

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

О.В. Коколова, М.Г. Заболотская

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**
Методические рекомендации



Ижевск
2023

УДК 615.825 (075)
ББК 75.116.6я73
К597

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензент: канд. пед. наук, доцент каф. ТМСТиСД ИФКиС ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» Ю.А. Мельников

Кокколова О.В., Заболотская М.Г.

К597 Комплексы упражнений ЛФК для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы : метод. рек. – Ижевск : Удмуртский университет, 2023. – 33 с.

Методические рекомендации для студентов не спортивных специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт», включают в себя примерные комплексы специальных физических упражнений, используемых на занятиях и в домашних условиях.

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

УДК 615.825 (075)
ББК 75.116.6я73

© О.В. Кокколова, М.Г. Заболотская, 2023
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛФК.....	6
ГЛАВА 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПРИ РАЗ- ЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	8
2.1. Комплекс упражнений ЛФК при ВСД.....	8
2.2. Комплекс упражнений ЛФК при ССС.....	13
2.3. Комплекс упражнений ЛФК при нарушениях осанки	17
2.4. Комплекс упражнений ЛФК на внутренние органы	21
2.5. Комплекс упражнений ЛФК при пиелонефрите.....	24
2.6. Комплекс упражнений ЛФК при различных заболева- ниях зрения.....	28
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33

ВВЕДЕНИЕ

В федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования всех направлений подготовки, специальностей (бакалавриат и специалитет) включена универсальная компетенция УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, которая является основополагающей при разработке программ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Одним из индикаторов достижения компетенции является индикатор УК-7.1. – Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» на кафедре физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем ведется в специальной медицинской группе, которая формируется на основе медицинской справки об основном заболевании. Для студентов этой группы важным фактором физической подготовленности являются самостоятельные занятия физической культурой с умением выполнять индивидуально подобранные комплексы с оздоровительной и лечебной направленностью [5].

В данном издании представлена теоретическая часть о самостоятельных занятиях и практическая часть в виде комплексов упражнений лечебной физической культурой.

В методических рекомендациях даны комплексы упражнений при вегетососудистом заболевании, сердечно-сосудистом, нарушении осанки, комплекс на внутренние органы и пиелонефрите и заболевания зрения.

Комплексы упражнений ЛФК улучшат функциональное состояние организма: укрепят силу мышц и связки опорно-двигательного аппарата, улучшат работу сердечно-сосудистой системы, способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Студенты специальной медицинской группы могут выполнять комплекс ЛФК по своему заболеванию. А по мере его длительного использования, могут выбрать другой комплекс ЛФК, тем более что все они объединяются одним эффектом: повышают физическую подготовленность студента, повышают эмоциональный фон и улучшают самочувствие [6].

В методических рекомендациях использованы сокращения:

- ЛФК – лечебная физическая культура;
- АФК – адаптивная физическая культура;
- И.п. – исходное положение;
- о.с. – основная стойка;
- ОРУ – общеразвивающие упражнения;
- ССС – сердечно-сосудистая система;
- ВСД – вегето-сосудистая дистония;
- Упр. – упражнение;
- М.З. – методические замечания.

ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛФК

Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [5].

Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус.

Программой по физическому воспитанию в вузе предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой и спортом. Поэтому студентам необходимо заниматься физическими упражнениями самостоятельно и систематически [6; 7].

Студенты с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды) занимаются по программе, которая основана на принципах адаптивной физической культуры (АФК).

Для таких учащихся разрабатываются комплексы упражнений, в которых учитывают перенесенное заболевание, состояние здоровья и физическое развитие студента [3; 4].

Основной формой проведения ЛФК является занятие лечебной гимнастикой. Комплекс состоит из общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, дыхательных, упражнений для туловища, мышц брюшного пресса, на расслабление. Все гимнастические упражнения студенты должны выполнять свободно, в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, вовлекать в работу сначала мелкие мышцы, а затем более крупных мышечных групп. Продолжительность выполнения гимнастических упражнений не более 10–30 минут.

Занятие по ФК для студентов специальной медицинской группы состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В вводной части выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это разминка, которая длится 8–10 минут.

В основной части студент выполняет комплекс гимнастических упражнений ЛФК по предписанному врачом заболеванию в течение 15–20 минут.

