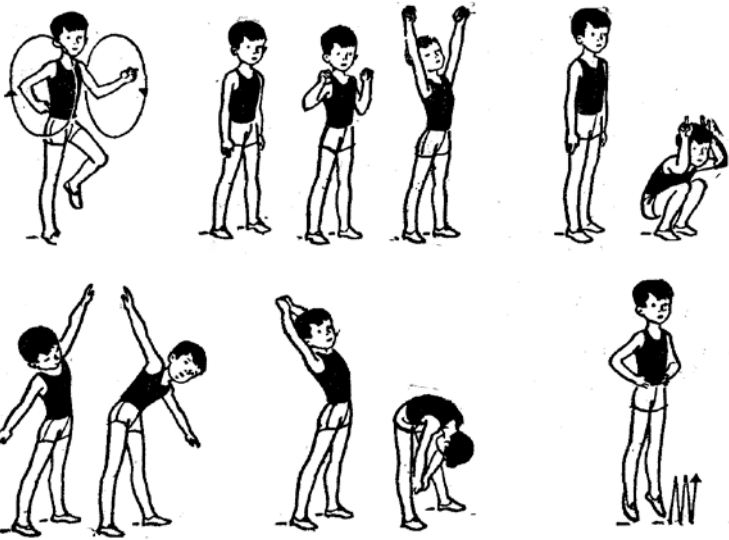


Николаева Т.Н.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы



Ижевск 2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

Т.Н. Николаева

**Самостоятельные занятия физическими
упражнениями для студентов специальной
медицинской группы**

Учебно-методическое пособие



Ижевск-2019

УДК 796.012(075.8)

ББК 75.12я73

Н632

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

М.Г. Заболотская, доцент кафедры физического воспитания «Удмуртского государственного университета»

И.И. Шумихина, к.б.н., доцент кафедры валеологии и медико-биологических основ физической культуры «Удмуртского государственного университета»

Николаева Т.Н.

Н Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2019. – 84 с.

Учебно-методическое пособие для студентов не спортивных специальностей по модулю «Физическая культура и спорт». Пособие включает в себя примерные комплексы специальных физических упражнений, используемых на занятиях и в домашних условиях.

Пособие предназначено для преподавателей, учителей физической культуры, педагогов, студентов, молодых специалистов по физической культуре.

УДК 796.012(075.8)

ББК 75.12я73

© Т.Н. Николаева, 2019

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2019

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения здоровья. Организация и методика учебного процесса по модулю «Физическая культура и спорт» таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность.

Адаптация этих студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в вузе своего решения на протяжении всех лет обучения.

Общее снижение здоровья студентов должно привести к комплексному системному пути укрепления здоровья, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозирования учебных нагрузок с учетом многих факторов.

Важная роль в решении этой проблемы принадлежит модулю «Физическая культура и спорт». Физическое воспитание является его неотъемлемой составляющей. Физическое воспитание помогает сформировать предпосылки, для успешного решения двигательных задач в различных видах деятельности, как в спортивной, так и в профессиональной.

Для специальной медицинской группы выделяют специальные занятия по модулю «Физическая культура и спорт», которые решают задачи восстановления и поддержания физических навыков, нормирует физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.

Целью модуля «Физическая культура и спорт» студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи модуля «Физическая культура и спорт»:

— понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в ФК;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для проведения занятий по модулю «Физическая культура и спорт» все студенты в каждом вузе распределяются по группам: основное, подготовительное, специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов [7, 9].

Специальная медицинская группа формируется из студентов, имеющих определенные отклонения по состоянию здоровья. Практический материал для специальной медицинской группы разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Учебный процесс в специальной медицинской группе имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

– укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом

развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

– использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

– приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры. [3].

Ниже приведены примерные комплексы специальных физических упражнений при различных заболеваниях для студентов не спортивных факультетов по модулю «Физическая культура и спорт», используемых на занятиях и в домашних условиях.

Кроме этих упражнений в специальных группах применяются дозированная ходьба, дозированный бег, подвижные игры, элементы спортивных игр. Рекомендуются занятия в бассейне, лыжные прогулки.

ГЛАВА I. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1.1. Правильная осанка. Нарушение осанки. Методы предупреждения нарушений и исправления

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника; при этом голова держится прямо, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты, надплечья расположены на одном уровне, углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечием, симметричны, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах; грудная клетка не имеет западений или выпячиваний и симметрична относительно средней линии; лопатки прижаты к туловищу, их углы расположены на одной горизонтальной линии; треугольники талии симметричны.

Нарушения осанки могут быть в сагитальной и фронтальной плоскости. **В сагитальной плоскости** различают дефекты осанки, связанные с увеличением физиологических кривизн позвоночного столба (круглая спина, кругловогнутая спина) и с их уменьшением (плоская спина, плосковогнутая спина).

К нарушениям осанки **во фронтальной плоскости** относится так называемая асимметричная осанка [9, 11].

Предупреждение дефектов осанки основано на проведении двух основных групп **мероприятий**:

- 1) организации благоприятных условий внешней среды – условий статичной нагрузки, питания, режима дня, гигиенических условий;
- 2) улучшении физического развития путем широкого использования различных видов физических упражнений.

1.2. Упражнения для выработки навыка правильной осанки

- 1) Принять правильную осанку. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены,

голова приподнята, плечи немного опущены и отведены назад, лопатки прилегают к спине. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер. При этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов и угол его наклона уменьшается.

2) Исходное положение (в дальнейшем И.п.) – то же.

1 – потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох).

2 – расслабиться (вдох).

Повторить 6-8 раз.

Методические замечания (в дальнейшем М.З.) – спину держать прямо.

3) И.п. – то же.

1 – положить руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох).

2 – расслабиться (вдох).

Те же упражнения можно выполнять в положении сидя.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – локти направлены в стороны, спина прямая.

4) И.п. – стоя.

1 – принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разведя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины.

2 – встать медленно, проверить правильность осанки.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – спина прямая, руки опущены вниз.

5) И.п. – то же.

С партнером, стоя лицом друг к другу с мешочками на голове, на расстоянии друг от друга 2-3 м., перебрасывать мяч друг другу (снизу или от груди). Сохранять правильную осанку, стараться не уронить мешочек с головы.

Выполнить 10-20 бросков.

М.З. – спину держать прямо.

1.3. Упражнения на равновесие

1) И.п. – стоя.

1-3 – поднять вперед правую согнутую в колене ногу, руки в стороны.

4 - И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – смотреть прямо, спину держать прямо, ногу поднять под углом 90 градусов.

2) И.п. – то же.

1-3 – поднять вперед правую ногу, руки плавным движением вытянуть вперед, вверх, в стороны.

4 - И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 8 – 10 раз.

М.З. – руки направлять точно по направлению, спину держать прямо, ногу поднять под углом не ниже 45 градусов.

3) И.п. – то же.

1-3 – подняться на носки, руки на пояс.

4 - И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – спину держать прямо, подниматься выше на носки.

4) И.п. – то же.

1-3 – поднять вперед правую согнутую в колене ногу, стоя на носке левой ноги, руки – вперед, вверх, в стороны.

4 - И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – спину держать прямо, опорную ногу не сгибать.

5) И.п. – то же.

1-3 – стоя на одной левой ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками.

4 - И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – спину выпрямить, смотреть прямо.

6) И.п. – то же.

1-3 – то же, но захватить стопу поднятой ноги разноименной рукой.

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – спину выпрямить, смотреть прямо, свободную руку поставить на пояс.

7) И.п. – то же.

1-3 – «ласточка» на правой ноге, руки в стороны, наклон вперед.

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 6-8 раз каждой ногой.

М.З. – не прогибаться в пояснице, руки точно в стороны, вытянуть носок.

8) И.п. – то же.

1-8 – то же. Поменять положение ног прыжком.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – прыжок в наклоне, спину держать ровно.

9) И.п. – то же.

1-3 – «боковая ласточка» на правой ноге, руки на пояс, наклон туловища вправо.

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – нога и туловище на одной линии, ноги не сгибать.

1.4. Упражнения для исправления плоской спины

1) И.п. – основная стойка, руки к плечам, локти прижать к туловищу.

1 – руки вверх, ладони внутрь, правая нога назад, на носок прогнуться (вдох).

2 – И.п. (выдох).

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 6-20 раз.

М.З. – посмотреть на руки вверх.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – наклон вперед, руки вниз (выдох).

3-4 – И.п.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – туловище под углом 90 градусов, прогнуться.

Усложнить упражнение:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на затылок;

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

3) И.п. – стойка ноги врозь, туловище наклонить вперед, руки скрестить перед грудью, смотреть вперед.

1-2 – развести руки в стороны, прогнуться, сблизить лопатки (вдох).

3-4 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

Усложнить (с гантелями).

М.З. – руки точно в стороны.

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки на затылок.

1 – туловище наклонить вперед (до горизонтального положения), руки вверх (выдох).

2 – И.п. (вдох).

Повторить 10-12 раз.

М.З. – руки прямые, ладонями вовнутрь.

5) И.п. – стойка, руки под голову, спиной опереться о стену (на шаг от стены).

1 – прогнуть спину, опираясь о стену затылком (вдох).

2 – И.п. (выдох).

Повторить 12-18 раз.

М.З. – смотреть прямо.

6) И.п. – стоя на четвереньках.

1 – поднять правую ногу назад вверх – прогнуться (вдох).

2 – И.п. (выдох).

3-4 – то же левой.

Повторить 12-14 раз.

Усложнить упражнение: одновременно с ногой поднимать вверх противоположную руку.

М.З. – поднять голову вперед, смотреть прямо, нога прямая.

7) И.п. – упор сидя сзади.

1 – поднять ноги (выдох).

2 – развести их.

3-4 – опустить (вдох).

5 – поднять ноги (выдох).

6 – свести их.

7-8 – опустить в И.п. (вдох).

Повторить 16-18 раз.

М.З. – ноги и спину не сгибать.

8) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз.

1 – согнуть ноги, поднять колени к груди, голову приподнять (выдох).

2 – И.п. (вдох).

Повторить 18-20 раз.

М.З. – стараться колени приблизить к голове, поднимая таз.

9) И.п. – то же.

1-2 – поднять прямые ноги до вертикального положения (выдох).

3-4 – И.п. (вдох).

Повторить 12-14 раз.

М.З. – ноги не сгибать.

10) И.п. – то же, правая нога вверх до вертикального положения.

1-20 - «Ножницы», дыхание свободное.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – ноги не сгибать.

11) И.п. – лежа на спине, руки упираются в пол возле головы (как на «мост»), ноги согнуты, на ширине плеч.

1-2 – «мост» с опорой на лоб (выдох).

3-4 – И.п. (вдох).

Повторить 6-16 раз.

М.З. – стараться вес тела перевести вперед, по возможности, выпрямляя ноги.

13) И.п. – стойка, ноги на ширине плеч.

1 – присед, руки вперед (глубоко) – выдох.

2 – И.п. (вдох).

Повторить 10-20 раз.

М.З. – пятки от пола не отрывать.

15) И.п. – основная стойка.

1 – упор присев.

2 – упор лежа.

3 – упор присев.

4 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – при упоре присев – ладони на полу, при упоре лежа - спина прямая.

16) И.п. – выпад правой вперед, руки в стороны.

1 – прыжком сменить положение ног.

2 – И.п.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – сзади стоящая нога прямая, при прыжке вперед не наклоняться, колено согнутой ноги не выходит за носок.

17) И.п. – основная стойка.

1 – «ласточка», правая нога назад (вдох).

2 – И.п. (выдох).

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – руки в стороны, ноги прямые, туловище в горизонтальном положении.

1.5. Упражнения для исправления круглой и сутулой спины

1) И.п. – основная стойка, руки на затылке, локти отведены назад (рис. 1, а).

1-2 – руки вверх, правая нога назад на носок (вдох)
(рис.1, б).

3-4 – И.п. (выдох).

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 6-16 раз.

М.З. – прогнуться, посмотреть на руки.



