повторить 20-30 раз в быстром темпе и отдохнуть. Затем – глубокий вдох и выдох, и снова толчки животом, не более полутора минут.

3. И.п.- тоже. Развести руки в стороны - вдох. Во время медленного выдоха согнуть правую ногу и обхватить колено подтянуть его к животу. Задержать дыхание. Выполнять правой и левой ногой поочередно по 4-10 раза.

4. И.п.- тоже. Ноги согнуть в коленях, руки в локтях. Опираясь на стопы и локти, поднять таз-вдох. Вернуться в и.п.- выдох. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

5. И.п.- тоже. Руки под голову, ноги согнуты. Как можно шире развести в стороны колени - вдох, соединить колени - выдох. Повторить 4-6 раз.

6. И.п.- тоже, ноги согнуты в коленях. Наклонить колени согнутых ног влево - выдох, вернуться в и.п. - вдох, затем тоже вправо. Повторить 4-6 раз вправо и влево, затем свободно, без напряжения покачать согнутыми коленями вправо и влево.

7. И.п.- тоже. Сделать 10-15 движений ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

8. И.п. - стоя на коленях. Опираясь на прямые руки, поднять прямую правую ногу и голову вверх, прогнуться - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Тоже другой ногой. Повторить по 4-6 раз каждой ногой.

9. И.п.- тоже. Упор на ладони прямых рук, сесть на лево - выдох, на право - вдох. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

10. И.п. - тоже. Упор на слегка разведенные колени и локти. Постоять 3-5 минут.

11. И.п. - сидя на стуле. Не облачаясь, не напрягая спину, скрестить ноги под стулом 15-20 раз, сжимая ягодицы, втягивая прямую кишку, затем встать походить. Повторить 6-10 раз.

12. И.п. - стоя, руки на пояс. Круговые вращения тазом. Повторить 10-20 раз в каждую сторону.

Саммомассаж живота.

Выполняется лежа на спине, положив под полусогнутые колени валик. Мышцы живота расслаблены.

1. Плавными круговыми движениями, не нажимая сильно на живот, погладить его по ходу часовой стрелки (справа – вверх, слева – вниз).

2. Кулаками или ладонями быстрыми движениями (вниз – вверх) растереть живот до ощущения тепла.

3. Кончиками прямых пальцев обеих рук по ходу часовой стрелки сделать несколько надавливаний на живот.

4. Поставив пальцы перпендикулярно животу, произвести вибрацию, чтобы живот сотрясался. При значительных жировых отложениях, поставив ладонь ребром вниз живота, произвести потряхивание.

5. В заключении повторить первый прием.

2.6. Комплекс упражнений при опущении желудка

Комплекс состоит главным образом из упражнений в исходном положении лежа. Под таз нужно положить валик.

Рекомендуются упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и тазового дна. Очень полезно диафрагмальное дыхание, сопровождаемое втягиванием живота на выдохе.

Для повышения тонуса и активации функций желудка отдельные упражнения следует делать с усилием, но без напряжения.

Комплекс № 1

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. Руки на живот, выпячивая его вдохнуть, втянуть живот и надавить на него руками - выдохнуть.

2. И.п. - тоже. С усилием согнуть руки в локтях и разогнуть их за головой – вдох, потом через стороны руки к бедрам – выдох.

3. И.п. - тоже. Вдох согнуть ногу, прижать руками к груди, одновременно втягивая живот – выдох. Вернуться в и.п., разгибая ноги с усилием – вдох. Тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - тоже. Ноги согнуты – вдох. Выпрямит ногу вверх – выдох. Тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

5. И.п. - тоже. Ноги максимально согнуты. Повернуть ноги сначала вправо, затем влево. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

6. И.п.- тоже. Руки согнуты в локтях. С усилием поочередно выпрямлять и сгибать их перед собой. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

7. И.п.- тоже. Вдох. Сделать 5-6 круговых движений ногами, как при езде на велосипеде – выдох. Повторить 4-6 раз.

8. Повторить упражнение 1.

9. И.п.- тоже. Ноги в стороны на ширине плеч – вдох. Поднять ноги, затем медленно опустить в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. – лежа на правом боку. Поднять левую руку и ногу, удерживать в таком положении 2-4 секунды – вдох; опустить – выдох. Повторить 4-6 раз.

11. И.п. – тоже. Вдох. Согнуть левую ногу, прижимая бедро к груди и втягивая живот – выдох. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. – тоже. Вдох - надуть живот, выдох – втянуть его. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – лежа на левом боку. Сделать 10,11 и 12-е упражнения.

14. И.п. – лежа на животе. Поднять правую ногу, удержать 2-4 секунды – вдох, опустить – выдох. Тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

15. И.п. – тоже. Ладони положить на пол около плеч. Опираясь на них и предплечья, перейти на 5-7 секунд в колено-локтевое положение. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

16. И.п.- стоя на коленях и кистях. Поднять ногу – вдох, опустить – выдох. Тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

17. И.п. – тоже. Переместить таз влево не отрывая руки от пола, а затем в право. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

18. И.п. – лежа на спине. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз – вдох, опустить, подтянуть руками колени к груди – выдох.

19. Повторить упражнение 1.

2.7. Комплекс упражнений после операции на ЖКТ

Комплекс № 1

1.Ходьба (медленный темп):

✓ Руки в стороны - вдох, обнять за плечи -выдох.