В заключительной части самостоятельного занятия необходимо выполнить упражнения на растягивание суставов и мышц, а также восстановить дыхание. Продолжительность заключительной части 5–10 минут.

Занятия ЛФК лучше проводить в утренние или дневные часы. Она является хорошим средством перехода от сна к бодрствованию, к активной работе организма [7].

ГЛАВА 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

2.1. Комплекс упражнений ЛФК при ВСД

Упр. 1

И.п. – стоя ноги врозь, руки к плечам (рис. 1, а): выполнить наклон вперед со скручиванием вправо (рис.1, б). Вернуться в И.п. То же выполнить в другую сторону.

Повторить 8–12 раз, темп средний.

М.З.: Ноги на ширине плеч, не сгибать.

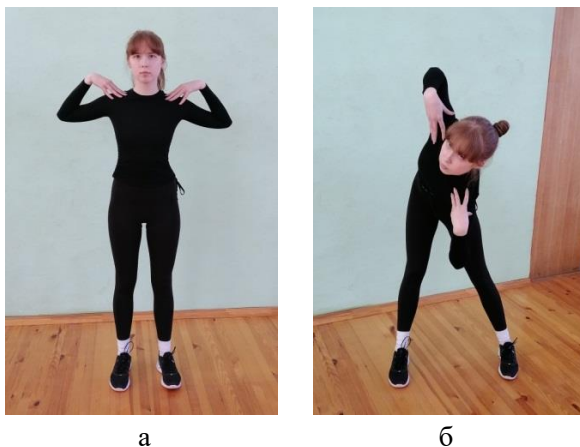


Рис. 1

Упр. 2

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти в стороны (рис. 2, а): поворот туловища влево, руки развести в стороны, выдох (рис. 2, б); И.п. – вдох. Повторить в другую сторону.

Повторить 6–8 раз в каждую сторону, темп средний.

М.З.: Руки выпрямить параллельно полу.



а



б

Рис. 2

Упр. 3

И.п. – стоя ноги врозь, руки вверх (рис. 3, а): поднять правую ногу вперед, носком коснуться левой ладони, выдох (рис. 3, б); И.п., вдох. То же выполнить в другую сторону.

Повторить 6–10 раз в среднем темпе с постепенным ускорением.

М.З.: Ноги по возможности в коленях не сгибать.



а



б

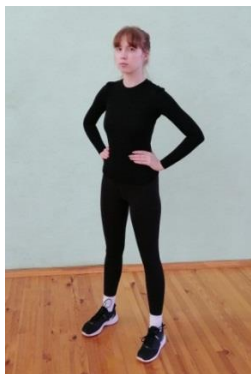
Рис. 3

Упр. 4

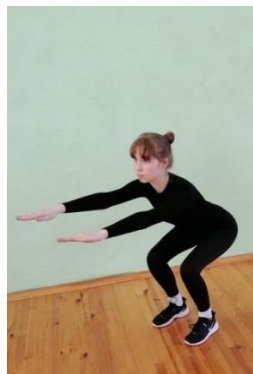
И.п. – стоя, руки на поясе (рис. 4, а): присесть, руки прямые вперед, вдох (рис. 4, б), И.п., выдох.

Повторить 10–15 раз, темп средний.

М.З.: При выполнении приседания спину держать прямо.



а



б

Рис. 4

Упр. 5

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях. Быстрый бег на месте или в движении в течение 15-20 секунд (рис. 5, а, б). Не задерживать дыхание.



а



б

Рис. 5

Упр. 6

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (рис. 6, а): разогнуть ноги вверх (рис. 6, б), развести в стороны (рис. 6, в). Вернуться в И.п.

Повторить 6–8 раз в медленном темпе.

М.З.: Во время выполнения упражнения дыхание должно быть ритмично движениям.



а



б



в

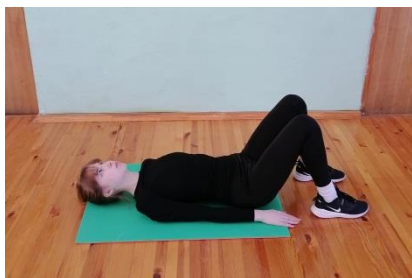
Рис. 6

Упр. 7

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (рис. 7, а). Поднять таз от пола, выдох (рис. 7, б). Вернуться в И.п. – вдох.

Повторить 8–10 раз. Темп средний.

М.З.: Таз поднять максимально от пола.



