

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

О. В. Кокколова, М. Г. Заболотская, Ф. Х. Хасанова

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

Практикум



Ижевск
2026

УДК 796.01:378(075.8)
ББК 75.116.6я73
К597

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензент: канд. пед. наук, доцент каф. теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин ИФКиС ФГБОУ ВО «УдГУ» **А. В. Пушкарев**

Коколова О. В., Заболотская М. Г., Хасанова Ф. Х.

К597 Комплексы упражнений ЛФК для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы : практикум. – 2 изд., перераб. и доп. / О. В. Коколова, М. Т. Заболотская, Ф. Х. Хасанова. – Ижевск : Удмуртский университет, 2026. – 3,7 Мб. – Текст : электронный.

Практикум предназначен для студентов не спортивных специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт», включает 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.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше, 8x DVD-ROM
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

© Коколова О. В., Заболотская М. Г.,
Хасанова Ф. Х., 2026

© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2026

**Коколова Ольга Владимировна, Заболотская Марина Генриховна,
Хасанова Фарида Харисовна**

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

Подписано к использованию 02.07.2026
Объем электронного издания 3,7 Мб
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru

ВВЕДЕНИЕ

Основным требованием федерального государственного образовательного стандарта высшего образования всех направлений (бакалавриат и специалитет) является «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Эта компетенция является основополагающей в разработке программ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Также индикатором компетенции является здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации в профессиональной деятельности [1].

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» на кафедре физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем ведется в специализации «специальная медицинская группа», которая формируется на основе медицинской справки об основном заболевании.

Для студентов специальной медицинской группы важным фактором физической подготовленности являются самостоятельные занятия физической культурой с умением выполнять индивидуально подобранные комплексы с оздоровительной и лечебной направленности [5].

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

В практикуме 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 практикуме 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, упражнений для туловища, мышц брюшного пресса, на дыхание и расслабление. 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.

Все гимнастические упражнения студенты должны выполнять свободно, в спокойном темпе, без задержки дыхания, количество повторений составляет 10–15 раз.

В комплексе ЛФК при ожирении учитывая избыточный вес, который создает высокую нагрузку на позвоночник и коленные суставы. Поэтому упражнения составлены преимущественно из исходных положений лежа и сидя.

Во время занятий важно контролировать пульс по формулам: нижняя граница пульса $(220 - \text{возраст}) \times 0,6$ и верхняя граница пульса $(220 - \text{возраст}) \times 0,8$.

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

Необходимо соблюдать питьевой режим. За 20 минут до занятия и через 40 минут после занятия выпить стакан чистой воды. Во время занятия воду пить по 2–3 небольших глотка.

Общая продолжительность самостоятельного занятия ЛФК не превышает 30 минут. Количество занятий в неделю – 2–5 раз.

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 с поворотом 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.

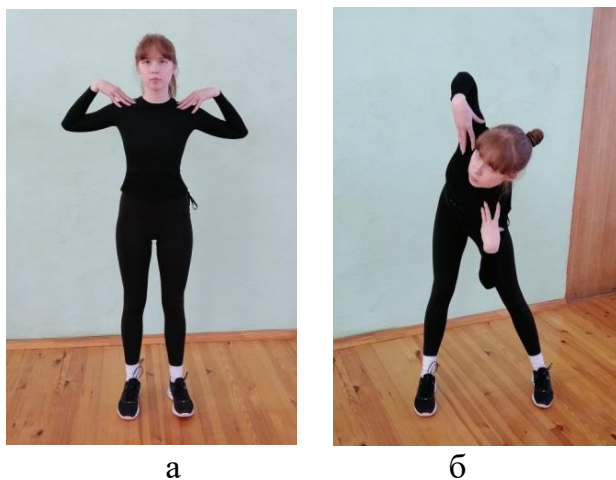


Рис. 1. Наклон вперед с поворотом

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.

