

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійних занять з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ( ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА  
ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ-КИШКОВОГО ТРАКТУ)

(для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей,

всіх курсів, всіх форм навчання)

( Електронне видання)

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри здоров'я  
людини та фізичного виховання  
Протокол № 8 від 12.03.2021р.

Сєверодонецьк 2021

Методичні вказівки для самостійних занять з дисципліни Фізичне виховання «Оздоровча гімнастика при захворюваннях шлунково-кишкового тракту» (для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей, всіх курсів, всіх форм навчання) (Електронне видання)/ Укл.: М.О.Хатіпов, Н.С.Мірошникова, Н.П. Кривобогова – Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. - 26с.

Методичні рекомендації призначені для самостійної роботи. Допоможуть студентові правильно організувати індивідуальні заняття фізичними вправами в домашніх умовах, усунути недоліки фізичного розвитку, регулярно одержувати необхідні для здоров'я фізичні навантаження і правильно здійснювати самоконтроль у процесі занять.

Методичні матеріали розраховані на здобувачів ВО закладів вищої освіти.

Укладачі:

М.О.Хатіпов, ст. викл.  
Н.С. Мірошникова, ст. викл.  
Н.П. Кривобогова, ст. викл.

Рецензент:

Н.П. Кривобогова, ст. викл.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вступ.....</b>                                                                                              | <b>5</b>  |
| <b>1 Клініко-фізіологічне обґрунтування.....</b>                                                               | <b>5</b>  |
| <b>2 Механізм дії фізичних вправ.....</b>                                                                      | <b>7</b>  |
| <b>3 Самоконтроль при заняттях оздоровчими вправами.....</b>                                                   | <b>9</b>  |
| <b>4 Методика побудови оздоровчих занять.....</b>                                                              | <b>11</b> |
| <b>5 Схема заняття оздоровчою гімнастикою.....</b>                                                             | <b>12</b> |
| <b>Орієнтований комплекс вправ при гастриті с секреторною<br/>недостатністю(зниженої кислотності).....</b>     | <b>17</b> |
| <b>Орієнтований комплекс вправ для профілактики загострень виразкової<br/>хвороби й 12-ти палої кишки.....</b> | <b>19</b> |
| <b>Додаток. Дихальні вправи за Котешевою І.А.....</b>                                                          | <b>26</b> |
| <b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>                                                                                  | <b>27</b> |

## **Вступ**

Оздоровча гімнастика є складовою частиною загальної фізкультури й одним з найважливіших методів комплексного лікування захворювань шлункового-кишкового тракту (ШКТ), а також ефективними коштами попередження загострень при правильному виборі фізичних вправ.

За останні роки серед студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи спостерігається тенденція росту числа захворювань ШКТ. За період з 1999 по 2000 рік відсоток захворювань зріс із 14 % до 19%.

Аналіз 450-ти медичних карт студентів показав, що найбільше часто зустрічаються такі захворювання як: гастродуоденіти, гастрити, виразка хвороби 12-ти палої кишки, холецистити, ентероліти.

## **1 Клініко-фізіологічне обґрунтування**

Нервовий апарат ШКТ зв'язаний з усією нервовою системою організму, тобто процеси перетравлювання їжі перебігають під керівництвом вищих відділів центральної нервової системи (ЦНС). При порушеннях у діяльності ЦНС можуть виникати відхилення у функціонуванні органів травлення. Разом з тим патологічні рефлексі зі шлунково-кишкового тракту закономірно відображаються на функціональному стані ЦНС. Все це говорить про важливу роль стану органів травлення в підтримці фізіологічної рівноваги організму (гомеостазу), у збереженні здоров'я й працездатності людини.

Захворювання ШКТ за своєю етіологією підрозділяються на інфекційні й неінфекційні. Етіологічні фактори неінфекційної природи різноманітні. До їхнього числа відносяться: нейрогенний фактор-порушення нервової регуляції травлення; харчовий фактор- вживання грубої, гострої, недоброякісної їжі; хімічний фактор – вплив лугів і кислот, солей важких металів, лікарських речовин й ін. Інфекція найчастіше вражає кишечник, печінку, жовчовивідні шляхи, може викликати й захворювання шлунку (флегмонозний гастрит).

Захворювання травної системи підрозділяються на функціональні й органічні.

## **Функціональні захворювання шлунка:**

**1.Гастроптоз** – опущення шлунка. Причина, що спричиняють це захворювання:ослаблення мускулатури черевного пресу,значне схуднення,астенічний стан,сидячий спосіб життя й т. ін.

**2.Пілороспазм**-спазм воротаря. Найчастіше виникає рефлекторно при захворюванні інших відділів травної системи (виразці 12-ти палої кишки,колітах).

Функціональні захворювання кишечника підрозділяються на рухові розлади,траву й усмоктувальну недостатність.

Гострий і хронічний гастрит – органічні запальні захворювання шлунку. При гострому гастриті поверхово уражена слизова внаслідок гострої, подразнюючої або грубої важко-перетравлюваної їжі. Причиною виникнення хронічного гастриту є зловживання алкоголем і палінням,неповноцінність харчування у вигляді недоліку в їжі білків тваринного походження,вітамінів групи А,В,Е, і виконання інтенсивного фізичного навантаження безпосередньо після прийому їжі.

Виразкова хвороба шлунка й дванадцятипалої кишки – є органічним захворюванням, при якому у верхній частині в діяльності ЦНС травного тракту з'являється своєрідний виразковий процес. Розвиток цього захворювання обумовлюється багатьма причинами. До локальних причин відносяться: харчовий фактор, вплив нікотину й алкоголю,порушення кровопостачання в самому шлунку,виникнення запального вогнища при впливі шлункового соку на слизову оболонку й т. ін. До факторів загального впливу відносяться порушення в діяльності ЦНС,надмірна нервово-емоційна напруга й ін..

Функціональні розлади печінки й жовчовивідних шляхів – порушення функції печінки проявляються більш-менш постійно при всіх захворюваннях ШКТ. Розповсюджене захворювання – дискінезія жовчовивідних шляхів – функціональні порушення тонусу й моторики жовчного міхура й жовчних шляхів.