- ✓ Руки на пояс, перекаат с пятки на носок
- ✓ Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
- ✓ Руки “в замок” за спину, ходьба с захлестом голени.
- ✓ Ходьба в полуприседе, руки на пояс (лопатки свести, голова прямо, смотреть вперед)
- ✓ Руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох.
- 2. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, работа стопами. Правая стопа на себя, левая от себя.
- 3. И.п.- тоже. Круговые движения стопами (вправо, влево)
- 4. И.п.- тоже. Поочередное сгибание ног в коленных суставах.
- 5. И.п.- тоже. Стопы вместе, ноги согнуты в коленных суставах: разведение коленей в стороны и сведение под напряжением.
- 6. И.п.- тоже. Руки вдоль туловища, ноги согнуты - поднимаем таз на вдохе, опускаем - выдох.
- 7. И.п. - ноги согнуты, руки перед грудью - наклон коленей вправо, руки влево и наоборот.
- 8. И.п. - ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, и.п., то же другой ногой и рукой.
- 9. И.п. - руки в стороны, ноги прямые.
 - поднять правую ногу
 - отвести ее в сторону (вправо)
 - привести ее
 - опустить, и.п.
- 10. “Велосипед” (одной ногой, двумя)
- 11. Диафрагмальное дыхание.
- 12. И.п.- лежа на правом боку. Правая рука вперед, ладонью вниз (либо под голову) левая нога и рука вверх, вернуться в и.п..
- 13. И.п.- тоже. Согнуть левую ногу в колене (подтянуть к животу), и.п..
- 14. И.п.- тоже. Вперед левую ногу, руку назад; рука вперед, нога назад.
- 15. И.п.- тоже. Руку левую вверх - вдох, вниз - выдох.

Глава 3.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

3.1. Комплексы упражнений при опущении органов малого таза

Комплекс № 1

(при наклоне матки назад (ретрофлексия матки))

1. И.п. - лежа на животе. Поочередно согнуть ноги в коленях. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - тоже. Поочередно поднимать выпрямленную ногу назад. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - тоже. Одновременно поднять выпрямленные ноги. Повторить 7-8 раз.

4. И.п. - тоже. Повернуться на спину, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

5. И.п. - тоже. Опираясь на локти и носки, поднять туловище, не сгибая ног в коленях. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. - тоже. Одновременно поднять вверх выпрямленные руки, ноги и верхнюю часть туловища. Повторить 4-5 раз.

7. И.п. - стоя на четвереньках. Поднять вверх правую ногу, затем вернуться в исходное положение. То же сделать другой ногой. Повторить 4-5 раз.

8. И.п. - тоже. Одновременно поднять правую руку и левую ногу и наоборот. Повторить 5-7 раз.

9. И.п. - тоже. Поднять ногу, затем согнуть ее, стараясь коснуться коленом руки. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. - тоже. Выгнуть спину вверх, сделав ее круглой, сесть на пятки и снова принять исходное положение. Повторить 8-9 раз.

11. И.п. - стоя на коленях с опорой на локти. Поочередно поднимать выпрямленную ногу. Повторить 8-9 раз.

12. И.п. - стоя на коленях. Поднять руки вверх, перейти в положение упора на локтях и снова выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

13. И.п. - стоя на коленях с опорой на локти. Коснуться локтем левой руки колена правой ноги, вернуться в исходное положение, затем локтем правой руки коснуться колена левой ноги. Повторить 5-6 раз.

14. И.п. - тоже. Выпрямить ноги в коленных суставах, поднимая таз вверх, не отрывая локтей от пола. Повторить 7-8 раз.

15. И.п. - тоже. Ползание вперед и назад в течение 15-30 секунд.

16. И.п. - ноги широко расставлены, ладони рук опираются о пол. Ходьба в этом положении в течение 15-30 секунд.

17. И.п. - стоя, ноги врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола (не сгибая коленей). Повторить 5-6 раз.

18. И.п. - стоя, ноги врозь. Туловище слегка наклонено вперед, расслабленные руки опущены вниз. Покачивание из стороны в сторону расслабленными руками и туловищем. Повторить 5-7 раз.

19. И.п. - сидя на полу. Развести и свести выпрямленные ноги. Повторить 9-10 раз.

20. И.п. - тоже. Развести ноги пошире в стороны, наклоняться вперед влево и коснуться руками левой ступни. Тоже — в другую сторону. Повторить 7-8 раз.

21. И.п. - тоже. Повороты туловища то в одну, то в другую сторону, касаясь при этом двумя руками пола около таза. Выполнить 5-6 раз.

22. И.п. - тоже. Согнуть и разогнуть ноги. Повторить 9-10 раз.

23. И.п. - лежа на спине на полу или на краю стола. Поднять прямые ноги вверх и коснуться носками пола или стола за головой. Повторить 4-5 раз.

Комплекс № 2

(укрепляющий мышцы живота и тазового дна)

1. И.п. - лежа на спине. Поочередно переносить одну ногу через выпрямленную другую.

2. И.п. - тоже. Поочередно согнуть ноги в коленях, скользя пятками по полу к ягодицам. Повторить 5-8 раз.

3. И.п. - тоже. Поочередно каждой ногой, сгибая их в коленном и тазобедренном суставах, прикоснуться стопой одной ноги к бедру другой. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - тоже. Одновременно согнуть ноги в коленях, отрывая пятки от пола. Повторить 7-8 раз.