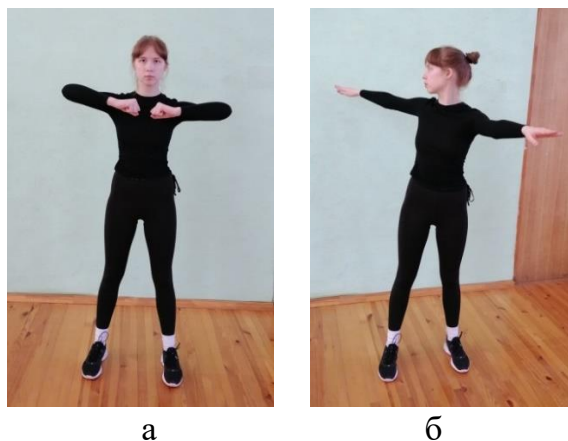


Рис. 2. Поворот, руки в стороны

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. 3.: ноги по возможности в коленях не сгибать.



а



б

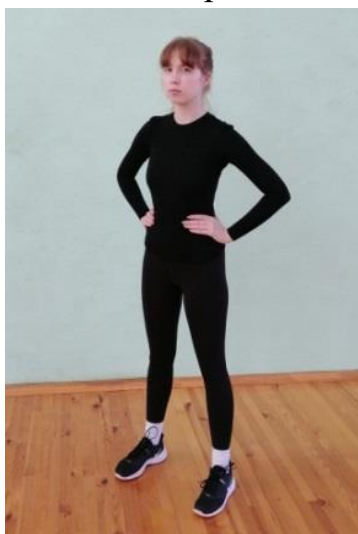
Рис. 3. Мах вперед ногой к разноименной руке

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. 3.: при выполнении приседания спину держать прямо.



а



б

Рис. 4. Полуприсед

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.

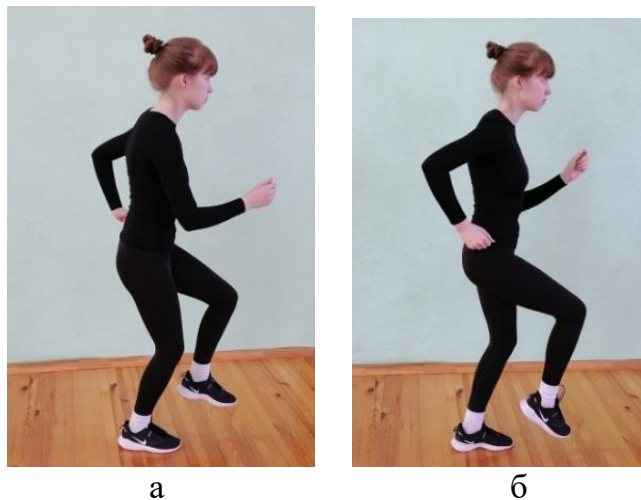


Рис. 5. Бег на месте

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.