При зазначених захворюваннях оздоровча гімнастика,застосовувана в комплексі з різними коштами лікування,виконує наступні завдання:

- 1.загальне зміцнення й оздоровлення організму;
- 2.вплив на нейрогуморальну регуляцію травних процесів;

3. поліпшення крово – і лимфообігу в черевній порожнині й малому тазі;
4. поліпшення трофічної функції ЦНС;
5. розвиток функції повного дихання;
6. зміцнення м'язової системи й, зокрема, мускулатури черевного пресу, спини, малого тазу;
7. надання позитивного впливу на нервово-психічну сферу хворого, підвищення його емоційного стану.

Основою організації лікувального процесу при захворюваннях ШКТ є режим. Його складовими частинами є режим харчування й режим рухів.

Це пов'язане з тим, що на функціональний стан травної системи активно впливають не тільки їжа, але й умови зовнішнього середовища, зокрема руху, фізичні вправи.

## **2 Механізм дії фізичних вправ**

Фізичні вправи показані хворим, що перебувають у фазі загасаючого загострення, а також у фазі неповної й повної ремісії. У період загострення й при ускладненому перебігу захворювання ШКТ заняття фізичними вправами повинні бути припинені.

При захворювання ШКТ велике значення мають вправи для рук за участю великих і середніх м'язових груп, що зміцнюють нервову й серцево-судинну системи. Вправи для тулуба за участю м'язів черевного пресу, а також спеціальні вправи для черевного пресу поліпшують роботу нервової системи, активізують кровообіг в ділянці живота, регулюють діяльність ШКТ і стимулюють обмінні процеси в тканинах. Вправи для ніг у всіх вихідних положеннях нормалізують функцію нервової системи, поліпшують крово – і лимфообіг у всіх органах, особливо ШКТ, тренують серцево-судинну й дихальну системи, активізують обмінні процеси в тканинах.

Дихальні вправи при захворювання ШКТ впливають на органи черевної порожнини за рахунок зміни положення діафрагми – при вдосі (діафрагма опускається) і видосі (піднімається). Це викликає підвищення й зниження внутрішньочеревного тиску, що поліпшує травлення й збільшує перистальтику кишечника – у результаті прискорюється пересування калових мас. Крім того, дихальні вправи збагачують кров киснем, сприятливо впливаючи на

окислювальну-відновні процеси в органах травлення, і сприяють найшвидшому загоєнню виразок шлунку, 12-ти палої кишки і ерозій. (табл.6).

Гастрит. Для хворих із секреторною недостатністю, надмірні навантаження не показані. У фазі загасаючого загострення найбільш ефективні елементарні гімнастичні вправи, виконувані у повільному темпі, з обмеженою амплітудою рухів кінцівками, у вихідному положенні лежачи на спині. Не рекомендуються активні вправи для черевного пресу. Заняття фізичними вправами проводяться до прийому їжі за 1,5-2 години або через 2-2,5 години їжі.

При ослабленні рухово-евакуаторної функції шлунка рекомендується після їжі займати положення на правому боці й виконувати елементарні вправи для лівої руки й ноги в сполученні з дихальними вправами. Для поліпшення рухово-евакуаторної функції шлунку виконують звичайну ходьбу тривалістю до 30 хв., але не раніше ніж через 30-45 хв після їжі.

Для активації трофічних процесів у шлунку застосовується вправи з обмеженим впливом на мускулатуру черевного пресу й спини, а також масаж.

При гастриті зі збереженою або підвищеною секрецією застосовується та ж методика, що й при виразковій хворобі.

При виразковій хворобі вправи виконуються у вихідному положенні стоячи, сидячи й лежачи без затримки дихання, рухів руками, ногами, тулубом. Також включаються вправи за снарядами (вагою до 1,5 кг.), з пересуванням на координацію, ігри. Широко використовується ходьба в повільному темпі 3-4 км. (70-90 крок./хв.).

Дискінезія кишечника. При захворюваннях кишечника терапевтичний ефект фізичних вправ багато в чому визначається правильним вибором вихідних положень тіла, тому що внутрікишковий тиск істотно змінюється при зміні положення тіла. Підвищення тиск у кишечнику супроводжується посиленням тонусу її мускулатури й зниженням перистальтичних коливань. Вправи, виконувані в положенні коштуючи, більш підвищують тонус мускулатури кишечника. Також діють і вправи для черевного пресу, які можуть навіть підсилити спастичні явища кишечника й погіршити стан хворого. Протилежний ефект викликають вихідні положення лежачи на спині, у пор стоячи на колінах. Виконання в цих положеннях елементарних загальнозміцнюючих і дихальних вправ активізує кишково перестикальтику.

Холецистит з дискінезією жовчних шляхів. Найкращі умови для кровообігу в печінці, утворення виділення жовчі створюються в положенні лежачи. Також впливають дихальні вправи. Для посилення впливу діафрагми застосовують дихальні вправи у вихідному положенні лежачи на правому боці, лівому боці й лежачи на спині. Виконання вправ у вихідному положенні – упор – стоячи на колінах сприяють розслабленню м'язів черевного пресу й розвантаженню хребетного стовпа.

### **3 Самоконтроль при заняттях оздоровчими вправами**

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям фізичним розвитком і функціональним станом організму.

Основні завдання самоконтролю:

- Усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я;
- освоїти найпростіші методи самоспостереження, навчитися найпростіших способів запису спостережень;
- навчитися аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;
- закріпити й застосовувати на практиці отримані знання.

Самоконтроль включає спостереження й аналіз об'єктивних і суб'єктивних станів організму. До об'єктивного відносяться показники, які можна виміряти й виразити кількістю: антропометричні – довжина тіла, маса, окружність грудної клітки й ін.; функціональні – частота серцевих скорочень (ЧСС), глибина дихання й ін.

Суб'єктивними показниками прийнято вважати самопочуття, настрій, почуття стомлення й втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами й т.д.

