**Комплекс упражнений для студентов специального отделения**

***Выполнила:***

*Гусева Анна Андреевна, 222 группа*

Комплекс упражнений для нормализации работы желудка

**Диагноз – хронический гастрит**

***Показания:***

1. Лечебная физическая культура (УГГ, ЛГ, терренкур, подвижные игры, элементы спортивных игр – волейбол, теннис).

2. Диета (лечебное питание и соблюдение режима питания).

3. Устранение профессиональных и других вредностей.

4. Физиотерапия (электрофорез, теплолечение, диатермия, грязелечение и водолечение).

5. Местное воздействие на слизистую оболочку желудка (масло шиповника или облепихи, минеральные воды).

***Противопоказания:***

Как и любой другой недуг, гастрит накладывает на человека, занимающегося спортом, определённые табу. Можно ли заниматься спортом при гастрите или при каких-то обстоятельствах этого делать не стоит? Физические нагрузки следует отложить при возникших ситуациях: при обострении недуга; во время стеноза; при сильных болях; во время рвотных спазмов; при повышенной температуре. Также гастроэнтерологи рекомендуют не работать «на износ». Активные занятия спортом при данном заболевании следует исключить. Для того, чтобы определиться с оптимальной интенсивностью и нагрузкой, а также продолжительностью физических упражнений, необходима консультация гастроэнтеролога и тренера по той простой причине, что для любителя и для спортсмена-профессионала существует разный допустимый уровень нагрузки.

**Пульс до выполнения упражнений – 82 уд/мин.**

Содержание, дозировка и результаты выполнения упражнений подготовительной части занятия:

1. Ходьба на месте: на носках, руки в стороны; на пятках, руки за спину; на внешней стороне стопы, руки на пояс 2 минуты.

2. Комплекс ОРУ:

2.1. Наклоны головы. 4 раза. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс

1- Наклон головы вперед;

2 - И.п.;

3 - Наклон головы назад;

4 - И.п.;

5 - Наклон головы вправо;

6 - И.п.;

7 - Наклон головы влево;

 8 - И.п.

2.2. Вращение прямых рук вперед-назад. 4 раза. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-4 – Вращение рук вперед;

 5-8 – Вращение рук назад.

2.3. Вращение в локтевом суставе. 4 раза. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на перед собой.

1-4 – Вращение рук вперед;

5-8 – Вращение рук назад.

2.4. Наклоны туловища вперед. 4 раза. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс

1- Наклон туловища вперед;

2 - И.п.

2.5. Вращение туловища вправо-влево. 4 раза.

1-4 – Вращение туловища вправо;

5-8 – Вращение туловища влево.

2.6. Вращение в голеностопном и лучезапястном суставе. 5 раз. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замке» на уровне груди.

1-4 – Вращение вправо;

5-8 – Вращение влево.

Содержание, дозировка и результаты выполнения упражнений основной части занятия:

1. Параллельное поднятие рук и ног лежа. И.п.-лежа на спине с выпрямленными руками и ногами

1) сделать глубокий вдох

2) параллельно поднять вверх правую руку и согнуть в колене левую ногу

3) И.п. на выдохе

4) сделать глубокий вдох

5) параллельно поднять вверх левую руку и согнуть в колене правую ногу

1. Имитация езды на велосипеде. И.п.- лежа на спине

1) Выполнять круговые движения согнутыми ногами, имитирующие езду на велосипеде вперед

2) затем в обратном направлении

3) И.П.

1. И.п.- на четвереньках

1) согнуть правую ногу

2) подтянуть колено к груди

3) выдох

4) разогнуть и выпрямить назад

5) и.п.

6) то же самое выполнить с левой ногой

1. Упражнение “добрая кошка”. И.п.- на четвереньках

1) максимально прогнуть спину

2) голову поднять

3) плечи расправить

4) вдох

продолжение -Упражнение “злая кошка”

5) выгнуть спину

6) опустить голову

7) выдох

Все упражнения выполнены в соответствии с методическими указаниями и указаниями по технике безопасности.

**Пульс после выполнения упражнений – 102 уд/мин.**

Содержание, дозировка и результаты выполнения упражнений заключительной части занятия:

1. Упражнения на восстановление дыхания:

1.1 Ходьба на месте с глубоким вдохом. 2-3 минуты

1.2. Ходьба на месте. 1 минута

2. Упражнения на развитие гибкости:

2.1 Складка.8-10 раз И.п. –сидя, ноги вытянуты перед собой, руки на пояс

1 - Наклон вперед, руки обхватывают стопы;

2 — И.п.

2.2. Скручивание: И.п. – лежа, ноги вытянуты перед собой, руки в стороны ладонями вниз. Ладонями упереться в пол и не отрывать лопатки от пола.

1 - Скручивание вправо;

2 - И.п.;

3 - Скручивание влево; 8-10 раз

4 - И.п.

Все упражнения выполнены в соответствии с методическими указаниями и указаниями по технике безопасности.