а

б

Рис .1

2) И.п. – основная стойка.

1 – поднять руки в стороны, сжать пальцы в кулак (рис. 2, а).

2 – согнуть руки с напряжением (вдох) (рис. 2, б).

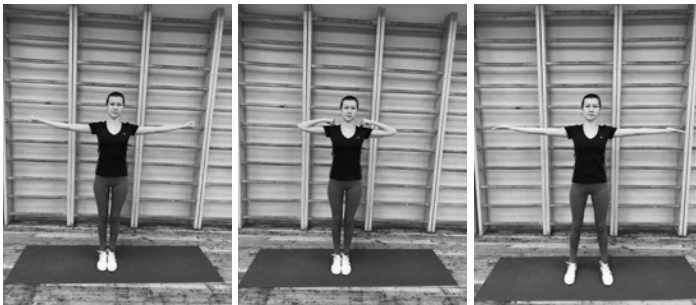
3 – руки разогнуть, пальцы размять (рис. 2, в).

4 – И.п. (выдох).

Повторить 10-20 раз.

Усложнить: в руках держать гантели.

М.З. – руки держать на уровне горизонтали.



а

б

в

Рис. 2

3) И.п. – стойка в наклоне вперед, руки на затылок, смотреть вперед (рис. 3, а).

1 – руки выпрямить вверх (вдох) (рис. 3, б).

2 – И.п. (выдох).

Повторить 10-20 раз.

М.З. – смотреть на руки, спина прямая.

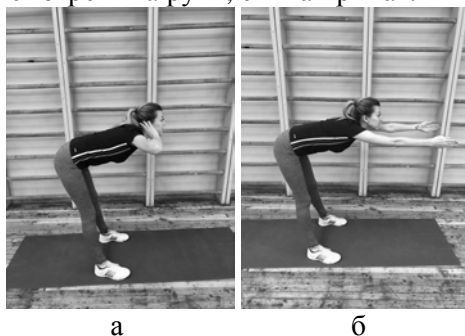


Рис. 3

4) И.п. – то же, руки скрестить перед грудью (рис. 4, а).

1 – выпрямить туловище, развести руки в стороны, прогнуть спину, сблизить лопатки (вдох) (рис. 4, б).

2 – И.п. (выдох).

Повторить 10-20 раз.

Усложнить: с гантелями.

М.З. – руки направлены точно в стороны.

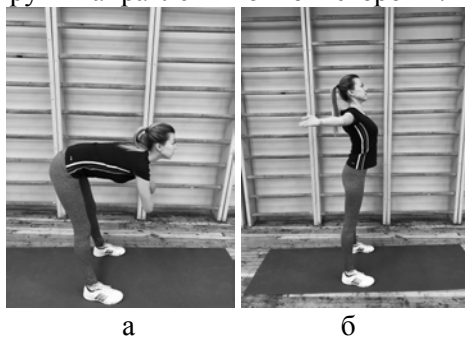


Рис. 4

5) И.п. – стойка в шаге от стены, прислониться спиной, руки под голову.

1 – прогнуть спину, опереться о стену затылком, ноги не сгибать (вдох) (рис. 5).

2 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – смотреть прямо, голову не отрывать от стены.



Рис. 5

б) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцепить.
1-16 – круговые движения туловищем вправо (рис. 6, а,
б, в).

16-32 – то же влево, дыхание свободное, без задержек .

М.З. – наклоны выполнять ниже.



а

б

в

Рис. 6

7) И.п. – выпад правой ногой вперед, руки в стороны
(рис. 7, а).

1 – наклон туловища вперед, руками коснуться пола
(выдох) (рис. 7, б).

2 – И.п. (вдох).

3-4 – то же левой ногой.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – спину держать прямо, не ложиться на бедро.



а

б

Рис. 7

8) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны (рис. 8, а).

1-2 – присесть на правую ногу, перенести тяжесть тела, руки вперед (выдох) (рис. 8, б).

3-4 – И.п. (вдох).

5-8 – то же на левой.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – спину держать прямо, руки точно вперед.



а

б

Рис. 8

9) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, отвести назад, спину прогнуть (рис. 9, а).

1 – опуститься в глубокий присед, голову наклонить вперед, расслабить все мышцы (выдох) (рис. 9, б).

2 – И.п. (вдох).

Повторить 10-20 раз.

М.З. – пятки от пола не отрывать, руки внизу, расслаблены.

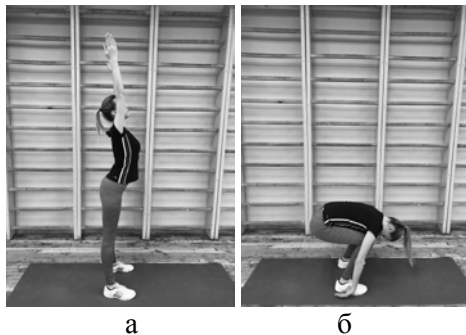


Рис. 9

10) И.п. – упор сидя сзади.

1 – поднять правую ногу (рис. 10, а).

2 – согнуть (выдох) (рис. 10, б).

3 – разогнуть (рис. 10, в).

4 – И.п. (вдох).

5-8 – то же левой ногой.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – спину держать прямо, поднять ногу, вытягивая носок вперед.

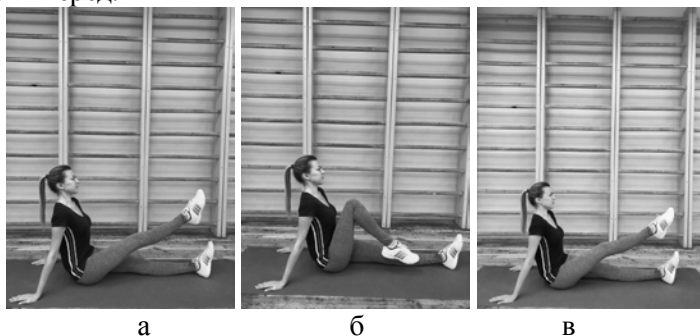


Рис. 10

11) И.п. – то же.

1 – поднять ноги (рис. 11, а).

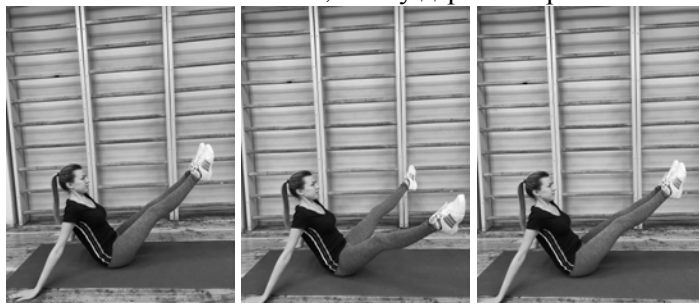
2 – развести (рис. 11, б).

3 – свести (рис. 11, в).

4 – И.п. (дыхание без задержки).

Повторить 20-30 раз.

М.З. – ноги не сгибать, спину держать прямо.



а

б

в

Рис. 11

12) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз (рис. 12, а).

1 – ноги согнуть, подтянуть к груди (рис. 12, б).

2 – разогнуть до вертикального положения (рис. 12, в).

3 – согнуть.

4 – И.п. (дыхание свободное, без задержки).

Повторить 16-18 раз.

М.З. – носочки вытянуть вперед, ноги не сгибать (при вертикальном положении).



а

б

в

Рис. 12

13) И.п. – то же (рис. 13, а).

1-2 – встать в основную стойку (с помощью рук)
(рис. 13, б).

3-4 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

Усложнить: вставать и ложиться с помощью только одной руки (руки чередовать) и без помощи рук.

М.З. – встать как можно быстрее.

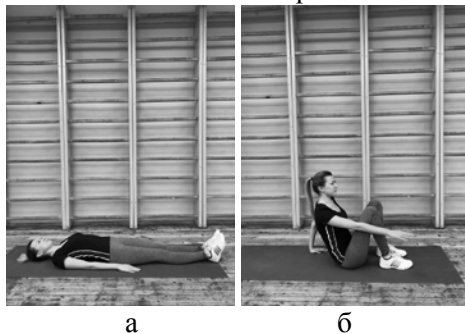


Рис. 13

14) И.п. – лежа на спине, носки закрепить (в парах – один держит, другой выполняет) (рис. 14, а).

1 – сесть, прогнуться, упираясь руками (рис. 14, б).

2 – наклон вперед (рис. 14, в).

3 – захватить руками голень, слегка разогнуться.

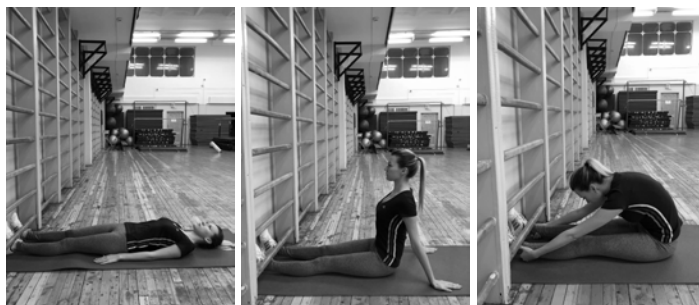
4 – наклон вперед еще ниже (выдох).

5-8 – И.п. (вдох).

Повторить 10-20 раз.

Усложнить упражнение: в И.п. руки на затылке, в руках гантели.

М.З. – сесть, упор сидя сзади, ноги не сгибать.



а

б

в

Рис. 14

15) И.п. – лежа на спине, ноги врозь (рис. 15, а), ноги согнуть, сделать «мост» (рис. 15, б.).

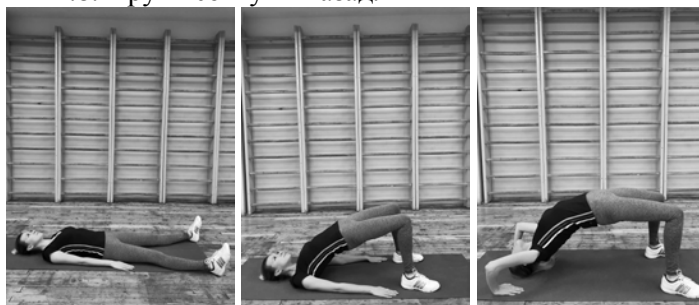
1 – качательное движение туловищем, перемещая опору о пол с затылка на макушку (рис. 15, в).

2 – то же с макушки на затылок (дыхание без задержки).

4-8 покачиваний, 9-10 – И.п. (рис. 15, а)

Повторить 3-5 раз.

М.З. – руки согнуты назад.



а

б

в

Рис. 15

16) И.п. – лечь на живот, руки согнуты вдоль туловища (рис. 16, а).

1-2 – разогнуть руки («отжаться» от пола), поднимая верхнюю часть туловища (вдох) (рис. 16, б).

3-4 – И.п. (выдох).

Повторить 10-20 раз.

М.З. – разгибая руки, плечи опустить, смотреть прямо.

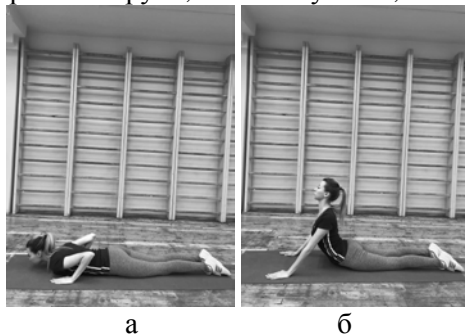


Рис. 16

17) И.п. – стать на четвереньки (рис. 17, а).

1 – поднять голову вверх (рис. 17, б).

2 – И.п. (дыхание свободное, без задержки).

Повторить 20-40 раз.

М.З. – поднять голову, прогнуться.

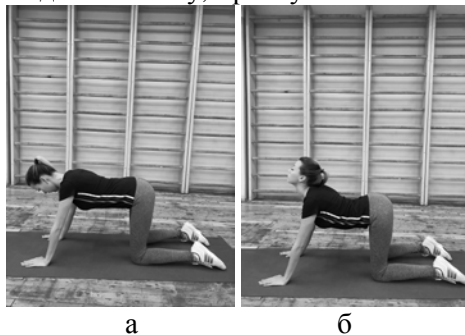


Рис. 17

18) И.п. – стать на колени, носки оттянуть (рис. 18, а), сесть на пятки (рис. 18, б), наклон вперед, руки вверх, голова приподнята (рис. 18, в).