Кращою формою організації самоконтролю є ведення щоденника. (табл.1). Запис в щоденнику самоконтролю повинні бути змістовними й корисними, для цього потрібно вчитися спостерігати й записувати. Варто уникати багатослівних записів. Переважно користуватися загальноприйнятими скороченнями типу “хор.”, “зад.”, “поганий.” або застосовувати систему символів “+”, “+”, “-”, виражаючи, наприклад, оцінку гарного, задовільного й поганого самопочуття.



Самопочуття – суб'єктивне відчуття людиною свого стану.

Сон – дуже чутливий показник стану організму людини. Розрізняють міцний, спокійний і неспокійний сон, а також безсоння. Варто відзначати тривалість сну і його порушення, наприклад, важке засипання.

Апетит – відзначається як гарний, задовільний і поганий.

ЧСС- надзвичайно інформативний показник організму людини, тренуваності його серцево-судинної системи й апарату дихання. У спокої ЧСС коливається від 40 до 70-80 уд/хв. При середніх за обсягом й інтенсивністю навантажень ЧСС досягає 130-150, а при значних і більш навантажень – до 200 і більше ударів у хвилину.

Дихання. Великою інформативністю про потенційні можливості дихального апарату володіє показник ЖЕЛ ( життєва ємність легенів)- максимальний обсяг повітря, що людина може вдихнути після глибокого видиху. Вимірювання ЖЕЛ проводять за допомогою водного або сухого спірометра. При самоконтролю досить інформативним є проби з затримкою дихання на вдиху або видиху.

Маса тіла. Великого значення при самоконтролю варто надавати спостереженням за масою тіла. Вимірювати масу тіла треба за можливістю щотижня, у той же час, на тих самих вагах. Величина маси тіла дає дання про розвиток основних тканин організму – м'язової, кісткової й жирової.

Показники чинності м'язів, динаміка результатів – яскраві й об'єктивні ознаки правильної побудови тренувального процесу. Для самоконтролю за рівнем своєї фізичної підготовленості бажано використовувати одну або кілька контрольних вправ. Систематично повторюючи цю вправу, за динамікою результатів судять про ефективність тренувального процесу, про правильність вибору коштів.

У щоденнику самоконтролю необхідно коротко записувати зміст тренувального заняття й пов'язані із цим відчуття.

Таблиця 1 – Зразкова форма ведення щоденника самоконтролю

Ольги П.(20 років)

| Показники                  |            | Дні        |            |
|----------------------------|------------|------------|------------|
| Самопочуття                | Хор        | Хор        | Зад        |
| Сон                        | 8ч         | 7ч         | 8ч         |
| Апетит                     | Хор        | Хор        | Зад        |
| Працездатність             | Хор        | Хор        | Хор        |
| Зміст занять               | Ходьба     | Біг        | Біг        |
| ЧСС до заняття             | 60 уд./хв. | 74 уд./хв. | 83 уд./хв. |
| ЧСС після                  | 70 уд./хв. | 90 уд./хв. | 90 уд./хв. |
| Вага (кг)                  | 53         | 53         | -          |
| Ріст ( раз на місяць, див) | 160        | 160        | -          |
| ЖЕЛ ( раз на місяць, л)    | 2,8        | 2,8        | -          |

#### 4 Методика побудови оздоровчих занять

Заняття оздоровчими фізичними вправами проводяться у вигляді мікроциклів, які підрозділяються на два періоди: вступний (або підготовчий) і основний.

У вступному (підготовчому) період основне завдання – перебороти знижену адаптацію до фізичного навантаження, відновити (зазвичай відстаючи від вікових нормативів), рухові навички й фізичну працездатність, домогтися бажання активно й систематично займатися фізичними вправами.

Основний період призначений для завдань подальшого відновлення й зміцнення здоров'я. Фізичні вправи спрямовані на те, щоб підтримати досягнуті результати реабілітації й домогтися повного видужання.

У вступному періоді використовуються вправи для всіх м'язових груп, у спокійному темпі. Ритмічно, обов'язково в сполученні з дихальними вправами й вправами на розслаблення. Навантаження на м'язи черевного пресу повинно бути обмеженим.

В основному періоді при систематичних заняттях поступово збільшується загальний обсяг, амплітуда й інтенсивність фізичних вправ, вводяться вправи з обтяженнями, на координацію рухів, з опором партнера, у рівновазі й т.ін.

Принцип сполучення: напруга – розслаблення – дихальні вправи дотримуються обов'язково!

У виборі вихідних положень (в.п) при захворюваннях ШКТ перевага віддається: лежачи на спині, на правому або лівому боці, упор стоячи на колінах. Діафрагмальне дихання виконується у всіх перерахованих вихідних положеннях. Кількість вправ у комплексі і кількість повторень кожного залежить від особливостей перебігу хвороби й фізичної підготовленості.

### **5 Схема заняття оздоровчою гімнастикою**

1 Вступна частина: підрахунок ЧСС, дихальні вправи, вправи для корекції постави.

2 Підготовча частина: загально розвиваючі вправи на всі групи м'язів, оздоровча ходьба, біг, ходьба з високим піднімання стегна, "кидання" гомілка, ходьба на носках, п'ятах, зовнішній і внутрішній стороні стопи, переكاتи з п'яток на носки, перехресним кроком, і ін. ; ходьба в сполученні с дихальними вправами.

3. Основні частина – комплекс спеціальних вправ, підібраних з урахуванням форми захворювання, фізичної підготовленості.

4. Заключна частина: вправи на розтягування працюючих м'язів, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язових груп. Підрахунок ЧСС.

У заняття включаються 75% спеціальних вправ й 25% загально розвиваючих і дихальних. Фізіологічна крива навантаження багато вершинна. Вихідні положення у вправах різні. Темп виконання вправ повільний (ТП), середній (ТС), швидкий (ТШ),

Відношення дихальних вправ до загально розвиваючих і спеціальних 1:3.