а



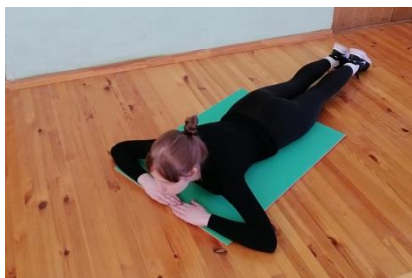
б

Рис. 7

Упр. 8

И.п. – лежа на животе. Имитация руками плавания в стиле «басс» (рис. 8, а, б, в).

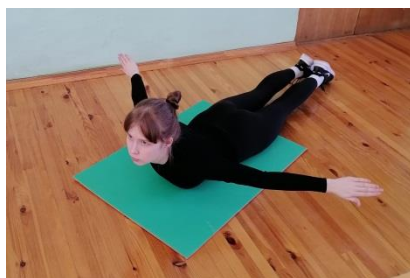
М.З.: Руками пола не касаться.



а



б



в

Рис. 8

2.2. Комплекс упражнений ЛФК при ССС

Упр. 1

И.п. – сидя на стуле, руки вдоль туловища опущены. Ходьба высоко поднятыми коленями сидя на стуле (рис. 9).

М.З.: Спину держать прямо.



Рис. 9

Упр. 2

И.п. – сидя на стуле, руки в стороны (рис. 10, а). Наклон вправо (рис. 10, б) – выдох. И.п. – вдох.

М.З.: При наклоне руки должны быть параллельны друг другу.

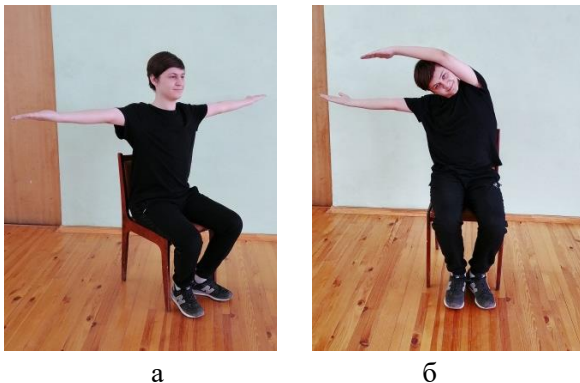


Рис. 10

Упр. 3

И.п. – сидя на стуле, руки вдоль туловища опущены. Поочередно поднять руки через стороны вверх (рис. 11, а, б) – вдох. Поочередно опустить руки через стороны вниз – выдох.

М.З.: Спину держать прямо.

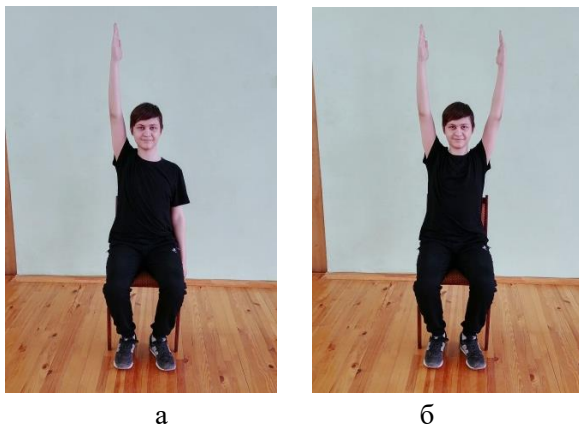


Рис. 11

Упр. 4

И.п. – сидя на краю стула, руками держаться за спинку. Упражнение «Велосипед» (рис. 12).

М.З.: Во время выполнения дыхание не задерживать.



Рис. 12

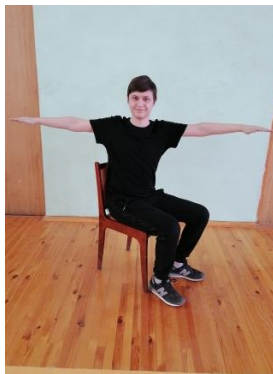
Упр. 5

И.п. – сидя на стуле, руки согнуты перед грудью (рис. 13, а). Выполнять повороты вправо-влево, отводя руки в стороны (рис. 13, б).

М.З.: Во время поворота руки держать параллельно полу.



а



б

Рис. 13

Упр. 6

И.п. – сид на краю стула, руки вдоль туловища. Одновременно поднять вверх руки и ноги - вдох (рис. 14). И.п. - выдох.