5. И.п. - тоже. Поочередно согнуть ноги, стараясь коснуться коленом груди. Повторить 9-10 раз.

6. И.п. - тоже. Одновременно согнуть ноги в коленях, стараясь прижать их к груди. Повторить 7-8 раз.

7. И.п. - тоже. Поочередно поднимать выпрямленную ногу вверх. Повторить 6-7 раз.

8. И.п. — тоже. Скрестить и развести в стороны прямые ноги, поднятые под углом 50-90°. Повторить 4-5 раз.

9. И.п. - тоже. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стоят на полной ступне. Поочередно

притягивать бедре к животу, стараясь коснуться коленом груди. Повторить 5-8 раз.

10. И.п. - тоже. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Скольжением рук по туловищу привести их кисти к подмышечным впадинам с одновременным сгибанием ног в коленных суставах и разведением их. Повторить 5-8 раз.

11. И.п. - лежа на спине. Руки под голову. Поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, согнуть в коленных суставах, выпрямить, соединить вместе и вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. - тоже. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены. Свести и развести колени. Повторить 5-7 раз.

13. И.п. - тоже. Ноги согнуты, ступни около ягодиц. Поднять таз вверх, опираясь на локти, плечевой пояс и ступни. При этом сильно напрягать ягодичные мышцы, втягивая в себя задний проход. Повторить 4-5 раз.

14. И.п. - тоже. Руки вдоль туловища, ноги врозь. Одновременно с движением прямых рук в стороны ладонями вверх развести ноги в тазобедренных суставах носками наружу. Затем, переходя в исходное положение, повернуть руки ладонями вниз, а ноги - носками внутрь. Повторить 5-6 раз.

15. И.п. - тоже. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднять таз (опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову), втягивая задний проход. Возвращаясь в исходное положение, расслабить область заднего прохода. Повторить 4-5 раз.

16. И.п. - тоже. Прямые ноги скрещены. Приподнять таз вверх, опираясь на пятки и плечевой пояс, напрягая ягодичные мышцы и втягивая в себя задний проход. Повторить 4-5 раз.

17. И.п. - тоже. Прижать подколенные области к кровати, одновременно втягивая задний проход и напрягая ягодичные мышцы. Повторить 5-7 раз.

18. И.п. - тоже. Руки на животе. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот, при выдохе живот втянуть. Повторить 3-4 раза.

19. И.п. - тоже. Руки вдоль тела, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижать друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. Голова и плечевой пояс должны быть в

первоначальном положении. Тоже проделать в другую сторону. Повторить 5-7 раз.

20. И.п. - лежа на животе. Руки под головой. Поочередно поднимать выпрямленную ногу с одновременным втягиванием заднего прохода. Повторить 5-7 раз.

21. И.п. - лежа на животе. Руки вдоль тела, ноги врозь, носки оттянуты. Поднять одновременно обе выпрямленные ноги вверх и опустить. Повторить 5-7 раз.

22. И.п. - тоже. Руки вдоль тела, пальцы ног упираются в пол. Поочередно разогнуть правую и левую ногу в коленном суставе с одновременным напряжением мышц бедра и ягодицы выпрямленной ноги. Повторить 5-7 раз.

23. И.п. - сидя на полу. Упор сзади. Развести и свести выпрямленные ноги, не отрывая их от пола. Повторить 5-6 раз.

24. И.п. - тоже. Приподнять таз от пола. Повторить 7-8 раз.

25. И.п. - тоже. Наклонить туловище вправо, опереться кистями обеих рук справа около таза. Переставляя кисти рук по полу, наклонить туловище влево. Тоже - в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

26. И.п. - тоже. Упор руками сзади на уровне ягодиц, пятки прижаты друг к другу. Не отрывая пяток друг от друга и от пола, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь как можно шире развести колени и втянуть промежность. Затем вернуться в исходное положение, также, не отрывая пяток друг от друга и от пола, при этом промежность расслабить. Повторить 5-7 раз.

27. И.п. - тоже. Руки на поясе. Оторвать от пола правую ногу, смещая вверх правую половину таза. Тоже - другой ногой. Повторить 7-8 раз.

28. И.п. - тоже. Стоя на четвереньках, не отрывая рук от пола, сесть направо на пол, потом налево. Повторить 8-9 раз.

29. И.п. - тоже. Стоя на коленях с опорой на локтях, сесть на пятки, расслабить мышцы тазовой области. Возвратиться в исходное положение, сильно напрягая ягодичные мышцы. Повторить 5-6 раз.

30. Ходьба в полуприсяди скрестным шагом, с высоким подниманием коленей в течение 30-40 секунд.

Комплекс № 3

(при опущении внутренних половых органов и недержании мочи)

1. И. п. - стоя, руки на пояс: руки назад в «замок», медленно поднять их над головой ладонями кнаружи, одновременно наклон головы и туловища назад, втягивание заднего прохода - вдох, и. п. - выдох. Поочередное отведение рук в сторону с одновременным максимально возможным поворотом туловища - вдох, и. п. - выдох. Ходьба 1,5-2 мин. с удержанием набивного мяча или гимнастической палки между коленями.

2. И. п. - лежа на спине у гимнастической стенки, стопы опираются о рейку как можно выше: разведение и сведение ног (6-8 раз), ротационные движения в тазобедренных суставах (8-10 раз), подъем таза с опорой на стопы и лопатки (3-4 раза).