1-2 – «кошечка» вперед.

3-4 – назад (дыхание свободное).

Повторить 12-16 раз.

М.З. – при «кошечке» грудь стараться коснуться пола.



а

б

в

Рис. 18

19) И.п. – основная стойка.

1-2 – лечь на спину.

3-4 – прогнуться.

5-6 – лечь.

7-8 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – лечь на спину, прогнуться, опираясь о затылок и плечи, руки вдоль туловища, дыхание свободное.

20) И.п. – основная стойка.

1 – упор присев (рис. 19, а).

2-3 – упор лежа, поочередно выпрямляя правую и левую ноги (рис. 19, б).

4 – согнуть руки (рис. 19, в).

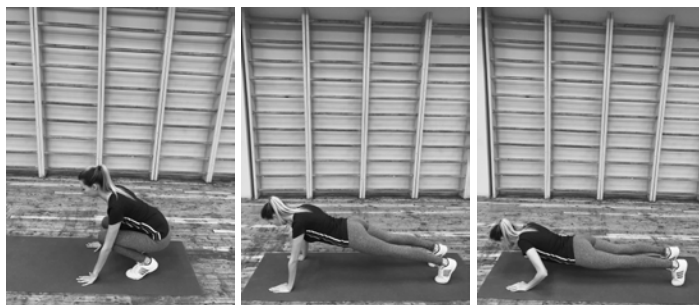
5 – разогнуть.

6-7 – упор присев, поочередно сгибая правую и левую ноги.

8 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – при упоре лежа, спину держать прямо, не прогибаться.



а

б

в

Рис. 19

21) И.п. – упор сидя у стены (рис. 20, а).

1 – поднять левую ногу вверх, прогнуться, приподнять голову (рис. 20, б, в).

пауза (вдох).

2 – И.п. (выдох).

3-4 – то же правой ногой.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – поднимать прямую ногу.



а

б

в

Рис. 20

1.6. Упражнения для укрепления мышечного корсета мышц спины

1) И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей.

1 – приподнять голову, плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

2-3 – удерживать положение.

4 – И.п.

Усложнить упражнение: кисти к плечам, за голову.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – голову не запрокидывать, смотреть прямо.

2) И.п. – то же.

1 – приподнять голову, плечи, круговое движение руками как в плавании «басс».

2 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – выполняя круговые движения руками, плечи не опускать.

3) И.п. – то же.

1 – приподнять голову, плечи, руки в стороны.

2 – руки назад.

3 – руки в стороны.

4 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – выполняя движение руками, плечи не опускать.

4) И.п. – то же.

1 – поднять голову, плечи, руки в стороны.

2-7 – сжимать, разжимать кисти рук.

8 – И.п.

Усложнить упражнение: круговые движения прямыми руками.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – при выполнении движений руками, плечи не опускать.

5) И.п. – то же.

1 – поднять правую ногу вверх.

2 – И.п.

3-4 – то же левой ногой.

Темп медленный.

Повторить 10-20 раз каждой ногой.

М.З. – при движениях ногами, плечи не поднимать.

- 6) И.п. – то же.
1 – приподнять ноги.
2-7 – удерживать.
8 – И.п.
Повторить 8-10 раз.
М.З. – плечи не поднимать.
- 7) И.п. – то же.
1 – поднять ноги.
2 – развести.
3 – соединить.
4 – И.п.
Повторить 8-10 раз.
М.З. – плечи не поднимать.

В парах:

8) И.п. – лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых перед собой руках, на расстоянии 2-3 метра.

1-2 – перекатить мяч партнеру.

3-4 – И.п.

Ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

Повторить 10-20 раз каждому.

М.З. – передав мяч партнеру, плечи опустить.

9) И.п. – то же.

1-2 – бросок мяча партнеру.

3-4 – И.п.

Ловля мяча – руки вверх, голова и плечи приподняты.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – передав мяч партнеру, плечи опустить.

1.7. Для мышц брюшного пресса

1) И.п. – лежа на спине, поясница прижата к опоре, руки вдоль туловища.

1 – согнуть правую ногу.

2 – разогнуть.

3-4 – то же левой ногой.

Повторить 10-20 раз каждой ногой.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры.

2) И.п. – то же.

1 – согнуть обе ноги.

2 – разогнуть.

3-4 – И.п. (медленно).

Повторить 16-18 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры.

3) И.п. – то же.

«Велосипед»

Повторить 20-30 раз каждой ногой.

М.З. – поясницу прижать к опоре, сгибая одну ногу выпрямлять другую.

4) И.п. – то же, руки за головой.

1 – поднять правую ногу.

2 – опустить.

3-4 – то же левой ногой.

Повторить 16-18 раз каждой ногой.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры, поднимать прямую ногу под углом 45 градусов.

5) И.п. – то же.

1-2 – поднять обе ноги до 90^0 .

3-4 – И.п. (медленно).

Повторить 10-16 раз.

М.З. – ноги не сгибать, поясницу прижать к опоре.

6) И.п. – то же.

1 – согнуть обе ноги.

2 – разогнуть под 45^0 .

3 – развести в стороны.

4 – соединить.

5-8 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от пола, разводить ноги прямые, темп медленный.

7) И.п. – то же, между лодыжками зажат мяч.

1 – согнуть ноги.

2 – разогнуть под 90^0 .

3-4 – опустить (медленно), И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры, стараться не уронить мяч.

8) И.п. – то же.

1-3 – круговые движения прямыми ногами под 45° вправо.

4 – И.п.

5-7 – то же влево.

8 – И.п.

Повторить 10-20 раз в каждую сторону.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры, прямые руки положить под бедро.

9) И.п. – то же.

1 – поднять ноги (под 45°).

2-10 – горизонтальное скрещивание прямых ног.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от опоры, ноги не сгибать.

10) И.п. – то же.

1-2 – сесть, сохраняя осанку, руки вдоль туловища.

3-4 – И.п.

Повторить 10-16 раз.

М.З. – ноги прямые, спина прямая.

11) И.п. – то же.

1-4 – сесть, руки в стороны.

5-8 – И.п.

Повторить 10-16 раз.

М.З. – ноги не сгибать, спина прямая.

1.8. Для мышц боковой поверхности туловища

1) И.п. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища.

1 – поднять левую ногу.

2 – И.п.

Повторить 20-30 раз.

3-4 – то же на левом боку.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – не заваливаться на спину, поднимать ногу прямою.

2) И.п. – то же, левая рука согнута и ладонью упирается в пол.

1 – поднять обе прямые ноги вверх.

2-6 – держать.

7-8 – И.п.

9-16 – то же на правом боку.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – не падать на спину, поднимать ноги невысоко 10-15 см от пола.

3) И.п. – то же.

1 – поднять левую ногу.

2 – поднять правую.

3-4 – И.п.

5-8 – то же на левом боку.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – ноги поднимать прямые.

1.9. Корректирующие упражнения. Симметричные упражнения

1) И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности рук, локти в стороны.

1-3 – руки вверх, тянуться в направлении рук, головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища.

4 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – руки прямые, живот не отрывать от опоры.

2) И.п. – то же.

1 – поднять ноги, руки вверх.

2-3 – тянуться в направлении рук головой.

4 – И.п.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – «лодочка» - руки и ноги прямые.

3) И.п. – то же.

Покачивание в «лодочке».

Повторить 10-12 раз.

М.З. – поочередно поднимать руки и ноги.

4) И.п. – то же.

1 – отвести руки назад, поднять руки, ноги.

2-3 – «рыбка».

4 – И.п.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – руки, ноги прямые.

5) И.п. – лежа на спине.

1 – руки вверх через стороны.

2-3 – потянуться, не поднимая головы, плеч и туловища.

4 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – не отрывать поясницу от пола.

6) И.п. – то же.

1 – руки вперед, ноги вверх.

2-3 – потянуться вверх, не отрывая поясницу от опоры.

4 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – ноги прямые.

1.10. Асимметричные упражнения

1) И.п. – основная стойка (правильная осанка).

1 – поднять плечо с поворотом его внутри на стороне вогнутости грудного сколиоза.

2 – И.п.

Повторить 12-14 раз.

М.З. – сохранять правильную осанку.

2) И.п. – то же.

1 – опустить плечо и повернуть его наружу на стороне грудного сколиоза.

2 – И.п.

Повторить 12-14 раз.

М.З. – сохранять правильную осанку.

3) И.п. – основная стойка.

1 – поднять руку ладонью вверх до горизонтального положения на стороне грудного сколиоза, приводя лопатку к

средней линии. Другую руку поднять, вращая внутрь, отводя лопатку.

2 – И.п.

Усложнить упражнение: с гантелями.

Повторить 12-14 раз.

4) И.п. – основная стойка.

1 – руки в стороны, отвести прямую ногу назад «ласточка». Стоять на ноге со стороны поясничного сколиоза.

2 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – ногу не сгибать.

5) И.п. – лежа на боку с валиком под областью грудного сколиоза.

1-2 – поднять обе ноги.

3-4 – И.п.

Усложнить упражнение: с удерживанием мяча между коленями или лодыжками.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – ноги прямые, не заваливаться на спину.

6) И.п. – упор стоя на коленях.

1-2 – поднять руку со стороны вогнутости грудного сколиоза и отвести ногу назад на стороне вогнутости поясничного сколиоза.

Повторить 10-12 раз.

М.З. – ногу отвести прямую.

1.11. Плоскостопие.

Методы предупреждения и исправления

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, заключающуюся в уплощении ее сводов.

Нормальная стопа человека имеет два свода – продольный и поперечный, обеспечивающие ее рессорность и повышающие выносливость к осевой нагрузке. [1].

Симптомы плоскостопия

– повышенная утомляемость;

- боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня;
- снижение физической работоспособности;
- могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Методы предупреждения дефектов основано на проведении таких мероприятий:

- 1) профилактика плоскостопия с самого раннего детства - организация правильного физического воспитания детей, ношение рациональной обуви;
- 2) укрепление мышечно – связочного аппарата голени и стоп с использованием различных видов физических упражнений.

1.12. Комплекс упражнений при плоскостопии

- 1) И.п. – лежа на спине.
1-2 – одновременно оттянуть носки ног, приподнимая наружный край стопы.
3-4 – И.п.
Повторить 10-20 раз.
М.З. – ноги держать прямыми.
- 2) И.п. – то же, ноги согнуты, упираясь стопами в пол.
1-2 – развести пятки в стороны.
3-4 – И.п.
После серии движений – расслабление.
Повторить 18-20 раз.
М.З. – колени не разводить.
- 3) И.п. – то же.
1-2 – приподнять пятки от опоры.
3-4 – И.п.
Повторить 20-30 раз.
М.З. – колени держать вместе.
- 4) И.п. – то же, ноги согнуты и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью.
1-2 – отвести пятки в стороны с упором на пальцы стоп.

3-4 – И.п.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – носки не разводить.

5) И.п. – то же, положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги.

1-3 – круговые движения стопы вправо.

4 – И.п.

5-7 – то же влево.

8 – И.п.

То же, сменив положение ног.

Повторить 20-30 раз правой и левой ногой.

М.З. – положив согнутую ногу, не отрывать от опорной ноги.

6) И.п. – то же, ноги выпрямлены.

1-2 – скользящее движение правой стопой вверх по голени левой, «охватывая» голень.

3-4 – И.п.

То же другой ногой.

Повторить 10-20 раз левой и правой ногой.

М.З. – колено скользящей ноги направлено вверх.

7) И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельно.

1-2 – приподнять пятки.

3-4 – И.п.

То же поочередно.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – приподнимать пятки, не отрывая носки.

8) И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

1-2 – тыльное сгибание стоп одновременно.

3-4 – И.п.

То же сгибание поочередно.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – ноги не сгибать.