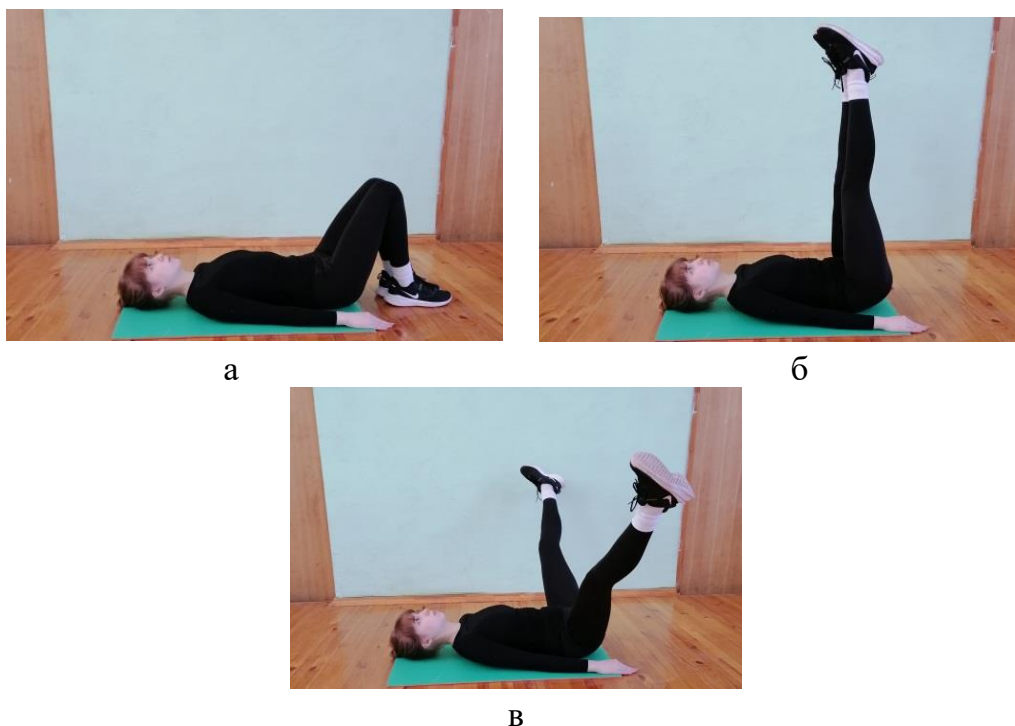


Рис. 6. Сведение-разведение ног

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. 3.: таз поднять максимально от пола.



а



б

Рис. 7. «Ягодичный мостик»

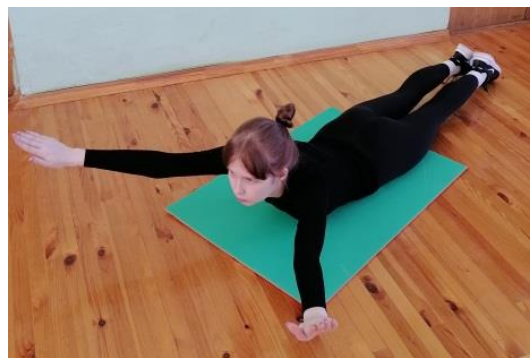
Упр. 8

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

М. 3.: руками пола не касаться.



а



б



в

Рис. 8. Имитация стиля «Брасс»

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. Имитация ходьбы

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.



а



б

Рис. 10. Наклоны туловища в сторону

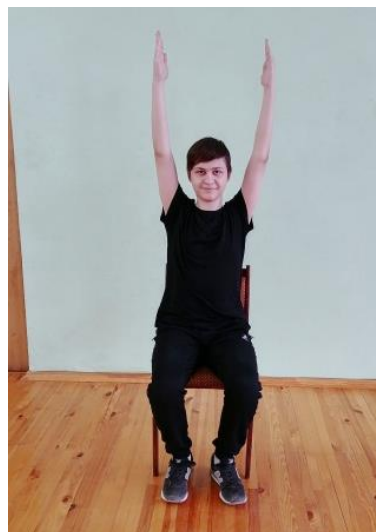
Упр. 3

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. 3.: спину держать прямо.



а



б

Рис. 11. Поочередное поднятие рук вверх

Упр. 4

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

М. 3.: во время выполнения дыхание не задерживать.

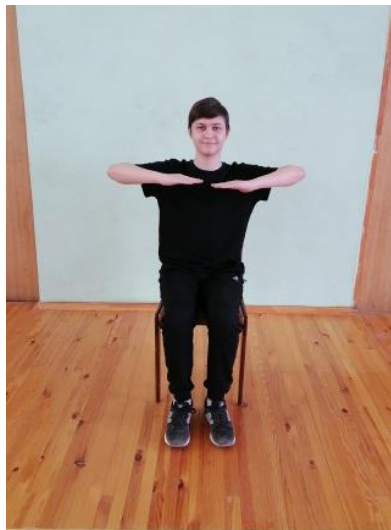


Рис. 12. Движение ногами «Велосипед»

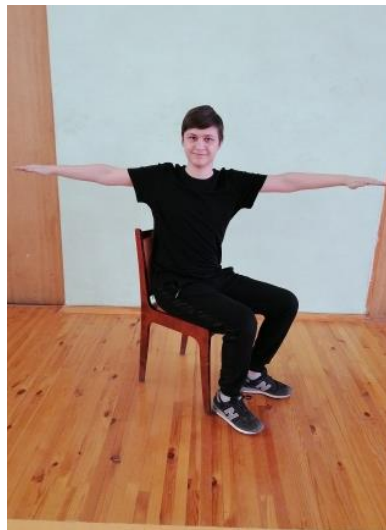
Упр. 5

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. Поворот туловища

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. Поднимание рук и ног

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. Поднять руки и ноги в стороны

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.