М.З.: Ноги в коленях согнуть, руки поднять параллельно друг другу.



Рис. 14

Упр. 7

И.п. – сидя на краю стула, ноги выпрямлены вперед, руки опущены вдоль туловища. Одновременно развести прямые руки и ноги в стороны (рис. 15) - вдох. И.п. – выдох.

М.З.: Ноги развести на 45° .

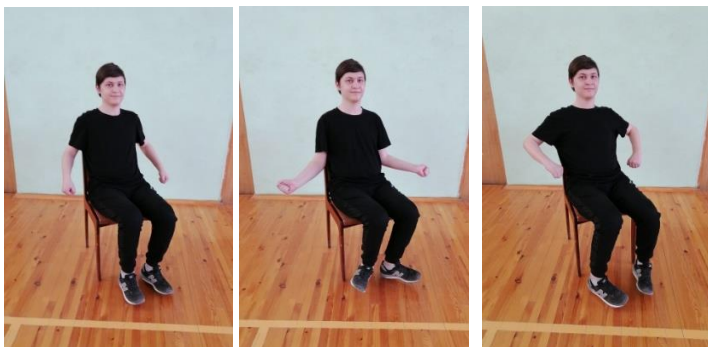


Рис. 15

Упр. 8

И.п. – сидя на стуле, руки опущены вниз (рис. 16, а). Приподнять ноги над полом и выполнить круговые вращения одновременно кулачками и стопами (рис. 16, б, в).

М.З.: Спину держать прямо.



а

б

в

Рис. 16

2.3. Комплекс упражнений ЛФК при нарушениях осанки

Упр. 1

И.п. – лежа на спине, опора на локти (рис. 17, а). Прогнуться в грудном отделе позвоночника, поднять туловище, «Дуга» (рис. 17, б), медленно вернуться в И.п.

М.З.: Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.



а



б

Рис. 17

Упр. 2

И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередно согнуть ноги – под прямым углом (рис. 18, а), разогнуть вверх (рис. 18, б), согнуть, И.п.

М.З.: Ноги в коленных суставах выпрямить.



а



б

Рис. 18

Упр. 3

И.п. – лежа на спине, руки за голову. Выполнить мах правой согнутой ногой (рис. 19, а), вернуться в И.п., мах правой прямой ногой (рис. 19, б), вернуться в И.п. То же выполнить левой ногой.



а



б

Рис. 19

Упр. 4

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги поднять (рис. 20, а), развести (рис. 20, б), свести, опустить в И.п.

М.З.: Спина прижата к полу, ноги в коленных суставах не сгибать.



а



б

Рис. 20

Упр. 5

И.п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая согнута в упоре. Одновременное поднятие правой руки и левой ноги вверх (рис. 21). Затем поменять И.п. положение и выполнить с другой руки и ноги.

М.З.: Опорную руку от пола не отрывать.



Рис. 21

Упр. 6

И.п. – лежа на животе, руки согнуты под прямым углом разведены в стороны (рис. 22, а). Поднимать локти вверх, параллельно полу (рис. 22, б).

М.З.: Подбородок касается пола.



а



б

Рис. 22

Упр. 7

И.п. – лежа на животе. Ноги выполняют движение «Кроль», руки – движение «Брасс» (рис. 23, а, б).



а



б

Рис. 23

Упр. 8

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе (рис. 24, а). Медленно отклониться назад, подбородок прижать к груди (рис. 24, б). Вернуться в И.п.

М.З.: Выполнять с прямой спиной.



а



б

Рис. 24

2.4. Комплекс упражнений ЛФК на внутренние органы

Упр. 1

И.п. – ноги врозь, наклон вперед руки в стороны («Мельница») (рис. 25, а). Поворот туловища к левой ноге, руки поворачиваются вместе с торсом (рис. 25, б). То же выполнить к правой ноге.

М.З.: Руки сохраняют прямую линию.