9) И.п. – то же.

1-2 – приподнять пятку правой ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы левой ноги.

3-4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 10-20 раз правой и левой ногой.

М.З. – ноги не сгибать.

10) И.п. – то же.

Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место.

М.З. - Повторить 3-4 раза правой, левой ногой, захватывая 5-10 предметов. Руками не помогать.

11) И.п. – сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп.

1-2 – наклоняясь вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

3-4 – И.п.

Повторить 6-8 раз.

М.З. – вставать без опоры руками.

12) И.п. – упор сидя сзади.

1-3 – развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

4 – И.п.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – спину держать прямо, не наклоняться.

13) И.п. – стоя, руки на пояс.

1-2 – подняться на носки.

3-4 – И.п.

5-6 – приподнять пальцы стоп с опорой на пятки (одновременно и попеременно).

7-8 – И.п.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – держать спину прямо.

14) И.п. – то же.

Перекаты с пятки на носок и обратно.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – спину держать прямо.

15) И.п. – то же, руки в стороны (вверх, вперед).

1-2 – полуприсед на носках.

3-4 – И.п.

Усложнить упражнение – полный присед.

Повторить 16-20 раз.

М.З. – спину держать прямо, не прогибаться.

16) И.п. – то же, руки на пояс.

1-2 – пережат на наружные края стопы.

3-4 – И.п. (пережат обратно).

Повторить 16-20 раз.

М.З. – ноги полусогнуты.

17) И.п. – то же, руки на пояс.

1-2 – полуприсед (носки вместе, пятки врозь).

3-4 – И.п.

Усложнить упражнение – полный присед.

Повторить 10-16 раз.

М.З. – спину держать прямо.

18) И.п. – то же (стопы параллельны).

Поочередное поднимание пяток.

Повторить 16-20 раз.

М.З. – поднимая пятки, сгибать ноги в коленях.

19) И.п. – стоя на гимнастической палке, стопы параллельно, руки на пояс.

Полуприседания и приседания.

Повторить 16-20 раз.

М.З. – спину держать прямо.

Глава II. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

2.1. Понятие правильного дыхания Методы предупреждений заболеваний органов дыхания

При правильном дыхании **вдох** делается, когда грудная клетка расправлена, при этом мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены, а **выдох**, когда она сдавлена и по продолжительности должен быть примерно в два раза дольше, чем вдох.

Заболевания органов дыхания приводят к нарушению газообмена в легких и тканях.

Предупреждения заболеваний органов дыхания основано на следующих мероприятиях:

- 1) тренировка полного дыхания (создание условий для полноценной и здоровой работы дыхательной системы);
- 2) дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями.

2.2. Упражнения при заболевании бронхиальной астмой

Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. [2,6].

1) И.п. – основная стойка (пальцы рук сцеплены в замок) (рис. 21, а).

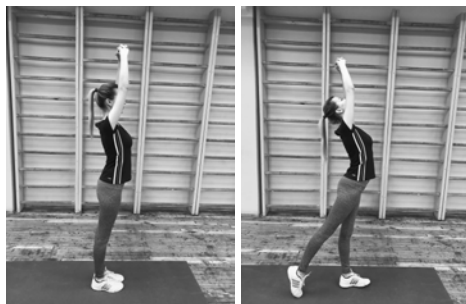
1 – руки вверх, ладонями кверху потянуться, правую ногу назад на носок (вдох) (рис. 21, б).

2 – И.п. (выдох).

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – ногу отвести назад прямую.



а

б

Рис. 21

2) И.п. – стоя, правая рука на грудь, левая на животе, диафрагмальное дыхание (рис. 22).

На вдохе – брюшная стенка поднимается, на выдохе – опускается, 4-6 раз.

М.З. – не наклоняться вперед.



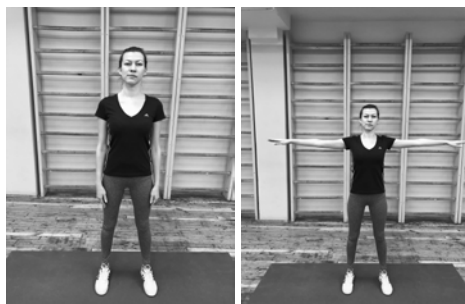
Рис. 22

3) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены (рис. 23, а).

1 – отвести руки в стороны (вдох) (рис. 23, б).

2 – И.п. (сжать грудную клетку в нижней ее части) выдох, 8-10 раз (темп медленный, выдох удлинённый).

М.З. – при вдохе выпрямить спину, при выдохе расслабить.



а

б

Рис. 23

4) И.п. – то же, кисти рук на затылке (рис. 24, а).

1 – наклон туловища вправо (выдох) (рис. 24, б).

2 – И.п. (вдох).

3-4 – то же влево.

Темп средний, повторить 8-10 раз.

М.З. – при наклоне туловища, таз держать на месте, локти направлены в стороны.



а

б

Рис. 24

5) И.п. – стоя, ноги врозь (рис. 25, а).

1 – поворот вправо, правую руку в сторону ладонью вверх (вдох) (рис. 25, б).

2 – И.п. (вдох).

3-4 – то же влево (рис. 25, в).

Повторить 8-10 раза.

М.З. – при повороте держать руку на уровне плеч.

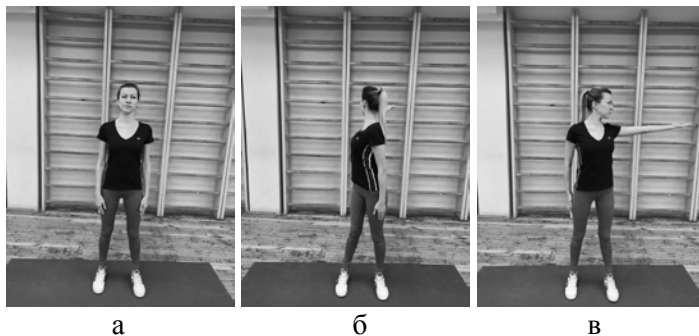


Рис. 25

б) И.п. – присед на правой ноге, левая в сторону (прямая), руки вперед в сцеплении (рис. 26).

1-2 – перенести центр тяжести с правой ноги на левую (при этом таз переносить как можно ниже), т.е. прийти в положение приседа на левой ноге, правая нога в сторону.

3-4 – то же на другую ногу, дыхание произвольное.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – вперед не наклоняться.



Рис. 26

7) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед (рис. 27, а).

1-2 – приседая, руки назад (как при спуске с горы – выдох) (рис. 27, б).

3-4 – И.п. (руки вперед – вдох).

Выполнять до появления легкой усталости.

Повторить 15-20 раз.

М.З. – небольшой наклон вперед, спина прямая.

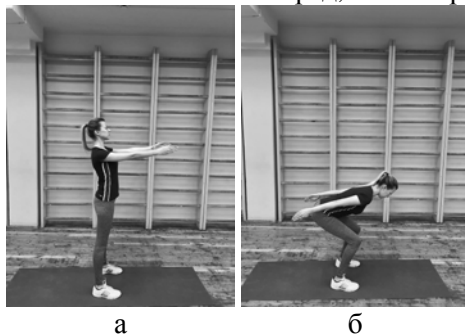


Рис. 27

8) И.п. – упор, сидя сзади, ноги поднять под углом 45° .

Выполнять скрестные движения ногами (рис. 28):

1) на удлиненном выдохе;

2) на произвольном дыхании.

Повторить 20-30 раз.

М.З. - ноги не сгибать. При выполнении физической работы, дышать носом. Темп средний.



Рис. 28

9) И.п. – лежа, упор на предплечьях.

«велосипед» – на удлиненном выдохе до утомления (рис. 29).

Повторить 30-40 сек.

М.З. - одна нога согнута, другая выпрямлена в колене.

Темп средний.



Рис. 29

10) В парах, И.п. – стоя, в руках мяч, на расстоянии 2-3 м.

Передача мяча от груди партнеру (на выдохе).

Повторить 20-30 раз.

М.З. – при передаче мяча выпрямлять руки.

11) И.п. – упор сидя сзади.

1 – подтянуть правую согнутую ногу к груди (выдох)
(рис. 30).

2 – И.п. (вдох).

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 20-30 раз правой и левой ногой.

М.З. – спину держать прямо.



Рис. 30

12) И.п. – лежа, одна ладонь лежит на животе, другая на груди, диафрагмальное дыхание (рис. 31).

Повторить 20-30 секунд.

М.З. - вдох – живот надувается, выдох – втягивается.



Рис. 31

13) И.п. – основная стойка.

Дыхательное упражнение с произношением *жс*, темп медленный, выдох удлиненный.

Повторить 4-6 раз.

М.З. – вперед не наклоняться.

2.3. Упражнения при заболевании хроническим бронхитом

Хронический бронхит – длительное воспаление бронхов, нередко протекает с явлениями обструкции – нарушением «проходимости» бронхов, что может быть обусловлено деформацией бронхиального дерева, избыточной секрецией слизи, спазмом бронхов. [1].

Комплекс упражнений:

1) И.п. – основная стойка

1-2 – руки вверх, подняться на носки, потянуться вверх
(вдох)

3-4 – И.п. (выдох)

Повторить 8-10 раз.

М.З. – ладони направлены вовнутрь.

2) И.п. – туловище немного наклонено вперед, руки опущены, диафрагмальное дыхание.

Повторить 8-10 вдохов и выдохов.

М.З. – вдох – живот надувается, выдох – втягивается.

3) И.п. – стоя, правая рука вверх, левая опущена вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак.

Быстрая смена положения рук.

Повторить 18-20 раз.

М.З. - дыхание произвольное, смена положения рук через стороны, руки прямые.

4) И.п. – стоя, руки на пояс.

Круговые движения тазом вправо, влево, дыхание произвольное.

Повторить 20-30 раз.

М.З. – плечи держать на месте.

5) И.п. – то же.

1 – развести руки в стороны (вдох)

2 – «обнять» себя за плечи (выдох)

Повторить 18-20 раз.

М.З. - темп средний, при вдохе – прогнуться, при выдохе – округлить спину.

6) И.п. – стоя, руки к плечам.

1 – мах вправо правой согнутой ногой, стараясь достать локоть правой руки (выдох)

2 – И.п. (вдох)

3-4 – то же в другую сторону

Повторить 18-20 раз.

М.З. - темп средний, не наклоняться в сторону.

7) И.п. – основная стойка.

1 – вдох

2 – присесть, обхватить руками колени (выдох)

Повторить 10-20 раз.

М.З. - темп средний, присед на всей стопе, пятки не отрывать.

8) И.п. – стоя, обхватить кистями грудную клетку в нижней ее части.

Нижнегрудное дыхание.

Повторить 8-10 медленных вдохов и выдохов.

М.З. - вдохнуть, на выдохе слегка сжать грудную клетку руками.

9) И.п. – основная стойка, в опущенных руках гимнастическая палка.

1 – согнуть руки в локтях, гимнастическая палка к плечам (вдох)

2 – выпрямить руки вверх и, перенеся гимнастическую палку через голову, положить ее сзади на плечи (выдох).

3 – руки вверх (вдох)

4 – И.п. (выдох)

Повторить 12-16 раз в медленном темпе.

М.З. – туловище держать прямо, не наклоняться.

10) И.п. – то же, руки вытянуть вперед на уровне плеч.

1 – вдох

2 – мах вперед правой ногой, достать левую кисть (выдох)

3 – И.п.

4 – то же левой ногой

Повторить 18-20 раз.

М. З. – мах прямой ногой, опорную ногу не сгибать.

11) И.п. – стоя, гимнастическая палка за спиной, руки опущены на ширине плеч.

1 – сгибаю руки в локтях и слегка прогибаясь в груди, достать гимнастической палкой лопатки (выдох). Вперед не наклоняться.

2 – И.п. (вдох)

Повторить 12-16 раз в медленном темпе.

М.З. – смотреть прямо, голову не опускать.

12) И.п. – стоя, руки вытянуты вперед на уровне плеч (в руках гимнастическая палка).