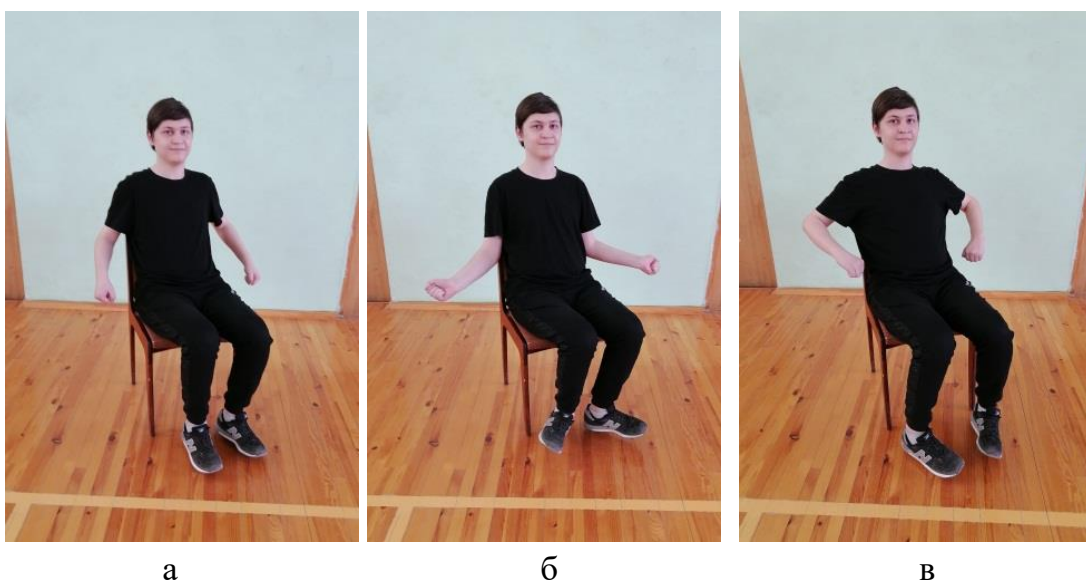


Рис. 16. Вращения кистями и стопами

2.3. Комплекс упражнений ЛФК при гипертонии

Упр. 1

И. п. – основная стойка. Выполнить медленно наклоны головы вправо, влево, вперед, назад (рис. 17, а, б, в). Дыхание произвольно.



Рис. 17. Наклоны головы

Упр. 2

И. п. – основная стойка. Поднимание рук вперед (рис. 18, а), вверх (рис. 18, б), в стороны (рис. 18, в), вниз (рис. 18, г).

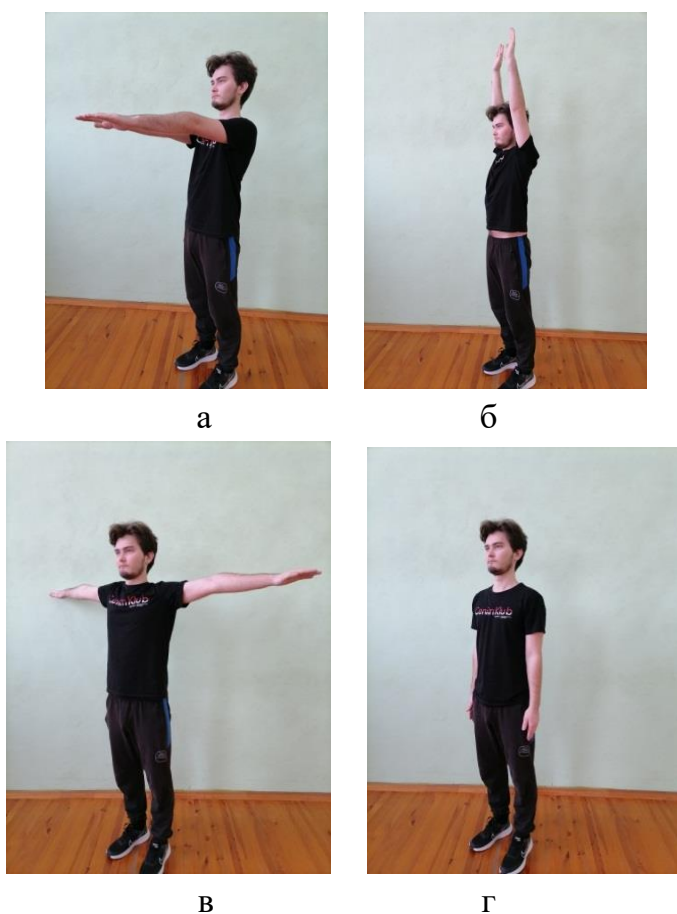
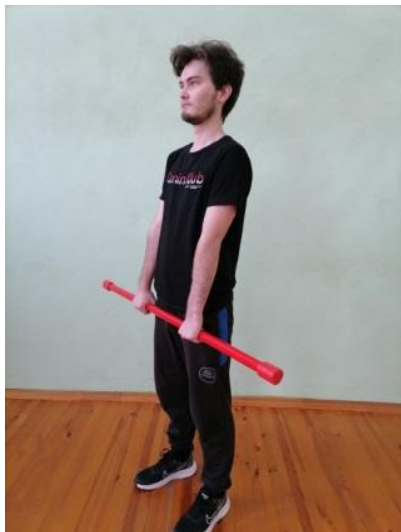