3. И. п. - лежа на спине, ноги врозь: поочередное поднятие ног до прямого угла, круговые движения в тазобедренном суставе (до 1 мин.); «велосипед» - 1-1,5 мин.; «ножницы» (ноги врозь - ноги скрестно).

4. И. п. - лежа на животе: ползание по-пластунски-1-2 мин.

5. И. п. - лежа на спине в парах, ногами друг к другу: а) ноги одной больной на ногах другой, вторая старается поднять ноги, преодолевая сопротивление ног первой. Затем роли меняются; б) ноги одной больной между ногами другой, первая старается развести ноги, преодолевая сопротивление второй. Затем роли меняются.

6. И. п. - стоя, руки в стороны: поворот направо, левой рукой достать правую; поворот налево, правой рукой достать левую.

Комплекс № 4

(упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Преимущественная тренировка прямых мышц живота)

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены вверх, в стороны. Наклоны туловища вперед, руками коснуться пола.

2. И.п. - стоя на коленях, пятки вместе, руки разведены вверх, в стороны. Максимальное сгибание туловища с приседанием на пятки.

3. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на коленях. Сгибание туловища с одновременным скольжением рук по голени до стопы.

4. И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное подтягивание ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, к груди.

5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация ногами движения езды на велосипеде.

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное поднятие прямых ног на различную высоту.

7. И.п. - лежа на спине, ноги фиксированы, руки вдоль туловища. Переход в положение сидя без помощи рук.

8. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Поочередное или одновременное поднятие прямых ног.

9. И.п. - лежа на животе, руки перед грудью. Прогибание туловища с упором на руки.

10. И.п. - вис на гимнастической стенке. Поочередное или одновременное сгибание прямых ног.

Преимущественная тренировка косых мышц живота

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Нагибание туловища в сторону со скольжением руки вдоль бедра.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловища вправо и влево.

3. И.п. - стоя на одном колене, другая нога прямая, выставлена в сторону на носок, руки подняты в стороны. Нагибание туловища в сторону вытянутой ноги, со скольжением одноименной руки по голени; противоположная рука слегка согнута над головой.

4. И.п.- стоя на коленях. Повороты туловища в сторону, стараясь коснуться рукой (позади спины) стопы противоположной стороны.

5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты таза и согнутых в коленях суставах ног вправо и влево.

6. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднятие прямой ноги с заведением за другую ногу.

7. И.п. - лежа на спине. Отведение прямой руки и ноги в сторону.

8. И.п. - лежа на боку. Отведение прямых сомкнутых ног в сторону.

9. И.п. - стоя, с опорой руками на гимнастическую стенку. Наклоны, повороты туловища, вращение таза.

3.2. Комплексы упражнений при дисфункции яичников

Комплекс № 1 (при дисменорее)

1. И.п. - стоя: «мельница» (поднимание рук до уровня плеч, быстрые, резкие повороты туловища налево-направо, направо-налево); руки вверх - вдох, наклон туловища вперед - выдох.

2. И.п. - лежа на спине: «велосипед», опора стопами о гимнастическую стенку, ротация ног.

3. И.п. - лежа на животе: ноги на гимнастической стенке, поднимание стоп по рейкам, придвигаясь к стенке, вернуться в и.п.

4. И.п. - стоя боком у гимнастической стенки с опорой рукой о рейку на уровне плеча: маховые движения ногой в сторону, касаясь вытянутой руки.

5. И.п. - лежа на спине, руки в стороны: повороты таза и нижних конечностей (направо, налево) при фиксированном поясе верхних конечностей.

6. И.п. - сидя на полу: поднимая руки над головой, наклон вперед, не сгибая коленей; поочередное касание правой рукой левой стопы, затем левой рукой правой стопы.

7. И. п. стопо-кистевое: правую руку вверх-назад с одновременным поворотом туловища направо - вдох, и. п. - выдох; тоже влево.

8. И.п. - стоя: круговые вращения туловищем, пружинистые наклоны вправо, влево, вперед.

3.3. Комплексы упражнений при гинекологических воспалительных заболеваниях

Комплекс № 1

1. И.п. - стоя на четвереньках. Поочередное отведение ног назад. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

2. И.п. - сидя, ноги на ширине плеч. Наклоны к правой и левой ноге. Темп средний. Выполнить 5-7 раз.

3. И.п. - сидя. Приподнять таз от пола, сесть. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты. Разведение и сведение ног. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. - лежа на животе. Поочередное отведение ног вверх. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

6. И.п. - лежа на спине. Сесть — лечь. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

7. И.п. - сидя, руки перед грудью. Повороты туловища влево — вправо. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

8. И.п. - сидя. Наклоны к левой и правой ноге. Повторить 5-7 раз. Темп средний.

9. И.п. - лежа. Поднимание ног. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

10. Исходное положение: то же. Разведение в стороны стоп и кистей рук. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - лежа, руки за голову. Вращение ног. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. - лежа. Сесть, обхватив руками колени; вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - стоя. Наклоны влево - вправо. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

14. И.п. - стоя, руки сзади. Прогнуться - вдох; наклониться вперед, руки расслабить - выдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. - стоя, руки вверх. Присесть, руки вперед. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

16. И.п. - стоя, руки “в замок”. Вращение туловища. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

17. И.п. - стоя у стула. Отведение правой ноги в сторону. Тоже - с левой ноги. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

18. И.п. - лежа. Выполнять упражнение “велосипед” в течение 10-15 секунд.