1 – вдох

2 – мах вперед согнутой правой ногой, постараться достать левый конец гимнастической палки (выдох)

3 – И.п.

4 – то же другой ногой

Повторить 18-20 раз каждой ногой в среднем темпе.

М.З. – туловище прямое, опорную ногу не сгибать.

13) И.п. – то же.

Имитировать греблю, дыхание произвольное.

18-20 «гребков», темп средний.

М.З. – вперед не наклоняться.

- 14) И.п. – стоя, палку на плечи, держать за концы.
1 – поворот вправо
2 – то же влево
Дыхание произвольное, темп быстрый, 12-16 раз.
М.З. – не наклоняться.
- 15) И.п. – упор сидя сзади.
1 – поднять ноги и подтянуть согнутые колени к груди, спину согнуть, голову опустить (выдох)
2 – И.п. (вдох)
Повторить 16-18 раз.
М.З. – выпрямляя ноги, прогнуться, смотреть прямо.
- 16) И.п. – лежа на спине.
Диафрагмальное дыхание.
Повторить 16-18 раз.
М.З. – на вдохе - живот надувается, на выдохе – втягивается.
- 17) И.п. – то же.
1 – руки согнуть в локтях (вдох)
2 – прогнуться в грудном отделе, упираясь локтями (выдох)
3-5 - пауза.
6-8 – И.п.
Повторить 18-20 раз.
М.З. – ноги не сгибать.
- 18) И.п. – то же.
1 – сесть, наклон вперед (выдох). Пауза
2 – И.п. (вдох)
Повторить 16-18 раз.
М.З. – при наклоне ноги не сгибать.
- 19) И.п. – то же
«Ножницы» (ноги прямые подняты на 20 см над полом)
Дыхание произвольное.
Повторить 20-30 раз.
М.З. – поясницу не отрывать от пола.
- 20) И.п. – то же.
1 – руки согнуть в локтях, ноги – в коленях (вдох)
2 – поднять таз («мост» на лопатках) (выдох)

3-5 - пауза.

6-8 – И.п.

Повторить 18-20 раз.

М.З. – таз поднять как можно выше.

21) И.п. – лежа на животе, руки согнуть.

1 – выпрямить руки, прогнуться, поднять голову

2 – И.п.

Дыхание произвольное, темп медленный.

Повторить 18-20 раз.

М.З. – смотреть прямо, плечи не поднимать.

22) И.п. – то же, руки в сцеплении сзади.

1 – прогнуться, не отрывая ног от пола

2 – И.п.

Дыхание произвольное.

Повторить 18-20 раз.

М.З. – смотреть прямо, голову не опускать.

23) И.п. – лежа на боку (левом), правая рука упирается в пол, левая вытянута вверх, ладонь упирается в пол.

1 – поднять правую ногу

2 – круговые движения, дыхание произвольное

3-4 – то же на правом боку.

Повторить 18-20 раз правой и левой ногой.

М.З. – круговые движения прямой ногой.

ГЛАВА III. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

3.1. Правильная работа сердечнососудистой системы Методы предупреждений заболеваний сердечно - сосудистой системы

Правильная работа сердечно - сосудистой системы обеспечивает доставку к тканям необходимых для их жизнедеятельности питательных веществ, кислорода и столь же непрерывное удаление продуктов обмена веществ при помощи движущейся жидкой среды.

Предупреждения заболеваний органов сердечно - сосудистой системы основаны на следующих мероприятиях:

- 1) адекватный двигательный режим – способность развитию приспособительных реакций, устойчивости к внешним факторам окружающей среды;
- 2) рациональное питание, отсутствие вредных привычек;
- 3) умение противостоять стрессам.

3.2. Упражнения при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь – повышение артериального давления от устья аорты до артериол включительно. В основе лежит функциональное сужение артериол, которое обусловлено усилением тонуса гладкой мускулатуры артериальных стенок. [10,12].

Комплекс упражнений:

- 1) И.п. – стоя, в руках гимнастическая палка, хват за концы (рис 32, а).
1 – руки вверх, правую ногу назад на носок (вдох) (рис. 32, б).
 - 2 – И.п. (выдох)
 - 3-4 – то же левой ногой.
- Повторить 10-16 раз.

М.З. – поднимая гимнастическую палку, прогнуться, посмотреть на палку.

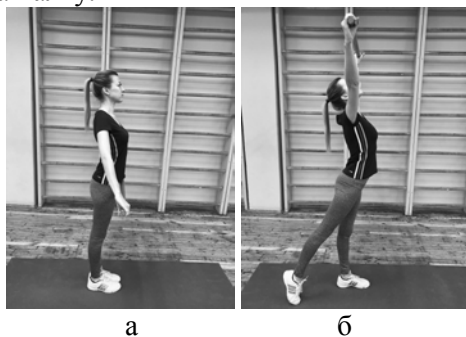


Рис. 32

2) И.п. – то же.

1 – руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон влево (выдох) (рис. 33)

2 – И.п. (вдох)

3-4 – то же вправо.

Повторить 18-20 раз.

М.З. – руки не сгибать, таз не отводить в сторону.



Рис. 33

3) И.п. – то же, ноги на ширине плеч (рис. 34, а).

1 – руки влево, поднимая левый конец гимнастической палки вверх (рис. 34, б).

2 – то же вправо.

Повторить 10-20 раз в каждую сторону.

М.З. – гимнастическая палка вертикально, руки прямые.



а

б

Рис. 34

4) И.п. – то же.

1 – поворот влево, гимнастическая палка на высоте плеч (выдох) (рис. 35).

2 – И.п. (вдох).

3-4 – то же вправо.

Повторить 10-20 раз в каждую сторону.

М.З. – гимнастическая палка горизонтально, руки прямые.



Рис. 35

5) И.п. – то же, ноги вместе (рис. 36, а).

1 – выпад вправо, гимнастическую палку отвести вправо (выдох) (рис. 36, б)

2 – И.п. (вдох)

3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 10-20 раз в каждую сторону.

М.З. – гимнастическую палку держать горизонтально, спина прямая.



а

б

Рис. 36

б) И.п. – то же, руки вперед (рис. 37, а).

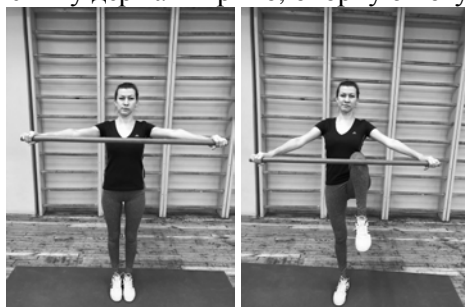
1 – коленом левой ноги достать гимнастическую палку (выдох) (рис. 37, б)

2 – И.п. (вдох)

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 18-20 раз каждой ногой.

М.З. – спину держать прямо, опорную ногу не сгибать.



а

б

Рис. 37

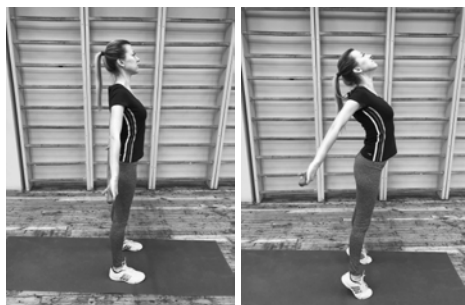
7) И.п. – стоя, гимнастическая палка сзади, хват за концы (рис. 38, а).

1 – подняться на носки, прогнуться, гимнастическую палку отвести назад (вдох) (рис. 38, б)

2 – И.п. (выдох)

Повторить 12-16 раз.

М.З. – смотреть прямо.



а

б

Рис. 38

8) И.п. – стоя, гимнастическая палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце.

1 – подняться на носки (вдох)

2 – присед, колени развести в стороны (выдох)

3-4 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – присед на носках, спину прямая.

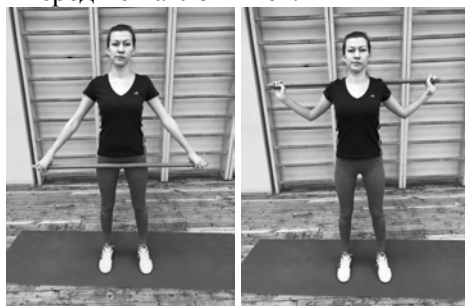
9) И.п. – стоя, гимнастическая палка внизу, хват за концы (рис. 39, а).

1 – гимнастическую палку вверх, за голову, на спину (вдох) (рис. 39, б).

2 – И.п. (выдох)

Повторить 12-16 раз.

М.З. – вперед не наклоняться.



а

б

Рис. 39

10) И.п. – основная стойка.

Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц, 12-16 раз.

М.З. – потряхивать активно.

11) И.п. – стоя, гимнастическая палка вверх (рис. 40, а).

1 – мах правой ногой вперед, гимнастическая палка вперед (выдох) (рис. 41, б).

2 – И.п.

3-4 – то же левой ногой.

Повторить 18-20 раз каждой ногой.

М.З. – мах прямой ногой, коснуться гимнастической палки.

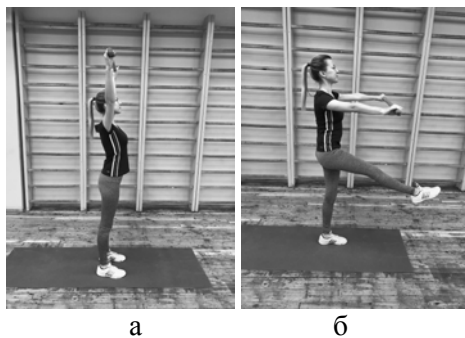


Рис. 40

12) И.п. – упор сидя сзади (рис. 41,а).

1 – согнуть правую ногу, подтянуть ее руками к груди (вдох) (рис. 42, б).

2 – выпрямить правую ногу, расслабить (выдох)

3-4 – то же левой ногой.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – упор сидя сзади прогнуться.



а

б

Рис. 41

13) И.п. – то же, но на предплечьях.
«Велосипед», дыхание произвольное.
Повторить 20-30 секунд.
М.З. – одну ногу сгибать, другую выпрямлять.

14) И.п. – лежа.
Диафрагмальное дыхание.
Повторить 8-10 раз.
М.З. - вдох – выпятить живот, выдох – втянуть.

15) И.п. – то же.
1-2 – сесть, руки вперед (выдох)
3-4 – И.п. (вдох)
Повторить 12-16 раз.
М.З. – сесть, спину держать прямо.

16) И.п. – то же.
Расслабить мышцы, лежать.
М.З. – повторить 1 минуту, дыхание спокойное.

3.3. Упражнения при гипотонической болезни

Гипотоническая болезнь характеризуется понижением АД (артериального давления) вследствие расстройства механизмов регуляции кровообращения – нарушения функций

высших вегетативных центров, которое обуславливает повышение тонуса парасимпатической нервной системы и снижение гормональной функции коры надпочечников.

Комплекс упражнений:

- 1) И.п. – основная стойка, в руках гантели.
1-2 – руки вверх (через стороны), вдох
3-4 – И.п. (выдох)
Повторить 18-20 раз.
М.З. – спину держать прямо.
- 2) И.п. – то же.
1 – руки в стороны
2 – руки вверх
3 – руки в стороны
4 – И.п.
Дыхание произвольное.
Повторить 12-16 раз.
М.З. – руки не сгибать, спина прямая.
- 3) И.п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх.
1-2 – махи руками назад
3-4 – то же, но левая рука вверх
Дыхание не задерживать.
Повторить 12-16 раз.
М.З. – руки прямые.
- 4) И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
1 – руки согнуть (вдох)
2 – И.п. (выдох)
Повторить 18-20 раз.
М.З. – сгибать руки с силой.
- 5) И.п. – стоя, ноги врозь.
1 – поднять плечи вверх
2 – И.п.
Повторить 18-20 раз.
М.З. – спину держать прямо.
- 6) И.п. – то же.
1-4 – круговое движение плечами вперед

5-8 – то же назад
Повторить 8-10 раз.
М.З. – круговые движения активные, широкие.

7) И.п. – то же.
1-4 – круговое движение руками вперед
5-8 – то же назад
Повторить 8-10 раз.
М.З. – руки прямые.