Таблиця 2 – Вправи, що рекомендують, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту

| Зміст вправ                                                                                               | Методичні рекомендації |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1                                                                                                         | 2                      |
| 1. В.п – лежачи на спині, руки вниз (уздовж тулуба), ноги зігнуті, стопи на статі. Діафрагмальне дихання. | Опис у додатку 1       |
| 2. В.п – лежачи на спині, руки вниз (уздовж тулуба).<br>1 – зігнути праву ногу (коліно до грудей – вдих). | Темп повільний         |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2 – В.п. (видихнув).<br>3 – те ж лівою ногою                                                                                                                                                                                                             |                                                             |
| 3. В.п – те ж,що вправа №2.<br>1 – зігнути ноги до грудей (вдих).<br>2 – В.п.(видихнув).                                                                                                                                                                 | Темп повільний                                              |
| 4. В.п. – те ж,що вправа №2,руки за головою<br>1 – поворот вправо,лікть з'єднати (вдих)<br>2 – В.п. (видихнув).<br>3 – те ж уліво (вдих)<br>4 – В.п.                                                                                                     | Ноги при повороті тулуба залишаються на місці               |
| 5. В.п – лежачи на спині,руки вниз<br>1- права нога вправо,ліва рука вліво<br>2 –В.п.<br>3- ліва нога вліво,права рука вправо<br>4- В.п                                                                                                                  | При відведенні нога ковзає по статі                         |
| 6. В.п. – лежачи на спині,руки за головою.<br>1 – поворот вправо,праву ногу зігнути (видихнув).<br>2 – В.п. (вдих)<br>3- поворот уліво, ліву ногу зігнути (видихнув)<br>4 – В.п.                                                                         | Коліном торкнутися ліктя                                    |
| 7. В.п.- лежачи на спині,руки за головою ноги зігнуті<br>1 – таз нагору (вдих)<br>2 – В.п.(видихнув).                                                                                                                                                    | На вдиху живіт округлити,на видиху - втягти                 |
| 8. В.п – лежачи на спині,руки вниз<br>1- праву ноги вертикально,ліву руку вперед<br>2- В.п.<br>3-ліву ногу вертикально,праву руку вперед.<br>4 –В.п.                                                                                                     | Рукою торкнутися пальця протилежної ноги                    |
| 9.В.п. – лежачи на спині, руки за головою.<br>Масаж куприка – таз вправо й уліво з поступовим прискоренням темпу . (16-30 разів)<br>Діафрагмальне дихання (6-8 разів)<br>Масаж між лопатками й нижче – верхня частина тулуба вправо й уліво (16-24 рази) | Верхня частина тулуба нерухома<br>Таз на місці              |
| 10. В.п – лежачи на спині,ноги зігнуті,стопи стоять на підлозі,руки в боки,таз нагору.<br>1-4 – кругові рухи тазу вправо<br>5-8 – те ж уліво                                                                                                             | Темп повільний                                              |
| 11. В.п – лежачи на спині,ноги зігнуті на ширині плечей, рук за головою.<br>1-плечі нагору (вдих).<br>2-В.п.(видих).                                                                                                                                     | Поперек щільно притиснутий до статі лікті – точно в сторони |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>12.В.п – таке ж як у вправі №11</p> <p>1- плечі нагору,зігнути праву ногу,тягтися лівим ліктем до правого коліна</p> <p>2- В.п.</p> <p>3- те ж зігнути ліву ногу,тягтися правим ліктем до лівого коліна.</p> <p>4-В.п.</p> | <p>Темп повільний</p>                                  |
| <p>13. В.п. – таке ж як у вправі №11,роки нагору</p> <p>1- підняти плечі,поворот тулуба вправо,руки вперед.</p> <p>2- В.п.</p> <p>3- те ж уліво</p> <p>4- В.п.</p>                                                            | <p>Тягтися руками вправо від колін</p>                 |
| <p>14.В,п.- лежачи на спині,ноги зігнуті руки вниз</p> <p>1-коліно вправо</p> <p>2-В.п.</p> <p>3-коліно вліво</p> <p>4-В.п.</p>                                                                                               | <p>Коліна не розводити торкнутися статі</p>            |
| <p>15.В,п.- лежачи на спині,ноги зігнуті на ширині плечей,руки нагору.</p> <p>1-коліно вправо</p> <p>2-В.п.</p> <p>3-коліна вліво</p> <p>4-В.п.</p>                                                                           | <p>Коліньми торкнутися статі</p>                       |
| <p>16. В.п. – лежачи,руки за головою,ноги зігнуті</p> <p>1-коліна нарізно</p> <p>2-В.п.</p>                                                                                                                                   | <p>Стопи від статі не відривати</p>                    |
| <p>17.В.п – лежачи на спині,руки в боки,ноги вертикально під кутом 90</p> <p>1-4-кругові рухи ногами проти годинникової стрілки</p>                                                                                           | <p>Поступово збільшувати радіус кола</p>               |
| <p>18.В.п.-лежачи на животі,руки зігнуті в боки</p> <p>1-права нога вертикально</p> <p>2- В.п.</p> <p>3-ліва нога вертикально</p> <p>4-В.п.</p>                                                                               | <p>Кисті лежать одна на іншій підборіддя на кістях</p> |
| <p>19.В.п.-таке ж як у вправі №18,ноги зігнуті</p> <p>1-права нога вертикально</p> <p>2-В.п.</p> <p>3-ліва нога вертикально</p> <p>4-В.п.</p>                                                                                 | <p>Ноги в колінах не згинати</p>                       |