19. И.п. - сидя на пятках. Опереться на колени и локти, вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

20. И.п. - упор на локтях, ноги прямые. Встать на колени; вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

21. И.п. - тоже. Лечь на живот; вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

22. И.п. - сидя, руки на коленях. Отвести колени в стороны; вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

Комплекс № 2

(при воспалительных гинекологических заболеваниях)

1.И.п. — стоя. Потягивание - вдох. Выполнить 4-6 раз.

3. И.п. - тоже. Наклон туловища с поворотом - выдох. Выполнить 4-5 раз в каждую сторону.
4. И.п. - тоже. Наклоны в стороны. Дыхание равномерное. Выполнять 4-5 раз в каждую сторону.
5. И.п. - тоже. Приседания на выдохе. Выполнить 5-10 раз.
6. И.п. - тоже. Имитация бокса. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 ударов каждой рукой.
7. И. п. - стоя на коленях. Прогнуться, касаясь руками пяток (рис. 8а), вдох, затем наклониться вперед - выдох. Выполнить 4-8 раз.
8. И. п. - лежа на спине. Упражнение "велосипед". Выполнить 5-10 раз каждой ногой. Дыхание равномерное.
9. И. п. - лежа на животе. Вдох. Развести ноги - выдох. Выполнить 5-10 раз.
10. И. п. - сидя. Прогнуться, упираясь руками. Выполнить 4-6 раз.
11. И.п. - тоже. Сгибание ноги с опорой на стул - выдох. Выполнить 5-6 раз каждой ногой.
12. И.п. - тоже. Руки перед грудью сжаты в кулаки. Развести руки в стороны - выдох. Выполнить 3-5 раз.

Глава 4.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЖИРОВОГО И ВОДНО-СОЛЕВОГО ОБМЕНА

4.1.Комплекс упражнений при ожирении

Комплекс № 1

Перед выполнением специальных упражнений необходимо сделать разминку.

1. И. п.- стоя на коленях. Садитесь на пол попеременно справа и слева, отводя руки в противоположную сторону.
2. И. п.- стоя на коленях. Отклоняйтесь назад прямым туловищем.
3. И. п.- стоя. Поднимите как можно выше колено. Поддерживая ногу на весу, отведите ее в сторону. Выполняя это упражнение, не сгибайтесь. 10 раз каждой ногой.

4. И. п.- стоя ноги врозь, руки за голову. Наклонитесь вперед, поверните туловище и коснитесь правым локтем левого колена, также наоборот.

5. И. п.- сидя, левая нога согнута с захватом руками. Прямую правую ногу поднимайте 8-10 раз. Тоже проделать другой ногой.

6. И. п.- лежа на спине. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх. Опускайте медленно.

7. И. п.- лежа на спине, ноги вверх. Очень медленно разводите ноги в стороны. Не опуская ног, выполнить несколько раз.

8. И. п. – упор стоя на правом колене, левая нога выпрямлена. Сгибать левую ногу (бедро параллельно полу, пятка к ягодице). Тоже правой.

9. И. п.- лежа на животе, руки вверх. Приподнять одновременно руки и ноги над полом.

10. И. п.- лежа на животе, лоб на кисти. Приподнять руки и ноги над полом, развести в стороны, соединить, опустить.

11. И. п.- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая согнутая в локте - вправо. Наклон туловища влево. Поменять и. п. рук, наклон вправо.

Комплекс № 2

1. Проверка осанки у стены.

2. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, спортивная ходьба с переходом на легкий бег - до 2 мин.

3. Переход с бега на быструю ходьбу, спокойная ходьбу.

4. В ходьбе поднять руки вверх - вдох, опустить руки вниз - выдох (до восстановления дыхания)

5. И.п. - стоя, руки за голову, ноги шире плеч, пружинистые наклоны туловища вперед. Повторить 4-6раз.

6. И.п. - руки на поясе, пружинистые приседания на носках (при хорошей тренированности можно из приседания делать выпрыгивания вверх). Повторить 4-6раз.

7. И.п. - стоя, вибрируя руками поднять руки вверх, поднимаясь на носки - вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6раз.

8. И.п. - стоя, одна рука на груди, другая на животе, полное дыхание, при вдохе сначала выпячивать живот, затем поднимается грудная клетка (плечи не поднимать), при выдохе, живот вытягивается, грудная клетка опускается, голову опустить. Повторить 4-6раз.

9. И.п. - стоя, кисти в замок и на затылок, ноги широко, боковые пружинистые наклоны туловища влево и вправо. Повторить 4-6раз.

10.И.п - лежа на спине. Поднять руки и ноги в стороны, поднимая вверх – вдох. И.п. – выдох. Повторить 4-6раз.

11. И.п. – тоже. Руки отвести в стороны, ноги согнуты в коленных суставах, положить колени слева и справа от себя. Повторить 4-6раз.

12. И.п. – тоже. С вибрацией поочередно поднимание прямой ноги вверх. Повторить 4-6раз.

13. И.п. – стоя, ноги широко, руки отведены в стороны, медленный с напряжением и вибрацией поворот туловища в сторону (не отрывая пяток от пола). При повороте - выдох. Повторить 4-6раз.