8) И.п. – стоя, руки на пояс.
1-2 – наклон туловища вправо (выдох)
3-4 – И.п. (вдох)
5-8 – то же в другую сторону
Повторить 8-10 раз.
М.З. – наклон точно в сторону, таз не отводить.

9) И.п. – стоя, руки вверх (гантели взять за концы)
1-3 – наклон вперед, спина прямая, смотреть вперед
4 – И.п. (выдох)
Повторить 8-10 раз.
М.З. – руки не сгибать.

10) И.п. – основная стойка.
1 – выпад вправо, руки в стороны
2 – И.п.
3-4 – то же влево
Повторить 10-12 раз.
М.З. – спина прямая.

11) И.п. – то же.
1 – полуприсед, руки вперед.
2 – И.п.
Повторить 20-30 раз.
М.З. – спину держать прямо.

12) И.п. – основная стойка.
1-2 – подъем согнутой правой ноги вперед (колени
подтянуть к груди)
3-4 – И.п.
5-8 – то же другой ногой
Повторить 12-16 раз.
М.З. – вперед не наклоняться.

13) И.п. – стоя, руки в стороны (в руках гантели)

1 – мах правой ногой вперед, руки вперед

2 – И.п.

3-4 – то же левой ногой

Повторить 12-16 раз.

М.З. – носком ноги коснуться рук.

14) И.п. – лежа на спине, руки вперед

1 – развести руки в стороны (вдох)

2 – И.п. (выдох)

Повторить 20-30 раз.

М.З. – руками коснуться пола.

15) И.п. – то же, руки согнуты в локтевых суставах за
головой

1 – разогнуть руки вверх (вдох)

2 – И.п. (выдох)

Повторить 12-16 раз.

М.З. – руки выпрямить, касаясь пола.

16) И.п. – лежа, руки вверх на пол

1-2 – поднять ноги прямые вверх под углом 90°

3-4 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от пола.

17) И.п. – лежа на животе, руки с гантелями вдоль тела.

1-2 – прогнуться, отведя руки назад – вверх (вдох)

3-4 – И.п. (выдох)

Повторить 8-10 раз.

М.З. – голову не запрокидывать.

18) И.п. – лежа на спине.

Расслабить мышцы, лежать, дыхание спокойное.

Повторить 1 минуту.

М.З. – дыхание спокойное.

3.4. Упражнения при заболеваниях вегетососудистой дистонией

Вегетососудистая дистония – это вазомоторное нарушение, сопровождающееся дискоординированными реакциями на различных участках сосудистой системы.

Комплекс упражнений:

- 1) И.п. – основная стойка
1-2 – руки вверх, правая нога назад, прогнуться (вдох).
3-4 – И.п. (выдох)
5-8 – то же другой ногой.
Повторить 8-10 раз.
М.З. – посмотреть на руки, ладони направлены вовнутрь.
- 2) И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон головы вправо (выдох)
2 – И.п. (вдох)
3 – наклон – влево
4 – И.п.
5 – наклон – назад
6 – И.п.
7 – наклон – вперед
8 – И.п.
Повторить 8-10 раз.
М.З. – темп медленный.
- 3) И.п. – то же, руки вниз.
1-4 – круговые движения плечами вперед
5-8 – то же назад
Повторить 8-10 раз.
М.З. - дыхание свободное, спина прямая.
- 4) И.п. – то же.
1-4 – круговые движения руками вперед
5-8 – то же назад
Повторить 8-10 раз.
М.З. - дыхание свободное, руки прямые.
- 5) И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – наклон туловища вправо (выдох)

3-4 – И.п. (вдох)

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – таз не отводить.

6) И.п. – то же, руки вниз.

1 – руки вверх, прогнуться (вдох)

2-3 – наклон вниз (выдох), стараться руками коснуться

пола

4 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – ноги не сгибать.

7) И.п. – стоя, полуприсед, руки на колени.

Круговые движения вправо-влево в коленных суставах.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – спину слегка округлить.

8) И.п. – основная стойка

1-2 – выпад вправо, руки в стороны

3-4 – И.п.

5-8 – то же влево.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – спина прямая.

9) И.п. – основная стойка

Приседания, руки вперед

Повторить 16-20 раз.

М.З. – ноги на ширине плеч, пятки не отрывать.

10) И.п. – основная стойка.

1 – поднять правую согнутую ногу вперед, руками обхватить голень.

2-3 – подтянуть колено к груди.

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – спина прямая, опорная нога прямая.

11) И.п. – стоя, руки вверх

1 – мах правой ногой вперед, руки вперед (выдох)

2 – И.п. (вдох)

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 18-20 раз.

М.З. – рукой коснуться носка ноги.

12) И.п. - лежа

1 – руки в стороны (вдох)

2-3 – подтянуть правую согнутую в колене ногу к груди
(медленно выдох)

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от пола.

13) И.п. – то же.

1 – поднять правую прямую ногу на 25-35° (вдох)

2 – круговые движения ногой вправо (2-3 движения).

3 – то же влево (медленно выдыхая).

4 – И.п.

5-8 – то же другой ногой

Повторить 8-10 раз.

М.З. – поясницу не отрывать от пола.

14) И.п. – лежа, упор на предплечьях

«Велосипед»

Повторить 20-30 секунд.

М.З. - дыхание произвольное, одна нога сгибается,
другая выпрямляется.

15) И.п. - лежа

1 – руки в стороны – вдох

2-3 – сесть, наклон вперед, достать руками пальцы ног –
выдох

4 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – при наклоне ноги не сгибать.

ГЛАВА IV. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

4.1. Понятие остроты зрения Методы предупреждения заболеваний

Остротой зрения называется способность глаза различать две отдельные точки при минимальном расстоянии между ними. Лучи, идущие от этих точек, образуют угол, который является мерилем остроты зрения. У человека с нормальным зрением параллельные лучи, идущие от предметов, проходя через зрачок и преломляясь в хрусталике, пересекаются точно на сетчатке – тонкой, сложно устроенной оболочке, выстилающей внутреннюю поверхность глаза.

[4].

Предупреждения заболеваний органов зрения основаны на следующих мероприятиях:

- 1) соблюдение мер безопасности при работе за компьютером, при чтении, иной зрительной нагрузке;
- 2) физические упражнения, способствующие общему укреплению организма и активизирующие все его функции, позволяющие также улучшить зрение.

4.2. Специальные упражнения для глаз

1) И.п. – сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем на 3-5 секунд открыть.

Повторить 8-10 раз.

М.З. - упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и способствует расслаблению мышц глаз.

2) И.п. – то же

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

М.З. - упражнение способствует улучшению кровообращения.

3) И.п. – стоя.

Смотреть прямо перед собой 2-3 минуты, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30

см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 минут. Опустить руку.

Повторить 10-12 раз.

М.З. - упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4) И.п. – то же.

Вытянув руку вперед, расположить ее по средней линии лица и смотреть на конец пальца. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться.

Повторить 6-8 раз.

М.З. - упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5) И.п. – сидя.

Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

М.З. - упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

6) И.п. – стоя.

Поставив палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, 3-5 минут смотреть двумя глазами на конец пальца. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 минут, затем убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 минут.

То же другой рукой, прикрывая другой глаз.

М.З. - упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7) И.п. – то же.

Отвести правую руку вправо и медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, следя за ним глазами (голова при этом остается неподвижной). Затем то же в другую сторону.

Повторить 10-12 раз.

М.З. - упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8) И.п. – сидя.

Тремя пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко в течение 1-2 минут. Снять пальцы с век.

Повторить 3-4 раза.

М.З. - упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9) И.п. – то же.

Указательными пальцами нажать на кожу в области надбровных дуг и медленно закрывать глаза. Пальцы удерживают кожу надбровных дуг и оказывают сопротивление мышцам, закрывающим глаза.

Повторить 8-10 раз.

М.З. – упражнение укрепляет мышцы глаз.

4.3. Упражнения с мячами для укрепления цилиарной мышцы

Цилиарная мышца – внутренняя парная мышца глаза, которая обеспечивает аккомодацию, то есть приспособление органа к изменению внешних условий.

С теннисными мячами.

1) Перебрасывание мяча из одной руки в другую (жонглирование), с двумя мячами.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – взглядом сопровождать теннисный мяч.

2) И.п. – стоя, руки в стороны, в одной руке теннисный мяч.

Перебрасывание мяча одной рукой справа налево и наоборот. Повторить 12-16 раз.

М.З. - стараться поймать мяч одной рукой, выпрямленной в сторону.

3) И.п. – стоя, в одной руке мяч.

Перебрасывание мяча под выпрямленной вперед рукой.

Бросок правой рукой под левой и поймать левой рукой и наоборот.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – прямая рука на уровне плеч.

4) В парах.

Броски мяча партнеру с отскоком о пол, одновременно друг другу, на расстоянии 2-3 м.

Повторить 20-30 раз правой и левой рукой.

М.З. – отскок теннисного мяча на уровне глаз.

5) То же, но без отскока о пол.

Повторить 10-20 раз.

М.З. – бросать точно по направлению.

6) Броски мяча в мишень.

Повторить 20-30 раз правой и левой рукой.

М.З. – вначале прицелиться, потом бросать.

7) Бросить мяч так, чтобы он отскочил от пола и ударился о стену, затем поймать его.

Повторить 10-20 раз правой и левой рукой.

М.З. – поймать одной рукой.

С волейбольными мячами.

1) В парах.

Передать мяч от груди партнеру (расстояние 5-7 м.)

Повторить 12-16 раз.

М.З. – при передаче выпрямлять руки.

2) Передать мяч из-за головы.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – при передаче мяча прогнуться назад и закончить передачу, выпрямляя руки.

3) Передать мяч одной рукой от плеча.

Повторить 12-16 раз левой и правой рукой.

М.З. – небольшой наклон туловища в сторону – назад бросающей руки.

4) Передать мяч с отскоком об пол двумя руками и поймать мяч.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – стараться, чтобы отскок был выше уровня глаз.

5) То же одной рукой.

Повторить 12-16 раз правой и левой рукой.

М.З. – отскок выше уровня глаз.

6) Верхние передачи мяча друг другу, как в волейболе.

Повторять 5-7 минут.

М.З. – двигаясь, все время следить глазами за мячом.

7) Нижние передачи мяча друг другу.

Повторять 5-7 минут.

М.З. - двигаясь, все время следить глазами за мячом.

8) Игра в бадминтон 15-20 минут.

4.4. Общеразвивающие упражнения, выполняемые в сочетании с движениями глаз

1) И.п. – основная стойка, в руках гимнастическая палка (взять за концы гимнастическую палку).

1-2 – гимнастическая палка вверх, прогнуться (вдох), правая нога назад на носок;

3-4 – И.п. (выдох);

5-8 – то же, другой ногой

Повторить 8-10 раз каждой ногой.

М.З. – смотреть на гимнастическую палку.

2) И.п. – то же, ноги врозь.

1 – гимнастическая палка на грудь, руки согнуть, гимнастическая палка параллельно полу;

2 – гимнастическая палка вверх;

3 – гимнастическая палка на грудь;

4 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. - Смотреть на гимнастическую палку.

3) И.п. – о.с.

1-4 – круговые движения руками вперед в плечевых суставах;

5-8 – то же, назад.

Повторить 12-16 раз.

М.З. - смотреть то на одну, то на другую руку.

4) И.п. – стоя, ноги врозь, гимнастическая палка вверх (взять гимнастическую палку за концы).

1-2 – наклон вправо;

3-4 – то же влево;

Повторить 12-16 раз.

М.З. - Смотреть на гимнастическую палку.

5) И.п. – то же.

1-3 – наклон вперед, спина прямая;

4 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

М.З. - Смотреть на гимнастическую палку.

6) И.п. – то же, гимнастическую палку вниз.

1-2 – присесть, гимнастическую палку вверх;

3-4 – И.п.

Повторить 16-20 раз.

М.З. - Смотреть на гимнастическую палку.