|                                                                                                                                                                                                    |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 20.В.п.-лежачи на животі,руки в боки,ноги зігнуті під кутом 90<br>1- ноги вправо<br>2-В.п.<br>3 ноги вліво<br>4- В.п.                                                                              | Темп повільний                   |
| 21 В.п. – лежачи на животі,руки нагору<br>1-одночасно плечі й ноги нагору<br>2-В.п.                                                                                                                | Руки й голова на одній лінії     |
| 22.В.п. таке ж як у праві №21<br>1-права рука й ліва нога вертикально<br>2- В.п.<br>3-ліва рука й права нога вертикально<br>4-В.п.                                                                 | Тягтися рукою нагору п'ятою вниз |
| 23. В.п. - лежачи на животі,руки в боки<br>1- праву ногу до лівої долоні<br>2 – В.п.<br>3- ліву ногу до правої долоні<br>4- В.п                                                                    | Долоні нагоу                     |
| 24. В.п.- лежачи на животі,руки зігнуті в сторони<br>1-праве коліно до правого ліктя<br>2-В.п.<br>3-те ж лівою ногою<br>4- В.п.                                                                    | Таз від статі не відривати       |
| 25.В.п.-таке ж як у вправі № 24.<br>1-зігнути праву ногу назад,лівою рукою тягтися до ноги.<br>2-В.п.<br>3-те ж лівої ноги,правою рукою тягнуться до ноги.<br>4-В.п.                               | Темп повільний                   |
| 26.В.п.-упор лежачи на передпліччях,опора на пальцях ноги.<br>1-упор лежачи<br>2-В.п.                                                                                                              | Тягтися п'ятами вниз             |
| 27.В.п.-лежачи на животі прогнувшись,руки нагору.<br>1-4-одночасні перехресні рухи рук і ніг (“ножиці”).                                                                                           | Підборіддя не піднімати          |
| 28.В.п.-упор коштуючи на колінах<br>1-права рука убік (вдих).<br>2-права рука на ліве плече,правим плечем торкнутися статі,поворот голови вліво (видихнув).<br>3-4 В.п.<br>5-8 те ж з лівою рукою. | Кисті точно під плечима          |
| 29.В.п.-таке ж як у вправі №28.<br>1-2 прогнути спину,голова назад (вдих).<br>3-4 округлити спину,підборіддя до грудей (видихнув).                                                                 | На видиху живі втягти            |

|                                                                                                                         |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 30.В.п.-таке ж як у праві №28<br>1-правим коліном до лівої кисті<br>2-В.п.<br>3-лівим коліном до правої кисті<br>4-В.п  | Голова,спина<br>перебувають на<br>одній лінії                                 |
| 31.В.п.-таке ж як у вправі №28<br>1-мах зігнутою правою ногою назад<br>2-В.п.<br>3-мах зігнутою правою ногою<br>4-В.п.  | Спину тримати<br>прямо                                                        |
| 32.В.п.- таке ж як у вправі №28<br>1- випрямляючи праву ногу,мах назад<br>2-4 В.п.<br>5-Випрямляючи ліву ногу,мах назад | Спину в<br>попереку не<br>прогинати                                           |
| 33 В.п. - таке ж як у вправі №28<br>1-таз вправо<br>2-В.п.<br>3-таз уліво<br>4-В.п.                                     | Руки від статі не<br>відривати                                                |
| 34 В.п.- таке ж як у вправі №28<br>1-2 випрямити праву ногу назад,сид на ліву п'яту<br>3-4 те ж лівою ногою             | “Напівшпагат”                                                                 |
| 35. В.п.- таке ж як у вправі №28<br>1-відвести праву ногу у бік<br>2-В.п.<br>3-те ж лівою ногою<br>4-В.п.               | Підняти коліно<br>до рівня тазу.<br>Коліно<br>гомілка,стопа на<br>одній лінії |
| 36 В.п.- таке ж як у вправі №28<br>1-випрямити праву ногу у бік.<br>2-В.п<br>3-випрямити ліву ногу у бік.<br>4-В.п.     | Нога на рівні<br>тазу                                                         |
| 37 В.п.- таке ж як у вправі №28.упор на передпліччях<br>1-сид між п'яти<br>2-В.п                                        | Темп<br>повільний                                                             |
| 38 В.п.- таке ж як у вправі №37<br>1-сид між п'яток<br>2-В.п.                                                           | Темп<br>повільний                                                             |
| 39 В.п.- таке ж як у вправі №38,опора на пальці ніг<br>1-випрямити ноги.<br>2-В.п.                                      | Темп<br>повільний                                                             |
| 40.В.п.-упор стоячи на колінах<br>1-плавний вдих<br>2-повільний видих                                                   | На затримці<br>подиху кілька<br>разів швидко                                  |

|                                                                                                                                                                                        |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 3-затримати подих                                                                                                                                                                      | Втягти живіт                              |
| 41.В.п.-лежачи на правому боці,права рука за головою<br>Ліва-униз (уздовж тулуба)<br>1-одночасно ліва рука нагору,ліва нога у бік<br>2-В.п                                             | Ногу в коліні не згинати                  |
| 42.В.п.-таке ж як у вправі №41<br>1-правую ногу назад,праву руку вперед<br>2-махом перевести праву ногу вперед праву руку назад.                                                       | Ноги в коліні не згинати                  |
| 43.В.п.-таке ж як у вправі №42<br>Діафрагмальне дихання.                                                                                                                               | Додаток 1                                 |
| 44.В.п.-лежачи на правому боці,ліва рука в упорі перед грудьми,права над головою<br>1-ноги у бік<br>2-В.п.                                                                             | Підняти ноги максимально                  |
| 44а В.п.- таке ж як у вправі №44,ноги зігнуті<br>1-ноги у бік<br>2-В.п.                                                                                                                | Підняти ноги максимально                  |
| 45. В.п.- лежачи на правому боці,упор на праве передпліччя,ноги у бік<br>1-4-почергове згинання ніг                                                                                    | Тримати ноги у висячому положенні         |
| 46 В.п.- лежачи на правому боці,ліва рука в упорі перед грудьми,права під головою,ноги перехресно.<br>1-тулуб нагоу<br>2-В.п.                                                          | Тулуб максимально нагору                  |
| 47.В.п.-лежачи на правому боці,упор на передпліч правої руки. Ліва рука на статі,на рівні грудей ліва нога вертикально на 45<br>1-4-кругові рухи лівою ногою вперед<br>5-8 те ж назад. | Ногу в коліні не згинати носок відтягнути |
| 48.В.п.-таке ж як у вправі №47,ліва нога вертикально на 90°.<br>1-4-кругові рухи стопою вперед.<br>5-8 те ж назад.                                                                     | Рух с максимальною амплітудою             |
| 49-60.Вправи з № 42 по 48 у В.п.- на лівому боці                                                                                                                                       |                                           |