14. И.п. – тоже. Медленно с напряжением поднять руки вверх, ладони соединить, резко наклониться вперед, опустить руки вниз - выдох, «Дровосек», медленно с вибрацией выпрямляться. Повторить 4-6раз.

15. И.п. – тоже. Руки отведены в стороны - скрестные движения прямыми руками перед собой (менять положение ладоней). Повторить 4-6раз.

16. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком, поднять прямые руки и голову вверх, вернуться в и.п. Постоянно увеличивая время удержания туловища. Повторить 4-6раз.

17. И.п. – тоже, руки выпрямлены вперед, поочередное поднимание прямых ног (можно поднимать обе ноги одновременно). Повторить 4-6раз.

18. И.п. – стоя, руки на поясе, прыжки на месте на прямых ногах на высоту 3 см с хлопком руками над головой. Повторить 4-6раз.

19. И.п. – тоже Легкий бег до 1 минуты с переходом на ходьбу (до восстановления дыхания).

20. И.п. - стоя, поднять руки через стороны вверх - подняться на носки, расслабиться, сначала кисти рук, предплечья, уронить руки – выдох.

20. И.п. - стоя на одной ноге. Другой сделать несколько покачиваний с расслаблением мышц. Повторить 2-3 раза каждой ногой.

21.И.п. - стоя, спокойное дыхание 1-1,5 минуты.

Комплекс № 3

Комплекс эффективен при первой и второй стадиях ожирения. Начинать нужно с простых упражнений, постепенно добавляя более сложные.

1.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать бедро к животу руками - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Тоже левой ногой. По 4-5 раз каждой ногой. Темп средний.

2. И.п. - тоже. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать к животу руками - выдох; вернуться в исходное

положение - вдох. Повторить 6-10 раз с интервалами. Темп медленный.

3. И.п. - тоже, руки на поясе. Поднять ноги, развести их в стороны, а затем скрестить (правая нога над левой); развести ноги в стороны и снова скрестить (левая над правой); вновь развести ноги в стороны и вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. И.п. - тоже, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки вдоль туловища. Круговые движения в тазобедренных суставах (с участием части туловища) по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

5. И.п. — тоже, прямые ноги скрещены (правая на левой), вытянутые руки за головой. Поворачивать ноги и нижнюю часть туловища направо, стараясь не отрывать плечи от пола. То же с поворотом налево. По 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. - тоже, ноги выпрямлены. Круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой по часовой и против часовой стрелки. По 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И.п. - лежа, ноги выпрямлены, руки вверх. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, обхватить руками колени, прижимая бёдра к груди, и сесть; затем вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище влево, скользя левой рукой вниз, по боковой поверхности бедра, а правую руку поднять через сторону вверх; затем вернуться в исходное положение. То же вправо. По 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И.п. - тоже, но руки вверх. Наклонить туловище вперёд и вправо, коснуться руками правого колена - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же с наклоном вперёд и влево. По 3-4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

10. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены в «замок». Круговые движения туловищем «по» и «против» часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом подняты над головой. Наклонить туловище вперёд и, опуская руки,

положить мяч между ногами - выдох; взять мяч, выпрямиться и вернуться в исходное положение - вдох. При наклоне вперёд подбородок поднят кверху. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

12. И.п. - тоже. Подбросить мяч вверх - присесть; выпрямиться - поймать мяч. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.

13. И.п. - тоже, мяч поднят высоко над головой. Круговые движения руками и туловищем с большой амплитудой «по» и «против» часовой стрелки, не опуская руки. По 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

14. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой вытянуты вперёд. Низко присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 4-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

15. И.п. тоже. Низко приседая, поднять руки с палкой вверх над головой - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

16. Бег с высоким подниманием коленей. 1–2 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

4.2. Комплекс упражнений при сахарном диабете

Комплекс № 1

(для профилактики осложнений сахарного диабета на сосуды ног)

1.И.п. – лежа на спине. Ноги вытянуты. Руки вдоль туловища. Поднимите сначала прямую правую ногу, опустите, потом – прямую левую, а затем обе прямые ноги вместе. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – тоже. Поднимите правую согнутую в колене ногу так, чтобы голень была параллельно полу. Вращаем ногу сначала по часовой стрелке, потом – против. Поменяйте ногу и повторите упражнение уже другой ногой. Повторить 6-8 раз.

3.И.п. – лежа на правом боку, ноги вытянуты. Правая рука перед собой, левая вытянута вдоль туловища. Поднимите прямую левую ногу вверх, аккуратно опустите. Затем немного приподнимите левую ногу и делаем движения вперед – назад параллельно полу. Спокойно опустите ногу. По возможности приподнимите обе ноги, аккуратно опустите. Поменяйте бок. Повторите все упражнения на правом боку

Каждое движение выполнять не менее 10 раз.

4.3. Комплекс упражнений при подагре

Комплекс №1

1. И.п. - стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах, совместное и попеременное.

2. И.п. - тоже. Энергичное сжатие кистей в кулак с последующим резким разжиманием.

3. И.п. - тоже, руки опущены, кисти сцеплены в замок. Поднимание сцепленных рук вверх с выворачиванием кистей вперед ладонями - вдох. И.п. - выдох.