7) И.п. – стоя, ноги врозь, рука вперед, обруч на ладони между большим и указательным пальцем вертикально.

На обруче нарисована отметка.

Вращение обруча 20-30 сек. Правой и левой рукой. По часовой и против часовой стрелки.

М.З. - смотреть на отметку на обруче.

8) И.п. – основная стойка.

Смотреть на какой-либо неподвижный предмет.

1 – повернуть голову направо;

2 – то же в другую сторону

Повторить 12-14 раз.

М.З. – при повороте смотреть на этот предмет.

9) И.п. – упор сидя сзади.

1 – Обе ноги поднять вверх.

2 – 15 Скрестные движения в течение 15-20 секунд.

М.З. - смотреть на носок одной ноги, не поворачивая головы.

Дыхание не задерживать.

10) И.п. – то же.

1 - правую ногу поднять вверх;

2 – И.п.;

3 – 4 – то же левой ногой;

Повторить 10-20 раз.

М.З. – смотреть на носок прямой ноги.

11) И.п. – то же.

1 – мах правой ногой вверх и влево;

2 – И.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Повторить 10-20 раз.

М.З. - смотреть на носок ноги.

12) И.п. – то же.

1 – отвести правую ногу вправо;

2 – И.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Повторить 10-20 раз каждой ногой.

М.З. - смотреть на носок ноги.

13) И.п. – то же, прямая правая нога приподнята.

Круговые движения ногой в направлении по часовой стрелке и против – в течение 10-15 сек, то же другой ногой.

М.З. – смотреть на носок ноги.

14) И.п. – то же, приподнять обе ноги.

Выполнять круговые движения в одном и в другом направлении в течение 10-15 сек.

М.З. - смотреть на носки ног.

15) И.п. – лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч.

1 – прямые руки соединить перед собой, переложить мяч в левую руку.

2 – И.п.

Повторить 12-16 раз.

М.З. - смотреть на мяч.

16) И.п. – то же, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1-2 – поднять руку с мячом вверх (за голову);

3-4 – И.п., переложить мяч в левую руку

Повторить 12-16 раз.

М.З. - постоянно смотреть на мяч.

17) И.п. – то же, руки вытянуть вперед и немного развести.

Скрестные движения прямыми руками в течение 15-20 сек.

М.З. - следить взглядом за движениями кисти. Дыхание произвольное.

Усложнить упражнение: держать в руках гантели весом
1-3 кг.

18) И.п. – то же.

1 – мах правой ногой к левой руке (выдох);

2 – И.п. (вдох);

3-4 – то же другой ногой.

Повторить 12-16 раз.

М.З. - махи быстрые, глаза следят за носком ноги.

Усложнить упражнение: держать в руках гантели весом
1-3 кг.

19) Все то же, но в руках волейбольный мяч, стараться
коснуться носком ноги мяча.

Повторить 12-16 раз.

М.З. – следить глазами за носком ноги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическое воспитание играет огромную роль в формировании физической культуры личности, особенно для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, где учебный процесс по модулю «Физическая культура и спорт» направлен, в первую очередь, на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, а также ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм. Занятия в данной группе носят выраженную компенсаторную (профилактическую и реабилитационно-оздоровительную) специфику, связанную с повышением резистентности (увеличением психофизических резервов) и воздействию стресс-факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы.

Изучение курса способствует формированию знаний, компетенций, позволяющих студентам самостоятельно использовать средства физической культуры для коррекции своего здоровья и повышения физических кондиций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. ЛФК: Учебник для студ.вузов. – М.: Гуманит. изд-ий центр, ВладоС, 2008. – 608 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.И. Дубровский: Учебник для студ. вузов. – М.: ВладоС, 2008. – 608 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Малюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 530 с.
5. Пинегина И.В., Сидоров С.П. Пятиминутки бодрости. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 65 с.
6. Попова С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов ФК. – М.: ФКиС, 1988. – 416 с.
7. Попова С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студ-в ин-ов ФК. – М.: ФКиС, 1978. – 405 с.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. – 412 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
10. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие/ Н.И. Шлык. – 3-е изд. переработанное. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2017. – 116 с.
11. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н.И. Шлык, И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. 3-е изд., переработанное и дополненное. – Ижевск, 2017. – 168 с.
12. Н.И. Шлык, И.И. Шумихина. Врачебно-педагогический контроль: Практикум / сост. Н.И. Шлык, И.И. Шумихина; под ред. Н.И. Шлык. 2 издание. – Ижевск, 2017. – 172 с.

**Примерный план самостоятельного занятия
при заболеваниях органов дыхания**

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
I. Подготовительная часть. 1. Движение шагом 2. Чередование движения шагом с бегом	3-4 мин 2-3 мин 4-6 кругов	Дыхание не задерживать, активно работать руками. 1 круг – движение шагом. 2 круг – движение бегом (1 круг – 100- 200 метров)
3. Общеразвивающие упражнения 1) И.П. – О.С. 1 - Шаг правой ногой вперёд, руки в стороны (вдох) 2 - И.П. – выдох 3-4 – То же другой ногой	12-16 раз	Руки точно в сторону, ладони вверх, прогнуться. Сзади стоящую ногу ставить на носок.
2) И.П. – О.С. 1 – Наклон головы назад, руки развести в стороны (вдох) 2–Наклоны головы вперёд (выдох), руки вниз	8 - 10 раз	Руки в стороны на уровне плеч на вдохе, на выдохе свести плечи вперёд, спину округлить
3) И.П. – О.С., кисти рук к плечам 1-4 – Круговые движения вперёд 5-8 – То же назад	16 – 24 раза	Руки согнуты, локти направлены вниз. Круговые движения в плечевых суставах, не отрывая кистей от плеч, дыхание равномерное.
4) И.П. – О.С. 1-4 – Круговые движения руками вперёд 5-8 – То же назад	16 – 24 раза	Круговые движения в плечевых суставах прямыми руками. Дыхание равномерное.

5) И.П. – О.С., руки на пояс 1-4 – Круговые движения тазом вправо 5-8 – То же влево	8 – 12 раз вправо и влево	Дыхание произвольное, без задержек.
6) И.П. – То же 1-2 – Наклоны вправо (вдох) 3-4 – И.П. (выдох) 5-8 – То же влево	12-14 раз	Наклон точно в сторону
7) И.П. – С, ноги врозь, руки вверх в сцеплении 1 – Наклон назад, прогнуться (вдох), руки вверх (в сцепке) 2-3 – Наклон вперёд (выдох), руки вперед 4 – И.П.	12-14 раз	Наклон вперед, выпрямляя спину, смотреть вперед, ноги не сгибать.
8) И.П. – С., ноги врозь, руки на пояс 1- Поворот влево, руки в стороны (вдох) 2- Наклон вперёд влево, руки назад (выдох) 3-4 – То же вправо 5- С., ноги врозь, руки вверх (вдох) 6- То же, руки вниз (выдох) 7-8 – И.П.	8-10 раз	Руки в стороны на уровне плеч, ладони вниз; при наклоне руки отвести назад, ноги не сгибать.
9) И.П. – О.С. 1- Выпад правой ногой вправо (вдох), руки в стороны 2- И.П. (выдох) 3-4- То же другой ногой	12-16 раз	Спину держать прямо, руки точно в стороны.
10) И.П. – С., ноги врозь (вдох) 1- Присед, руки вперёд (выдох) 2- И.П.	10-20 раз	Спина прямая, руки прямые точно вперёд.

11) И.П. – С., правая рука на грудь, левая на животе диафрагмальное дыхание	в течении 30-40 сек.	На вдохе – брюшная стенка поднимается, на выдохе опускается.
12) И.П. – С., руки за головой 1- Подъём на носки (вдох) 2- И.П. (выдох)	18-20 раз	Руки за головой, локти в стороны, спина прямая, подниматься выше на носки.
13) И.П. – С., руки на пояс 1- Прыжок вверх, ноги врозь 2- То же, ноги вместе	20-30 раз	Дыхание произвольное, без задержек, спину держать прямо, прыжки на носках.
II. Основная часть 1. Движение шагом и бегом с различными заданиями:	25-30 метров	Движение «Змейкой вдоль площадки», в одном направлении с заданием, в другом – движение шагом без задания.
а) Движение шагом на носках, руки за головой	20-25 метров	Локти направлены в стороны, спина прямая, подбородок не опускать. Дыхание равномерное, без задержки.
б) Движение шагом на пятках, руки за спиной	20-25 метров	Следить за правильной осанкой.
в) Движение шагом на внешней стороне стопы	15-20 метров	Ноги согнуты в коленных суставах, колени направлены в стороны (наружу).
г) То же – на внутренней стороне стопы	15-20 метров	Ноги согнуты, колени направлены вовнутрь (соединяются друг с другом).
д) Перекаты с пятки на носок	20-25 метров	Руки работают, как при обычной ходьбе.
е) Движение бегом с высоким подниманием бедра	20-25 метров	Спину держать прямо, руки работают вдоль туловища (возвращаясь обратно

		восстанавливаем дыхание – руки - вверх (вдох) 3 шага; руки – вниз (выдох) 4 шага.
ж) Движение бегом с захлестыванием голени назад	20-25 метров	Пятками касаемся ягодиц, руки работают вдоль туловища (как при беге).
з) Пръжки правым боком (приставным шагом)	20-25 метров	Не высокие прыжки, руки на пояс, следить за дыханием.
и) То же левым боком	20-25 метров	Следить за дыханием.
к) Быстрое пробегание отрезка	20-25 метров	Активная работа рук, с высоким подниманием бедра
2. Упражнения на гимнастическом коврике: 1) И.П. – упор сидя сзади 1- Поднять вверх правую ногу 2- Согнуть (выдох) 3- Разогнуть 4- И.П. (вдох) 5-8 – То же левой ногой	20-30 раз	Спину держать прямо, ногу поднимать прямую.
2) И.П. – То же 1- Согнуть ноги 2- Разогнуть 3- Согнуть 4- И.П.	18 – 20 раз	Дыхание без задержки, спину держать прямо.
3) И.П. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1- Ноги согнуть, подтянуть к груди 2- Разогнуть 3- Согнуть 4- И.П.	12 – 16 раз	Голову не поднимать.
4) И.П. – То же, руки вверх лежат на полу 1-2 – Поднять обе ноги вверх, руки вверх 3-4 – И.П. (медленно)	12 – 16 раз	Ноги и руки поднять вверх до вертикального положения. Дыхание свободное без задержки.