Таблиця 3- Орієнтований комплекс вправ при гастриті с секреторною недостатністю (зниженої кислотності)

|                                                                                                              |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Зміст вправ                                                                                                  | Методичні вказівки |
| 1                                                                                                            | 2                  |
| 1.В.п.-лежачи на спині,руки вниз (уздовж тулуба)<br>1-руки зігнути в боки (кисті до плечей)<br>2-руки в боки | Темп середній      |



|                                                                                                                                                         |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 3-руки зігнути в боки, кисті до плечей (видих)<br>4-В.п                                                                                                 |                                                            |
| 2.В.п.-таке ж як у вправі №1<br>1-праве коліно до живота (видих)<br>2-В.п.(вдих)<br>3-ліве коліно до живота (видих)<br>4-В.п.(вдих)                     | Темп середній                                              |
| 3.В.п.-таке ж як у вправі №1<br>1-зігнути ноги в колінах<br>2-коліна нарізно<br>3-зімкнути коліна<br>4-В.п.                                             | Коліна максимально в боки                                  |
| 4.В.п.-лежачи на правому боці, упор на правому передпліччя<br>1-ліве коліно до живота, ліву руку відвести назад (видих).<br>2-В.п.(вдих)                | Темп середній                                              |
| 5.В.п.-таке ж як у вправі №4, лежачи на лівому боці.                                                                                                    |                                                            |
| 6.В.п.-упор стоячи на колінах<br>1-праву ногу випрямити й максимально відвести назад.<br>2-В.п.<br>3-те ж лівою ногою<br>4-В.п.                         | Руки й ноги перпендикулярні підлозі, голова злегка підняти |
| 7.В.п.-таке ж як у вправі №6.<br>1-нахил голови вперед (підборіддя до грудей) і округлити спину (вдих).<br>2-нахил голови назад, прогнути спину (видих) | Руки в ліктях не згинати<br>На видиху звести лопатки       |
| 8.В.п.-таке ж як у вправі №6<br>1-одночасно праву руку нагору й ліву ногу назад<br>2-В.п.<br>3-одночасно ліву руку нагору й праву ногу назад<br>4-В.п.  | Рука, голова, тулуб і нога на одній лінії                  |
| 9.В.п.-стійка ноги нарізно, руки на пояс<br>1-4-кругові рухи тулуба вправо<br>5-8-теж уліво                                                             | Таз на місці                                               |
| 10.В.п.-стійка ноги нарізно, руки вперед.<br>1-мах уперед правою ногою<br>2-В.п.<br>3-те ж лівою ногою.<br>4-В.п.                                       | Темп середній                                              |
| 11.В.п.-таке ж як у вправі №10.<br>1-мах назад правою ногою, ліва рука нагору                                                                           | Темп середній                                              |

|                                                                                                                                                                       |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 2-В.п.<br>3-те ж лівою ногою,права рука нагору.<br>4-В.п.                                                                                                             |                           |
| 12.В.п.- широка стійка ноги нарізно,руки в сторони<br>1-поворот тулуба вправо<br>2-В.п.<br>3-те ж уліво<br>4-В.п.                                                     | Темп середній             |
| 13.В.п.-таке ж як у вправі №12<br>1-нахил уперед,правою рукою торкнутися пальців лівої ноги<br>2-В.п.<br>3-те ж,лівою рукою торкнутися пальців правої ноги.<br>4-В.п. | Ноги в колінах не згинати |

Оздоровчу гімнастику можна застосувати у фазі загасаючого загострення цих захворювань й у фазі ремісії – для профілактики загострень.

Таблиця 4- Орієнтований комплекс вправ для профілактики загострень виразкової хвороби й 12-ти палої кишки.

| Зміст вправ                                                                                                                            | Методичні вказівки               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.В.п.-стійка ноги нарізно<br>1-руки через боки нагору (вдих)<br>2-В.п.(видихнув)                                                      | На вдиху затримка подиху на 4 с. |
| 2.В.п.-стійка ноги нарізно,руки вниз<br>1-нахил вправо,сковзаючи руками по бічній поверхні тулуба<br>2-В.п.<br>3-те ж уліво.<br>4-В.п. | Темп повільний                   |
| 3.В.п.-таке ж як у вправі №2<br>1-нахил уперед (видихнув)<br>2-В.п.(вдих)                                                              | Руками торкнутися підлоги        |
| 4В.п.-стійка ноги нарізно,руки в сторони.<br>1-поворот тулуба вправо,руки вправо (вдих)<br>2-В.п.<br>3-те ж уліво<br>4-В.п.            | Темп повільний                   |
| 5. В.п.- таке ж як у вправі №4<br>1- нахил уперд, правою рукою торкнуться носка лівої ноги                                             | Руки перпендикулярно підлозі     |

|                                                                                                                                                                                 |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2-В.п.<br>3-те ж, лівою рукою торкнуться носка<br>4-В.п.                                                                                                                        |                                                      |
| 6.В.п.-о.с.,руки на пояс<br>1-випад правої<br>2-В.п.<br>3-випад лівої<br>4-В.п.                                                                                                 | Спину тримати прямо                                  |
| 7.В.п.-сид ноги нарізно,руки вперед<br>1-нахил до правої ноги.<br>2-В.п.<br>3-те ж до лівої ноги.<br>4-В.п.                                                                     | Намагатися лягти животом на стегно,дивитися на носок |
| 8.В.п.-сид ноги нарізно,руки в боки.<br>1-нахил уперед,руки вперед.<br>2-В.п.<br>9.В.п.-лежачи на спині,руки за головою.<br>1-зігнути ноги до грудей (вдих)<br>2-В.п.(видихнув) | Дивитися вперед<br><br>Темп повільний                |
| 10.В.п.-лежачи на спині,коліна до грудей,руки на колінах.<br>1-коліна нагору (вдих)<br>2-В.п.(видихнув)                                                                         | Руками чинити опір                                   |
| 11.В.п.-лежачи на спині,ноги прямі,руки в боки.<br>1-поворот таза й ніг вправо<br>2-В.п.<br>3-те ж уліво<br>4-В.п.                                                              | Темп повільний                                       |
| 12.В.п.-лежачи на спині,руки за головою,ноги зігнуті<br>1-поворот тулуба вправо<br>2-В.п.<br>3-те ж уліво<br>4-В.п.                                                             | Темп повільний                                       |
| 13.В.п.-сид на п'ятах з нахилом.<br>1-2 упор лежачи на стегнах<br>3-4 В.п.                                                                                                      | “Кішечка”                                            |

Оздоровчу гімнастику можна застосувати у фазі загасаючого загострення цих захворювань й у фазі ремісії – для профілактики загострень.