Рис. 18. Поднимание рук в разные стороны

Упр. 3

И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу в руках (рис. 19, а). Поднять руки вверх, правую ногу назад на носок, вдох (рис. 19, б). Вернуться в и. п. – выдох. То же выполнить с другой ноги.



а



б

Рис. 19. Поднимание гимнастической палки

М. 3.: максимально потянуться вверх, в пояснице не прогибаться.

Упр. 4

И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу в руках. Поднимая палку вперед, выполнить поворот туловища вправо (рис. 20) – выдох, вернуться в и. п. – вдох. То же выполнить влево.



Рис. 20. Руки вперед с поворотом в сторону

Упр. 5

И. п. – о. с., палка в руках. Выпад вправо, руки отвести вправо (рис. 21) – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. То же выполнить влево.



Рис. 21. Выпад в сторону с отведением рук в сторону

Упр. 6

И. п. – о. с., гимнастическая палка в руках сзади (рис. 22, а). Подняться на носки, руки назад, прогнуться (рис. 22, б) – вдох. И. п. – выдох.



а



б

Рис. 22. Отведение рук назад с поднятием на носки

Упр. 7

И. п. – о.с., гимнастическая палка вертикально на полу, руки держат верхний конец гимнастической палки. Подняться на носки (рис. 23, а) – вдох, полуприсед – выдох (рис. 23, б).



а



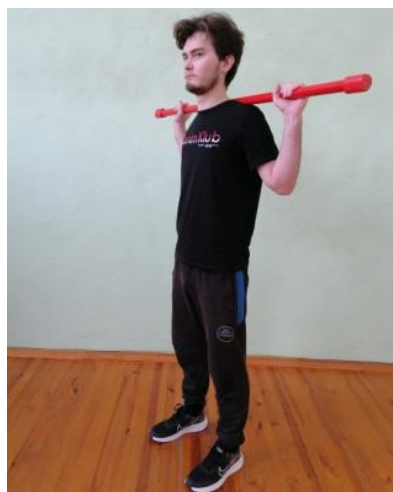
б

Рис. 23. Приседание

М. З.: при приседании пятки от пола не отрывать.

Упр. 8

И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечах (рис. 24, а). Выполнить наклон вперед, руки вверх (рис. 24, б). Вернуться в и. п.



а



б

Рис. 24. Наклон вперед

М. З.: при наклоне спина прямая, ноги в коленях не сгибать.

2.4. Комплекс упражнений ЛФК при нарушениях осанки

Упр. 1

И. п. – лежа на спине, опора на локти (рис. 25, а). Прогнуться в грудном отделе позвоночника, поднять туловище, «Дуга» (рис. 25, б), медленно вернуться в и. п.

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



а



б

Рис. 25. Поднимание туловища «Дуга»

Упр. 2

И. п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть ноги под прямым углом (рис. 26, а), разогнуть вверх (рис. 26, б), согнуть (рис. 26, а), и. п.

М. З.: ноги в коленных суставах выпрямить.



а



б

Рис. 26. Сгибание-разгибание ног

Упр. 3

И. п. – лежа на спине, руки за голову. Выполнить мах правой согнутой ногой (рис. 27, а), вернуться в И. п., мах правой прямой ногой (рис. 27, б), вернуться в и. п. То же выполнить левой ногой.



а



б

Рис. 27. Поочередные махи согнутой и прямой ногой

Упр. 4

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги поднять (рис. 28, а), развести (рис. 28, б), свести, опустить в и. п.