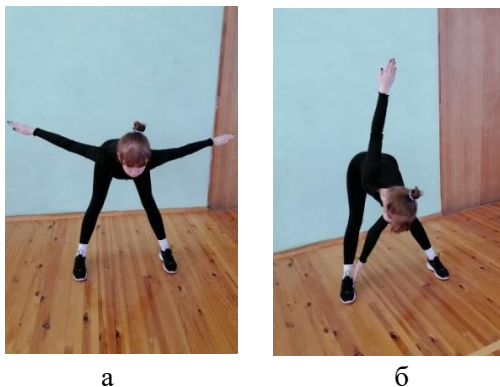


Рис. 25

Упр. 2

И.п. – о.с. руки на плечи (рис. 26, а). Мах согнутой правой ногой вперед, одновременный поворот плечевого пояса влево (рис. 26, б). И.п. То же выполнить в другую сторону.

М.З.: Корпус при повороте не наклонять.

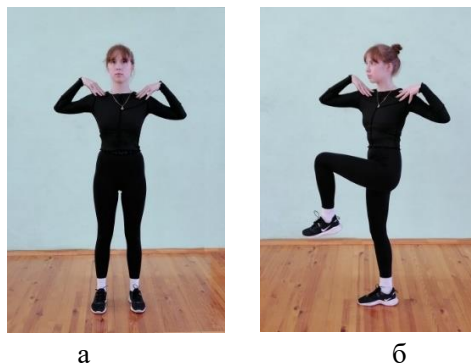


Рис. 26

Упр. 3

И.п. – лежа на спине руки в стороны (рис. 27, а); носком левой ноги коснуться кисти правой руки (рис. 27, б), И.п. То же выполнить в другую сторону.



а



б

Рис. 27

Упр. 4

И.п. – лежа на спине руки согнуты за голову, ноги согнуты (рис. 28, а). Поднять плечевой пояс и правую ногу вперед, локтями коснуться правого колена (рис. 28, б), И.п. То же повторить с другой ноги.

М.З.: Поясницу от пола не отрывать.



а



б

Рис. 28

Вариант: поднятие верхней части туловища и коленей одновременно.

Упр. 5

И.п. – стоя на коленях и кистях («кошечка») (рис. 29, а). Округлить спину опустить голову вниз (рис. 29, б), согнуть руки коснуться пола грудью (рис. 29, в), животом, бедрами, руки в упоре разогнуть (рис. 29, г), И.п.



а



б



в



г

Рис. 29

Упр. 6

И.п. – сидя ноги согнуты врозь, руки вдоль туловища (рис. 30, а). поворот туловища вправо-назад, кистями коснуться пола (рис. 30, б). Так же выполнить в другую сторону.

М.З.: Колени в сторону не заваливать.



а



б

Рис. 30

2.5. Комплекс упражнений ЛФК при пиелонефрите

Упр. 1

И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки за голову, прогнуться – вдох (рис. 31). Вернуться в И.п. – медленный выдох со втягиванием живота.

М.З.: В пояснице не прогибаться.

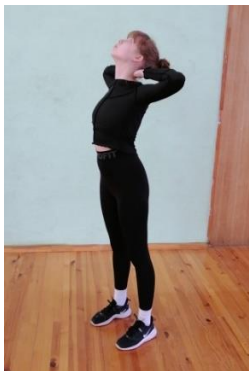


Рис. 31

Упр. 2

И.п. – основная стойка. Наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую руку подтягивая к правому плечу (рис. 32). Вернуться в И.п. То же выполнить вправо.

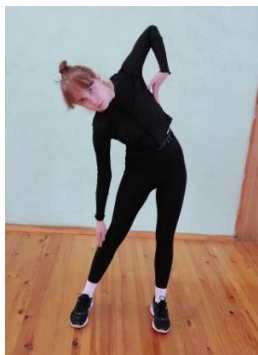


Рис. 32

Упр. 3

И.п. – основная стойка. Прогнуться в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльной стороной рук (рис. 33).

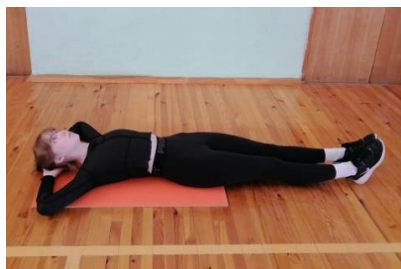


Рис. 33

Упр. 4

И.п. – лежа на спине, руки за голову (рис. 34, а). Согнуть левую ногу и подтянуть к животу – выдох (рис. 34, б). Вернуться в И.п. – вдох. То же выполнить другой ногой.

М.З.: Поясниться прижата к полу, колено максимально притянуть к груди.