Таблиця 5 – Орієнтований комплекс вправ при виразковій хворобі й 12-ти палої кишки й при гастриті з підвищеною секрецією

| Зміст вправ                                                                                                               | Методичні вказівки                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                         | 2                                                          |
| 1.В.п.-лежачи на спині,руки вниз,ноги зігнуті в колінах. Діафрагмальне дихання:<br>1-2 вдих<br>3-4 видих.                 | На вдиху черевна стінка піднімається, на видиху-втягується |
| 2.В.п.-таке ж як у вправі №1.<br>1-кисті в кулаці, пальці ніг на себе.<br>2-В.п.                                          | Темп середній                                              |
| 3.В.п.-таке ж як у вправі №1.<br>1-зігнути праву ногу.<br>2-В.п.<br>3-зігнути ліву ногу.<br>4-В.п.                        | Темп середній                                              |
| 4.В.п.-лежачи на спині,руки перехресно на груди (кисті до плечей)<br>1-руки в боки (прямі).<br>2-В.п.                     | Темп середній                                              |
| 5.В.п.-лежачи на спині,ноги зігнуті.<br>1-коліна нарізно<br>2-В.п.                                                        | Ступні разом коліна максимально в боки                     |
| 6.В.п.-таке ж як у вправі №5<br>1-права нога вертикально.<br>2-В.п.<br>3-ліва нога вертикально<br>4-В.п.                  | Ноги прямі                                                 |
| 7.В.п.-лежачи на правому боці,упор на передпліччя.<br>1-ліву руку нагору,ліву ногу вертикально (вдох)<br>2-В.п.(видихнув) | Темп середній                                              |
| 8.В.п.-таке ж як у вправі №7,на лівому боці                                                                               | Темп середній                                              |
| 9.В.п.-лежачи на спині,руки на пояс<br>1-праву ногу відвести вправо.<br>2-В.п.<br>3-ліву ногу вліво<br>4-В.п.             | Темп середній                                              |
| 10.В.п.-лежачи на правому боці,права рука під головою.<br>1-ліву ногу назад.<br>2-В.п.                                    | Темп середній                                              |

|                                                                                                                               |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 3-коліно до живота.<br>4-В.п.                                                                                                 |                           |
| 11.В.п.-таке ж як у праві №10,на лівому боці                                                                                  | Темп середній             |
| 12.В.п.-лежачи на правому боці,ноги зігнуті.<br>Діафрагмальне дихання.                                                        | Додаток 1                 |
| 13.В.п.-лежачи на спині,ноги зігнуті стопи на<br>статі,руки в боки.<br>1-коліна вправо.<br>2-В.п.<br>3-коліна вліво<br>4-В.п. | Коліна не<br>роз'єднувати |

Оздоровчу гімнастику можна застосувати у фазі загасаючого загострення цих захворювань й у фазі ремісії – для профілактики загострень.