4. И.п. - тоже, руки опущены, кисти сжаты в кулак. Сгибание рук в локтях, кисти в кулак к плечам, затем, разгибая локти, вытянуть руки вперед, одновременно поворачивая кулаки друг к другу до касания их тыльными сторонами.

5. И.п. - тоже. Руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Вращательные движения локтями, вначале вперед, затем назад.

6. И.п. - тоже, руки вытянуты вперед. Круговые движения выпрямленными руками с максимальным размахом, вначале друг к другу, затем наоборот.

7. И.п. - тоже, руки опущены, в руках гантели. Свободные маховые движения выпрямленными руками одновременно: правая рука вперед, левая - назад, и наоборот.

8. И.п. - тоже, руки согнуты в локтях, в руках гантели. Поочередное выбрасывание одной руки вверх с максимальным ее разгибанием.

9. И.п. - тоже, руки вытянуты вперед, в руках гантели. Поочередное сгибание и разгибание в лучезапястных суставах, затем круговые вращения кистей вначале друг к другу, затем наоборот.

10. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах вначале вместе, затем попеременно.

11. И.п. - тоже. Поочередное сгибание ног в коленях с упором стоп о пол.

12. И.п. - тоже. Поочередное сгибание бедер с обхватом колена руками и прижиманием его к животу.

13. И.п. - тоже, ноги согнуты в коленях, кистями обхватить коленные суставы. Поочередное разгибание ног в коленях с имитацией езды на велосипеде при помощи рук.

14. И.п. - сидя на стуле, правая рука положена на левое колено. Круговые движения стопой правой ноги вправо, затем влево, тоже - левой.

15. И.п. - тоже, ноги вместе. Сгибание правой ноги в тазобедренном суставе, обхватив руками голень, притянув колено к груди, с одновременным разгибанием левой ноги в коленном суставе. То же - левой ногой.

16. И.п. - стоя у спинки стула, ноги вместе. Приседания с последующим вставанием с опорой о спинку стула.

17. И.п. - тоже. Приседания на одной ноге с выпрямленной вперед другой ногой.

18. И.п. - основная стойка. Ходьба по кругу обычным шагом.

Глава 5.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

5.1. Комплексы упражнений при МКБ

Комплекс №1

(при низведении камня из мочеточника)

1. Ходьба обычная; чередование обычной ходьбы и ходьбы с высоким подниманием коленей; ходьба на носках и на нитках; передвижение прыжками на одной ноге, меняя положение ног; ходьба с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями в течение 3-4 мин.

2. И.п. - стоя, пальцы рук соединены “в замок”. Выпрямить руки ладонями кверху, подтянуться - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-5 раз.

3. И.п. - стоя, ноги врозь. Три пружинящих наклона вперед, достаем кончиками пальцев поочередно правый и левый носок. Повторить 6-7 раз.

4. И.п. - стоя, руки на поясе. Три пружинящих приседания, колени врозь - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6-7 раз.

5. И.п. - стоя, руки к плечам, голова опущена. Руки назад, в стороны ладонями вперед, поднять голову и прогнуться в грудной части позвоночника - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. - основная стойка. Упор присев; поочередно перевести ноги назад, в упор лежа; прогнуться в пояснице, коснувшись тазом пола, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

7. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Углубленное дыхание с расслаблением мышц рук и шеи на выдохе. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. - лежа на спине. Поочередные кругообразные движения прямыми ногами с возможно большей амплитудой. Повторить 6-8 кругов каждой ногой.

9. И.п. - тоже. Имитация езды на велосипеде. Повторить 15-20 раз. дыхание произвольное.

10. И.п. - тоже. Дыхание диафрагмального типа, втягивая живот на выдохе. Повторить 5-6 раз.

11. И.п. - тоже. Поочередное поднятие прямой ноги с последующим опусканием в разные стороны и одновременным вращением таза - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

12. Исходное положение: упор лежа. Переход в упор стоя на коленях и в сед на пятках, не смещая рук, - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6-7 раз.

13. И.п. - тоже. Поочередное поднятие прямой ноги назад. Повторить 6-7 раз каждой ногой.

14. И.п. - упор стоя на коленях. Поочередное поднятие прямой ноги вверх с последующим подтягиванием колена в сторону разноименной кисти. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

15. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Поднять согнутые в коленях ноги (до прямого угла между бедром и туловищем), коснуться ногами пола справа и слева (поворачивая одновременно таз) - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.

16. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги широко разведены. Перейти в положение сидя и достать обеими руками поочередно правый и левый носок. Повторить 5-6 раз.

17. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу. Углубленное дыхание диафрагмального типа. Повторить 7-8 раз.

18. Исходное положение: стоя, руки вперед, затем в стороны ладонями вниз. Махом правой ноги влево достать носком левую кисть, тоже - другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

19. И.п. - стоя, руки на поясе. Прыжки на месте с акцентом (высоким подскоком) на каждом четвертом прыжке (16-20 прыжков с последующим переходом на ходьбу на месте).

20. И.п. - основная стойка. 8 шагов вперед, 8 прыжков на месте на левой ноге; 8 шагов вперед, 8 прыжков на месте на правой ноге, переход на ходьбу, сочетая шаги с дыханием: на 3 шага - вдох, на 4 шага - выдох (ходьба 1 мин.).