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



а



б

Рис. 28. Поднимание и разведение ног в стороны

Упр. 5

И. п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая согнута в упоре. Одновременное поднимание правой руки и левой ноги вверх (рис. 29). Затем поменять и. п. положение и выполнить с другой руки и ноги.

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

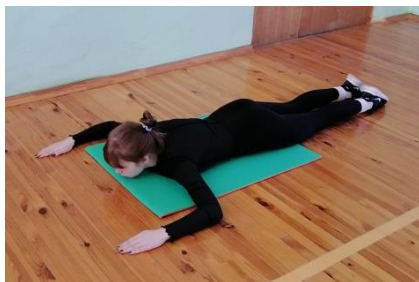


Рис. 29. Разноименное поднятие руки и ноги

Упр. 6

И. п. – лежа на животе, руки согнуты под прямым углом разведены в стороны (рис. 30, а). Поднимать локти вверх, параллельно полу (рис. 30, б).

М. 3.: Подбородок касается пола.



а



б

Рис. 30. Подъем рук вверх

Упр. 7

И. п. – лежа на животе. Ноги выполняют движение «Кроль», руки – движение «Брасс» (рис. 31, а, б).



а



б

Рис. 31. Имитация руками движения «Брасс», ногами – движения «Кроль»

Упр. 8

И. п. – стоя на коленях, руки на поясе (рис. 32, а). Медленно отклониться назад, подбородок прижать к груди (рис. 32, б). Вернуться в и. п.

М. 3.: выполнять с прямой спиной.



а



б

Рис. 32. Наклон туловища назад

2.5. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях суставов

Упр.1

И. п. – о. с. руки к плечам (рис. 33, а). Выполнить круговые движения вперед и назад (рис. 33, б, в). То же выполнить с прямыми руками.



а



б



в

Рис. 33. Круговые движения в плечевых суставах

М. 3.: упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

Упр. 2

И. п. – о. с. руки в стороны. Вращение в локтевых суставах внутрь и наружу (рис. 34, а, б, в), а также же одновременно вправо и влево (рис. 34, а, б, в).



а



б



в



г



д



е

Рис. 34. Вращение в локтевых суставах

Упр. 3

И. п. – о. с. рука на опоре. Махи ногами вперед (рис. 35, а), в сторону (рис. 35, б), назад (рис. 35, в).



а



б



в

Рис. 35. Махи прямой ногой

М. 3.: выполнять прямой ногой с максимальной амплитудой.

Упр. 4

И. п. – лежа на боку ноги согнуты (рис. 36, а). Круговые вращения ног в тазобедренном суставе по часовой и против часовой стрелки (рис. 36, б, в).



а



б



в

Рис. 36. Круговые вращения согнутой ногой

Упр. 5

И. п. – сидя упор на предплечья, ноги согнуты (рис. 37, а). Ноги разогнуть вперед (рис. 37, б), согнуть.

М. 3.: ноги разгибать под углом 45 градусов



а



б

Рис. 37. Разгибание ног вперед

Упр. 6

И. п. – стоя, ноги врозь. Полуприсед (рис. 38).



Рис. 38. Полуприсед

М. 3.: приседать до угла 90 в коленном суставе.

Упр. 7

И. п. – о. с. Перекат на стопе с пятки на носок и обратно (рис. 39, а, б).



а



б

Рис. 39. Перекаты с пятки на носок

Упр. 8

И. п. – упор сидя сзади ноги врозь (рис. 40, а). Сгибание-разгибание стопы (рис. 40, б, в), сведение стоп внутрь (рис. 40, г), разведение стоп наружу (рис. 40, д).



а



б



в



г



д

Рис. 40. Движение стопами

2.6. Комплекс упражнений ЛФК при плоскостопии

Упр. 1

И. п. – стойка ноги врозь. Подняться на носки, задержаться на 5 сек. (рис. 41) Вернуться в и. п.

М. 3.: стопы параллельно друг другу, повторить 12–15 раз.



Рис. 41. Подъем на носки

Упр. 2

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Поднимать стопы с опорой на пятки одновременно и попеременно (рис. 42).



Рис. 42. Подъем стопы

Упр. 3

И. п. – стойка ноги врозь. Опираясь на пятки, повернуть стопы вовнутрь (рис. 43, а), затем наружу (рис. 43, б).