| Захворювання                                                                                                                                    | Показані                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вихідне положення                                                           | Рекомендації                                                                                                                                                                                                                                           | Протипоказання                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гастрит</b><br>Завдання:<br>Підвищення обміну речовин;<br>поліпшення кровообігу черевної порожнини;<br>підвищення емоційного стану організму | Гімнастичні вправи в повільному темпі з обмеженою амплітудою рухами кінцівками<br>Вправи для лівої руки ноги в сполученні з дихальними вправами. Ходьба до 30 хв.<br>Вправи з обмеженим впливом на мускулатуру черевного пресу й спини; Вправи в пересуванні, нескладні ігри;<br>Масаж, ближній туризм, плавання прогулянки на лижах і ковзанках. | Лежачи на спині.<br>Лежачи на правому боці.<br>Стоячи.<br>Сидячи.<br>Лежачи | При секреторної недостатності, у фазі загасаючого загострення, гімнастику проводити до прийому їжі за 1,5-2 години або через 2-2,5 години після їжі.<br>При ослабленні рухової евакуаторної функції шлунка;<br>Не раніше чим через 30-45мін після їжі. | Надмірні фізичні й емоційні навантаження;<br>Активні вправи для черевного пресу;<br>Тривалий біг (більше 15хв)                                                    |
| <b>Виразкова хвороба.</b><br>Завдання:<br>загальне зміцнення організму; поліпшення кровообігу у черевній порожнині.                             | Вправи в повільному темпі й монотонному ритмі, дихальні вправи, рухи руками, ногами, тулубом;<br>Вправи зі снарядами (вагою до 1,5кг); у пер-русі на координацію, спокійні ігри й естафети;                                                                                                                                                       | Лежачи.<br>Стоячи.                                                          | У період загострення.<br>У фазі повної ремісії.<br>Тривалість гімнастики 25-30 хв.                                                                                                                                                                     | Часта зміна ритму;<br>Швидкий темп виконання, особливо з м'язовим напруженням, вправи із тривалою затримкою дихання, вправи з різким підвищенням черевного тиску. |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                               |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                       | Ходьба в повільному темпі 3-4 км.(70-90 кроків у хвилину).                                                                                                         |                                                                                                |                                                                               |                                                              |
| <b>Дискінезія кишечнику й хронічний коліт.</b><br>Завдання:<br>Усунення застійних явищ шлунково-кишкового тракту.                     | Вправи для рук і ніг з елементами розслаблення й паузами відпочинку; сегментарний масаж.<br>Дихальні й спеціальні загальнозміцнювальні вправи для черевного пресу. | Лежачи.<br>Упор стоячи на колінах.<br>Стоячи.<br>Сидячи “поза Орла” .                          | У повільному й середньому темпі.<br>Після усунення спастичних явищ кишечнику. | Вправи в положенні стоячи;<br>Вправи для черевного пресу.    |
| <b>Холецистит з дискінезією жовчних шляхів.</b><br>Завдання:<br>загальне зміцнення організму, поліпшення обмінних процесів у печінці. | Загальнозміцнювальні вправи, масаж, дихальні вправи, вправи з підніманням й опусканням ніг.                                                                        | Лежачи.<br>Лежачи на правому боці .<br>Упор стоячи на колінах.                                 | Тривалість занять 30-40хв.                                                    | Статичні напруження при виконанні вправ для черевного пресу. |
| <b>Гіпокінетична форма.</b><br>Завдання:<br>нормалізація діяльності ШКТ, зменшення застою жовчі у жовчному міхурі.                    | Дихальні й загальнозміцнювальні вправи з поступово зростаючої амплітудою.<br>Дихальні вправи з уповільненням подиху на вдиху й видиху.                             | Лежачи на спині, на боці.<br>Упор стоячи на колінах.<br>Стоячи на колінах.<br>Сидячи<br>Стоячи | Вправи виконувати в середньому темпі.<br>Тривалість занять 2-30 хв.           | Вправи з надмірною м’язовою напругою.                        |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                        |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | Вправи для черевного пресу, ходьба.                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                        |                                                                                            |
| <b>Гіперкінетична форма.</b>                                                                        | Вправи з елементами розслаблення мускулатури Руху ногами й тулубом з поступовим збільшенням амплітуди. Дозована ходьба. Елементи трудотерапії й вправи прикладного характеру. | Лежачи на спині правому і лівому боці. | Темп виконання вправ повільний і середній. Тривалість занять 20-30 хв. У фазі неповної ремісії. У фазі повної ремісії. | Спеціальні вправи для черевного пресу, вправи зі снарядами, вираженою м'язовою напругою.   |
| <b>Гастроптоз.</b><br>Завдання: загальне оздоровлення організму й зміцнення м'язів черевного пресу. | Вправи загальнозміцнювального впливу. Спеціальні вправи для зміцнення м'язових стінок, що оточують черевну порожнину, чергуючи з дихальними вправами.                         | Стоячи.<br>Сидячи.<br>Лежачи           | Тривалість гімнастики 10-20 хв.                                                                                        | Вправи для ніг і тулуба, що виконуються різко, і викликають стрес тіла (підскоки, стрибки) |



## ДОДАТОК

### Дихальні вправи за Котешевою І.А

1.Верхньогрудне: В. п. – сточи, ліва рука лежить на грудях,права на животі. Вдих носом – грудна клітка піднімається на гору, на видиху носом – опускається. Руки контролюють рух.

2.Нижньогрудне (реберне):В. п. – стоячи, кисті рук – пальцями щільно обхоплюють нижні бічні відділи грудної клітки. На вдиху нижньобокові відділи грудної клітки розширюються в боки,на видиху грудна клітка опускається в В. п., кисті рук здавлюють її. Вдих провадиться через ніс,видих-через губи,складені трубочкою.

3.Черевне (діафрагмальне): В. п. – лежачи на спині,ноги зігнуті в колінах. Ліва рука на грудях,права на животі. На вдиху черевна стінка піднімається нагору разом з рукою,ліва рука,що лежить на грудях,залишається нерухомою. На видиху живіт втягується,що лежить на ньому права рука надавлює на живіт. Вдих через ніс,видих – через губи,складені трубочкою.

4.Повне (змішане): Дихання є найбільш доцільним і фізіологічним. В. п. – сидячи в позі “Кучера”. Після видиху провадиться повільний вдих через ніс,при якому відбувається хвилеподібний рух живота й грудної клітки в такій послідовності: живіт випинається, нижні відділи піднімаються нагору й уперед. Живіт наприкінці зазначених рухів трохи втягується,плечі й ключиці піднімається. Видихнувшись здійснюється у зворотній послідовності. Видих повинен бути в 1,5-2 рази довший ніж вдих. Всі рухи виконуються плавно,безупинно.

5.Втягування живота (поза “Орла”): В. п. – стоячи, ноги нарізно, невеликий нахил уперед,руки на півзігнутих колінах. Після повного вдиху повільно видихнути й втягти при цьому черевну стінку якнайбільше. На паузі після видиху випинати й втягувати черевну стінку якнайчастіше й більше. Повторювати не менш 3-х раз, намагаючись у міру тренування збільшити число рухів черевної стінки (до 15-20 разів0 і їхню глибину.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Белов В.И. Психологія здоров'я. – Спб.:Респекс,1994-272с.
2. Белов В.И. Енциклопедія здоров'я. Молодість до 100 років. – М.:Хімія,1993.-400 с.
3. Белов В.И. Життя без ліків. – Спб.: Респекс.1994-494 с.
4. Котешова И.А. Лікування й профілактика захворювань органів подиху – М.: Єксмо,2003.-352 с.
5. Котешова И.А. Лікування й профілактика захворювань органів подиху – М.:Єксмо, 2003.-352 с.
6. Мілюкова И.В. Повна енциклопедія лікувальної гімнастики / И.В. Мілюкова, Т.А. Евдокимовой – Спб.: Сова; М.: Єксмо,2003-512с.
7. Пиманов С.И. єзофадит,гастрит,виразкова хвороба.- М.:Медична книга,2000-377с.
8. Тревис С.П.Гастроєнторология /С.П.Тревис, Р.Х.Тейлор, Д.Д.Мисевич: Пер.с англ.;Під ред. Проф. С.И.Пиманова. – М.:Медична література,2003.-627 с.
9. Фізична культура студента.:Підручник / Під ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики,2005.-448 с.