21. И.п. - стоя, ноги врозь. Руки в стороны, затем назад ладонями вперед - вдох; наклон вперед с расслаблением мышц шеи, рук, туловища - выдох. Повторить 5-6 раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Учебные заведения особой формой и содержанием учебно-воспитательного процесса должны помогать студентам в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении социального опыта.

Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению здоровья населения. Кроме того, перспективы развития системы здравоохранения и социальной сферы в целом требуют усиления работы по формированию общемедицинской и профессиональной культуры медицинского работника, воспитания устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, чтобы в своей будущей профессиональной деятельности выпускники личным примером и собственным убеждением могли воздействовать на здоровье общества, несли принципы ЗОЖ в массы, стали активными борцами за оздоровление окружающей среды.

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни (характера питания, стрессов, условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому изменения (улучшение) здоровья зависит от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Учиться управлять своим здоровьем необходимо с момента рождения, а успех этой учебы зависит, кроме врачей, от знаний и умений родителей и учителей. Таким образом, на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, и, в первую очередь, самими студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Епифанов, В.А.** Лечебная физическая культура: Справочник/ В. А. Епифанов, Д. М. Аронов, М. И. Балаболкин; под ред. В. А. Епифанова - Москва: Медицина, 2001.- 592 с.
2. **Фурманов, А. Г.** Оздоровительная физическая культура: учебник/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа - Мн.: Тесей, 2003.- 528 с.
3. **Лебедева, Н. Т.** Профилактическая физкультура для детей: пособие для педагогов и воспитателей/ Н. Т. Лебедева – Мн.: Выш. шк., 2004. - 190 с.
4. **Климов, А. Н.** Быть или не быть инфаркту/ А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий – Мн.: Беларусь, 1987. – 80 с.
5. **Логвина, Т. Ю.** Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений/ Т. Ю. Логвина – Мозырь: ООО ИД « Белый Ветер», 2003. – 172 с.
6. **Лисовский, В. А.** Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов/ В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.
7. **Попов, С. Н.** Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры/ С. Н. Попов – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
8. **Папов, Ю.** Азбука дыхания/ Ю. Папов; под ред. И. С. Гулько – Мн.: Полымя, 1988. – 47 с.
9. **Качоровская, О. В.** Лечебная физическая культура/ О. В. Качоровская – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 210 с.
10. **Добровольский, В. К.** Учебник инструктора по лечебной физической культуре/ В. К. Добровольский – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 480 с.
11. **Баран, В. П.** Зрение дар бесценный/ В. П. Баран – Мн.: Полымя, 1987. -94 с.
12. **Попов, С. Н.** Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений/ С.Н. Попов – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 603 с.
13. **Винокуров, Д. А.** Лечебная физическая культура/ Д. А. Винокуров – Ленинград: МУДГИЗ, 1959. -195 с.
14. **Велитченко, В. К.** Физкультура для ослабленных детей/ В. К. Велитченко – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 108 с.

15. **Кукушкина, Т.Н.** Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность/ Т.Н.Кукушкина, Ю.М. Докиш, Н.А. Чистякова – Л.: Медицина, 1989. – 176 с.
16. **Динейка, К.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка/ К. Динейка – Мн.: Полымя, 1982 – 143 с.
17. **Нарский, Г. И.** Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников/ Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.
18. **Милюкова, И. В.** Лечебная физкультура для женщин/ И.В. Милютина, Т.А. Евдокимова – М.:Эксмо, 2005. – 352 с.
19. **Тимошенков, В. В.** Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ В.В. Тимошенков, А. Н. Тимошенкова, Н. Н. Филиппов – Мн.: БГПУ, 2005. – 135 с.
20. **Назаренко, Л. Д.** Оздоровительные основы физических упражнений/ Л. Д. Назаренко – ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с.
21. **Калюжнова, И. А.** Лечебная физкультура/ И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 349 с.
22. **Менхин, Ю. В.** Оздоровительная гимнастика: теория и методика/ Ю. В. Менхин, А. В. Менхин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1.	
Показания и противопоказания для студентов группы «Б».	5
Глава 2.	
Комплексы упражнений при заболеваниях органов брюшной полости (ЖКТ)	6
2.1. Комплексы упражнения при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.	7
2.2. Комплекс упражнений при гастрите	9
2.3. Комплекс упражнений при дискинезии желчевыводящих путей	12
2.4. Комплекс упражнений при хроническом холецистите	15
2.5. Комплекс упражнений при хроническом колите	17
2.6. Комплекс упражнений при опущении желудка	20
2.7. Комплекс упражнений после операции на ЖКТ	21
Глава 3.	
Комплексы упражнений при гинекологических заболеваниях	22
3.1. Комплексы упражнений при опущении органов малого таза	23
3.2. Комплексы упражнений при дисфункции яичников	29
3.3. Комплексы упражнений при гинекологических воспалительных заболеваниях	29
Глава 4.	
Комплексы упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена	31
4.1. Комплекс упражнений при ожирении	31
4.2. Комплекс упражнений при сахарном диабете	35
4.3. Комплекс упражнений при подагре	36
Глава 5.	
Комплексы упражнений при заболеваниях почек и мочеполовой системы	37
5.1. Комплексы упражнений при МКБ	37
Заключение	39
Список литературы	40

**Торба Татьяна Федоровна
Царанков Валентин Леонидович**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПОДГРУППЫ «Б»**

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 03.12.12.

Рег. № 37Е.

<http://www.gstu.by>