<p>5) И.П. - Лёжа на животе, руки согнуть вдоль туловища 1-2 – Разогнуть руки, поднимая верхнюю часть туловища (вдох) 3-4 – И.П. (выдох)</p>	<p>18-20 раз</p>	<p>Разогнуть руки («Отжаться»), опустить плечи</p>
<p>6) И.П. – Стоя на четвереньках 1- Поднять правую ногу назад вверх – прогнуться (вдох) 2- И.П. (выдох) 3-4 – То же левой ногой</p>	<p>18 – 20 раз</p>	<p>Поднять прямую ногу. Усложнить упражнение: одновременно поднимать вверх противоположную руку.</p>
<p>7) И.П. – Лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и упирается в пол 1- Поднять вверх левую ногу 2- И.П. 3-4 – То же на левом боку</p>	<p>18 – 20 раз</p>	<p>Туловище прямое, ногу поднимать прямую. Дыхание не задерживать</p>
<p>8) И.П. – То же 1- Поднять левую ногу 2- Поднять правую ногу 3-4 – И.П. 5-8 – То же на левом боку</p>	<p>12 – 16 раз</p>	<p>Лежать точно на боку, туловище прямое, ногу не сгибать (поднимая вверх).</p>
<p>9) И.П. – Лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе «Диафрагмальное дыхание»</p>	<p>30-40 сек.</p>	<p>На вдохе – брюшная стенка поднимается, на выдохе – опускается.</p>
<p>10) Игра «Десять передач»</p>	<p>5-6 мин.</p>	<p>Игроки делятся на две команды. У игроков одной команды баскетбольный мяч. Задача команд – сделать десять передач</p>

		<p>между игроками своей команды, не уронив мяч. Правила игры, как в баскетболе: не делать более 2-х шагов с мячом в руках, можно вести мяч с отскоком о пол, если мяч упал, то отчёт ведётся снова.</p>
<p>III. Заключительная часть: Движение шагом 1 круг – 200 м 3 шага – вдох, 4-5 шагов – выдох</p>	<p>180-200 метров</p>	<p>Занятия физическими упражнениями противопоказаны в острой стадии заболеваний. При бронхиальной астме исключаются упражнения с натуживанием и задержкой дыхания. Не рекомендуется закаливание холодной водой (обливание, моржевание и др.), плавание в городском бассейне (где низкая температура и высокий % хлорки).</p>

**Примерный план самостоятельного занятия
при заболеваниях органов зрения**

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
І. Подготовительная часть 1. Движение шагом.	3-5 мин 2-3 мин.	Дыхание не задерживать, активно работать руками.
2. Чередование движения шагом с бегом.	4-6 мин	1 круг – движение шагом 2 круга – движение бегом (в спокойном темпе, следить за дыханием). 1 круг 100 - 200 м.
3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: а) И.П. - О.С., в руках гимнастическая палка, Г. палка параллельна полу 1-2 – Г. палка вверх, прогнутая (вдох), правая нога назад на носок 3-4 – И.П. (выдох) 5-8 – То же, другой ногой;	12-16 раз	Гимнастическую палку взять за концы. Смотреть на гимнастическую палку, нога назад на носок выпрямлена в коленном суставе.
б) И.П. – То же, ноги врозь 1- Г.палка на грудь, руки согнуть 2- Г.палка вверх 3- Г.палка на грудь 4- И.П.;	12-16 раз	Гимнастическая палка параллельна полу, смотреть на гимнастическую палку.
в) И.П. – основная стойка. 1-4 – Круговые движения руками вперёд 5-8 – То же назад;	12-16 раз	Круговые движения в плечевых суставах, смотреть то на одну, то на другую руку.

г) И.П. – то же с гимнастической палкой 1-2 – Круговое движение г.палкой назад 3-4 – То же вперед;	12-16 раз	Взять Г.палку за концы, смотреть на Г.палку. Чем уже хват, тем больше нагрузка на плечевые суставы (для более подготовленных)
д) И.П. – То же ноги врозь, гимнастическая палка сзади, на лопатки, руки согнуты 1-2 – Наклон вправо 3-4 – То же влево	12-16 раз	Наклон точно в сторону, таз на месте
е) И.П. – То же, Г.палка вверх 1-2 – Наклон вправо 3-4 – То же влево	12-16 раз	Наклон точно в сторону смотреть на гимнастическую палку.
ж) И.П. – То же 1-3 – Наклон вперед 4 – И.П.	10-12 раз	Смотреть на Г.палку, спина прямая, 3 наклона вперед
з) И.П. – То же 1- Наклон назад прогнуться 2-3 наклон вниз 4- И.П.;	12-16 раз	При наклонах вниз, Г.палкой коснуться пола, смотреть на Г.палку, ноги не сгибать
и) И.П. – О.С., Г.палка вниз 1- Мах согнутой правой ногой вперед, захватив Г.палкой за голеностоп 2-3 – Подтянуть колено к груди 4- И.П.;	12-16 раз	Спина прямая, смотреть прямо, сохраняя равновесие.
к) И.П. – То же 1-2 – Присесть, Г.палка вверх 3-4 – И.П.;	15-20 раз	Смотреть на Г.палку
л) То же 1- Выпад правой ногой, гимнастическая палка вперед 2- И.П. 3-4 – То же влево	12-16 раз	Спина прямая, смотреть на Г.палку, стопы параллельно, согнутое колено над носком (при выпаде в сторону).

м) И.П. – О.С., Г.палка вверх 1- Мах правой ногой вперёд, руки вперед. 2- И.П. 3-4 – То же левой ногой	12-16 раз	Спина прямая, мах прямой ногой, стараясь Г.палкой коснуться ноги, смотреть на Г.палку.
н) И.П. – О.С., Г.палка вниз 1- Прыжок вверх на двух ногах, Г.палка вперёд 2- То же, Г.палка вверх 3- То же, Г.палка вперёд 4- То же, Г.палка вниз	20-30 раз	Смотреть на Г.палку, руки прямые
о) И.П. О.С., 1-2 – Руки вверх (вдох) 3-4 – И.П. (выдох)	8-10 раз	Восстановить дыхание, смотреть на руки.
II. Основная часть Движение «Змейкой» по площадке с различными заданиями:		В одном направлении с заданием, в обратном – движении шагом.
Движение шагом на носках, руки в стороны	20-25 метров	Сохраняя правильную осанку – спина прямая, подбородок не опускать, руки точно в стороны, пальцы вместе
Движение шагом на пятках, руки за спину	15-20 метров	Вперёд не наклоняться
Движение шагом в полуприседе, руки к плечам	15-20 метров	Спина прямая, локти направлены вниз
Движение шагом в полном приседе, руки за головой	15-20 метров	Вперёд не наклоняться, локти направлены в стороны, голову держат прямо, подбородок не опускать
Движение бегом на носках, выбрасывая прямые ноги вперёд	20-25 метров	Смотреть прямо, спина прямая, руки согнуты вдоль туловища
То же, но назад;	20-25 метров	Небольшой наклон вперёд

Бег с высоким подниманием бедра;	20-25 метров	Бедро поднимать выше, руки работают вдоль туловища
Бег с захлестыванием голени назад	20-25 метров	Стопа ставится сверху, не втыкается в поверхность
Прыжки правым боком приставным шагом;	20-25 метров	Руки свободные
То же левым боком	20-25 метров	
Движение шагом – на каждый шаг мах прямой ногой вперёд, поднимая одновременно руки вперёд	20-25 метров	Стараться кончиками пальцев рук коснуться носка ноги, спина прямая
Движение широким шагом вперёд (выпады) с опорой рук о бедро	20-25 метров	Спина прямая, смотреть прямо, сзади стоящая нога согнута в коленном суставе
Движение прыжком толчками	20-25 метров	Перекаты с пятки на носок с выпрыгиванием вверх, поднимая бедро вверх
Быстрое пробегание отрезка	20-25 метров (2-3 раза)	Активная работа рук, высокое поднимание бедра
Упражнение на гимнастическом коврике: 1) И.П. – Упор сидя сзади 1- Обе ноги поднять вверх 2-Скрестные движения ногами	20-30 раз	Спину держать прямо, голову не опускать, ногами не касаться пола
2) И.П. – Лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты 1- Поднять верхнюю часть туловища (выдох) 2- И.П. (вдох)	15-20 раз	Голова лежит на ладонях, локти направлены в стороны, подбородок – вверх, лопатки отрываются от пола, стопы стоят на полу на ширине плеч.
3) И.П. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища 1- Прямые ноги поднять вверх 2- И.П.	15-20 раз	Руки расположены под бедром, опуская ноги, не касаться пола. Ноги по отношению к полу под углом 90°

<p>4) И.П. – То же, руки за головой, ноги согнуты 1- Поднять таз вверх 2- И.П.</p>	<p>20-30 раз</p>	<p>Ноги на ширине плеч поднимать таз выше, но не прогибаясь в пояснице; таз – верх-ягодичные мышцы напряжены; таз – вниз-расслаблены.</p>
<p>5) И.П. – То же, ноги подняты вверх 1- Развести ноги в стороны 2- И.П.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Ноги под 90° по отношению к туловищу, носки ног направлены на себя, ноги прямые.</p>
<p>6) И.П. – То же, ноги согнуты 1- Развести ноги в стороны 2- И.П.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Голень параллельна полу.</p>
<p>7) И.П. – Лёжа на животе, руки назад в замок 1-2 – Подъём туловища вверх 3-4 – И.П.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Поднимается верхняя часть туловища, ноги на полу, прогнуться, руки выпрямить в замке.</p>
<p>8) И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной стороне ладони 1- Подъём правой ноги вверх 2- И.П. 3-4 – то же левой ногой</p>	<p>20 раз правой и левой ногой</p>	<p>Руки согнуть перед собой, одна ладонь сложена на другую тыльной стороной вверх. Подъём прямой ноги пяткой вверх, не отрывая тела от пола, темп медленный.</p>
<p>9) И.П. – То же 1- Поднять обе ноги вверх 2-6 – Удерживать ноги 7-8 – И.П.</p>	<p>18-20 раз</p>	<p>Ноги прямые</p>
<p>10) И.П. – Лёжа на спине, руками обхватить согнутые ноги – «группировка» 1- Перекат вперёд 2- Перекат назад</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Обхватить руками за голени, подбородок прижат к груди.</p>

Игра «волейбол» в кругу	5-6 минут	Выполнить верхние и нижние передачи как в волейболе
III. Заключительная часть 1) И.П. – О.С. 1-2 – Руки вверх (вдох) 3-4 – Выдох	3-4 мин. 8-10 раз	Прогнуться, встать на ноги, посмотреть вверх.
2) И.П. – О.С. 1-2 – Поднять правую согнутую ногу вверх, обхватив руками. 3-4 – То же другой ногой	8-10 раз	Обхватив за голень, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Спина прямая, смотреть прямо.

Перечень вопросов для контроля

- 1) Составьте комплекс упражнений по своему заболеванию.
- 2) Составьте комплекс упражнений для глаз, направленный на снятие мышечного напряжения при работе за компьютером.
- 3) Приведите примеры упражнений физкультминутки.
- 4) Приведите примеры упражнений микропаузы во время учебного процесса.
- 5) Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 6) Составьте комплекс упражнений на дыхание в воде при обучении плаванию.
- 7) Составьте комплекс упражнений на осанку в домашних условиях.
- 8) Составьте комплекс упражнений на свежем воздухе для людей, имеющих избыточный вес.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Комплекс физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	6
1.1. Правильная осанка. Нарушение осанки. Методы предупреждения нарушений и исправления.....	6
1.2. Упражнения для выработки навыка правильной осанки.....	6
1.3. Упражнения на равновесие.....	8
1.4. Упражнения для исправления плоской спины	9
1.5. Упражнения для исправления круглой и сутулой спины.....	12
1.6. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Для мышц спины.....	23
1.7. Для мышц брюшного пресса.....	25
1.8. Для мышц боковой поверхности туловища.....	27
1.9. Корректирующие упражнения. Симметричные упражнения.....	28
1.10. Асимметричные упражнения.....	29
1.11. Плоскостопие. Методы предупреждения и исправления.....	30
1.12. Комплекс упражнений при плоскостопии.....	31
Глава II. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.....	35
2.1. Понятие правильного дыхания. Методы предупреждений заболеваний органов дыхания.....	35
2.2. Упражнения при заболевании бронхиальной астмой	35
2.3. Упражнения при заболевании хроническим бронхитом.....	41
Глава III. Комплекс физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	46
3.1. Правильная работа сердечнососудистой системы. Методы предупреждений заболеваний сердечно-сосудистой системы.....	46
3.2. Упражнения при гипертонической болезни.....	46
3.3. Упражнения при гипотонической болезни.....	52

3.4. Упражнения при заболеваниях вегетососудистой дистонией.....	56
Глава IV. Комплекс физических упражнений при заболеваниях глаз.....	59
4.1. Понятие остроты зрения. Методы предупреждения заболеваний.....	59
4.2. Специальные упражнения для глаз.....	59
4.3. Упражнения с мячами для укрепления цилиарной мышцы.....	61
4.4. Общеразвивающие упражнения, выполняемые в сочетании с движениями глаз.....	63
Заключение.....	67
Список литературы.....	68
Приложения.....	69

Учебное издание

Николаева Татьяна Николаевна

**Самостоятельные занятия физическими
упражнениями для студентов специальной
медицинской группы**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор О.Е. Николаева
Фото Т.Н. Николаева

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 00.00.00. Формат 60x84¹/₁₆.

Усл. печ. л 4,88. Уч.-изд.л. 0,00.

Тираж 30 экз. Заказ No 0000.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, д. 1, корп. 2