а



б

Рис. 34

Упр. 5

И.п. – лежа на спине, ноги максимально согнуты. Опустить согнутые ноги вправо-влево (рис. 35). Дыхание произвольное.

М.З.: Плечи от пола не отрывать, коленями касаться пола.

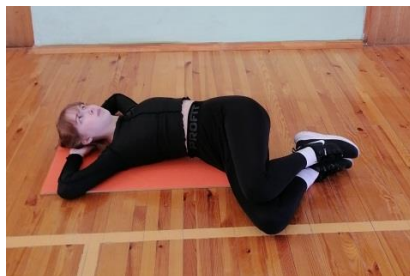


Рис. 35

Упр. 6

И.п. – лежа на правом боку, ноги вместе. Согнуть левую ногу, прижимая бедро к груди, втянуть живот – выдох (рис. 36). Вернуться в И.п. – вдох. То же выполнить лежа на левом боку.



Рис. 36

Упр. 7

И.п. – лежа на спине, руки на животе. Толчками выпячивать и втягивать переднюю стенку живота (рис. 37).

М.З.: Выполнять дыхание с ритмичными движениями живота.



Рис. 37

Упр. 8

И.п. – лежа на правом боку, рука под головой.левой рукой поглаживать поясницу, крестец, ягодицы и бедро по кругу в одну и другую стороны, вверх-вниз по 7–8 раз (рис. 38). То же выполнить на левом боку.



Рис. 38

2.6. Комплекс упражнений ЛФК при различных заболеваниях зрения

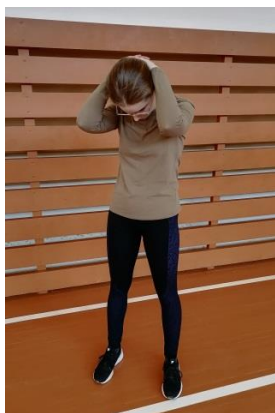
Упр. 1

Чертить глазами горизонтальную и вертикальную восьмерку, круги, вправо и влево, зигзаги, спираль в одну и в другую сторону.

Упр. 2

И.п. – о.с., ноги врозь руки на затылок в «замок». Наклонить голову и локти вперед, округлить спину (рис. 39. а), поднять голову, отвести локти назад, прогнуться (рис. 39, б).

М.З.: Исключить прогиб в пояснице.



а



б

Рис. 39

Упр. 3

И.п. – правая нога на стуле, левая на полу (рис. 40, а). Встать на правую ногу (рис. 40, б), И.п. То же с другой ноги.

М.З.: Исключить наклон вперед, удержать равновесие.

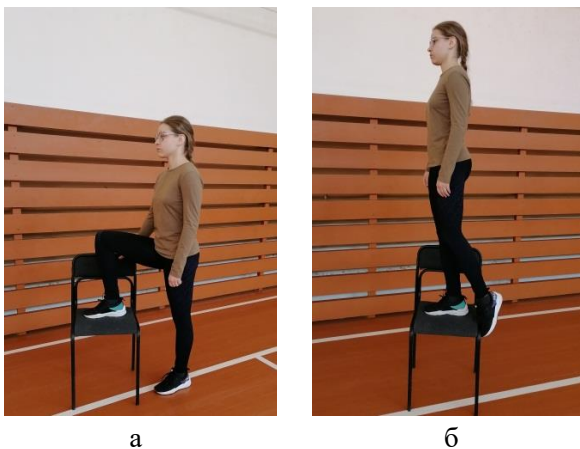


Рис. 40

Упр. 4

И.п. – выпад на левой ноге, левая рука упирается в пол, правая рука вверх, смотреть на правую руку (рис. 41). Удерживать положение 20 сек.

М.З.: Руки удержать по одной линии, вертикально, таз опустить.



Рис. 41

Упр. 5

И.п. – лежа на спине, ноги вперед, руки вверх (рис. 42, а).
Поднять верхний плечевой пояс, коснуться руками ног (рис. 42, б).

М.З.: Поясницу прижать к полу.

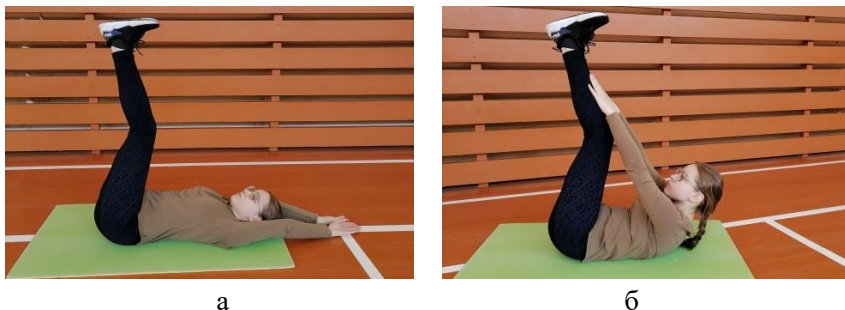


Рис. 42

Упр. 6

И.п. – лежа на стуле на животе, руки и ноги касаются пола (рис. 43, а). Поднять руки и ноги (рис. 43, б).

М.З.: Максимально прогнуться, взгляд направить вверх.

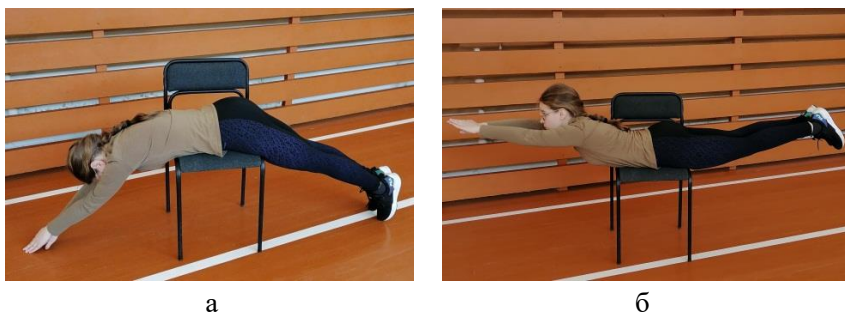


Рис. 43

Упр. 7

И.п. – ноги врозь, спиной к стене, в шаге от неё. Поворот влево коснуться правой рукой стены (тоже в другую сторону) (рис. 44).

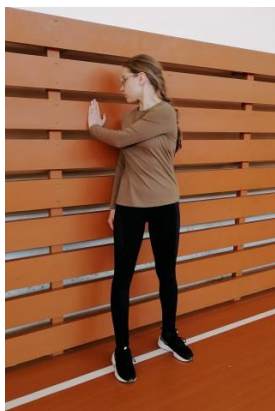


Рис. 44

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Рекомендуемое количество занятий ЛФК в неделю?
2. Какое влияние на организм оказывают комплексы ЛФК?
3. Сколько частей включает в себя занятие ЛФК?
4. Какие упражнения выполняются в заключительной части занятия?
5. В какое время дня желательно выполнять комплекс ЛФК?
6. Выполнить комплекс упражнений ЛФК по своему заболеванию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бырина О.Б., Борисова И.В., Балашова Е.Ю., Шебеко А.А., Кузина Н.И. Применение упражнений лечебной физической культуры и элементов пилатеса на учебных занятиях по физкультуре со студентками вуза / О.Б. Бырина, И.В. Борисова, Е.Ю. Балашова, А.А. Шебеко // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – № 4 (13). – С. 95–100.
2. Глушков А.С., Зотин В.В. ЛФК при гипертонии / А.С. Шлушков, В.В. Зотин // Наука-2020. – 2020. – № 3 (39). – С. 122–126.
3. Паршакова В.М. Лечебная физическая культура при пиелонефрите / В.М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 8. – С. 42–44.
4. Пястолова Н.Б. Физическая реабилитация при искривлении позвоночника / Н.Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 1. – С. 123–129.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
6. Физическая культура в вузе: теоретический курс: учеб.-метод. пособие / сост. Р.Х. Митриченко, А.А. Харин. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 148 с.
7. Яшина Ю.Е., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Самостоятельные занятия физической культурой – важное слагаемое адаптации студента к учебной деятельности [Электронный ресурс] / Ю.Е. Яшина, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–2. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15715> (дата обращения: 02.10.2023).

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Коколова Ольга Владимировна
Заболотская Марина Генриховна

**Комплексы упражнений ЛФК
для самостоятельных занятий студентов
специальной медицинской группы**

Методические рекомендации

*Авторская редакция
Компьютерная верстка: Т.В. Опарина*

Подписано в печать 21.12.2023. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 2,0. Уч. изд. л. 1,5.
Тираж 18 экз. Заказ № 2201.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел.: + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18