М. 3.: выполнять с максимальной амплитудой.



а



б

Рис. 43. Поворот стоп

Упр. 4

И. п. – упор сидя сзади (рис. 44, а). Разводя колени в стороны, согнуть ноги, соединив стопы до полного соприкосновения подошв (рис. 44, б). Вернуться в и. п.



а



б

Рис. 44. Сгибание ног

Упр. 5

И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь. Ротационные вращения стопами.

М. З.: стопы вращаются наружу, затем вовнутрь с максимальной амплитудой (рис. 45, а, б).



а



б

Рис. 45. Вращение стопами

Упр. 6

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поочередное и одновременное поднятие пяток от пола (рис. 46).



Рис. 46. Поднимание пяток

Упр. 7

И. п. – о. с. Ходьба по гимнастической палке: боком приставными шагами (рис. 47, а, б), вперед-назад «елочкой» (рис. 47, в, г), боком перекатами с пятки на носок (рис. 47, д, е).



а



б



в



г



д



е

Рис. 47. Ходьба по гимнастической палке

Упр. 8

И. п. – о. с. Сгибаем и разгибаем пальцы ног, двигаемся вперед (рис. 48, а, б).

М. З.: при движении стопы от пола не отрывать.



а



б

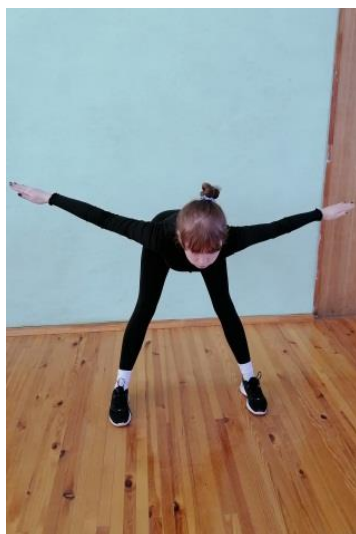
Рис. 48. Сгибание-разгибание пальцев ног с продвижением

2.7. Комплекс упражнений ЛФК на внутренние органы

Упр. 1

И. п. – ноги врозь, наклон вперед руки в стороны (рис. 49, а). Поворот туловища и плеч поочередно к левой и правой ноге («Мельница») (рис. 49, б). То же выполнить к правой ноге.

М. З.: руки сохраняют прямую линию.



а



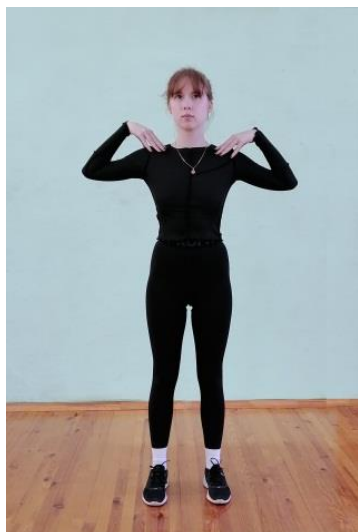
б

Рис. 49. «Мельница»:

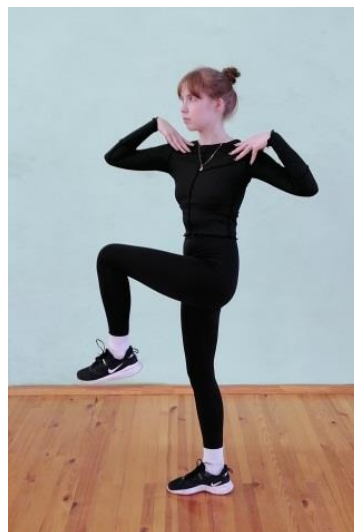
Упр. 2

И. п. – о. с. руки на плечи (рис. 50, а). Поднимание согнутой правой ноги вперед, одновременный поворот плечевого пояса влево (рис. 50, б). И. п. То же выполнить в другую сторону.

М. 3.: корпус при повороте не наклонять.



а



б

Рис. 50. Поднимание ноги с поворотом туловища

Упр. 3

И. п. – лежа на спине руки в стороны (рис. 51, а); носком левой ноги коснуться кисти правой руки (рис. 51, б), и. п. То же выполнить в другую сторону.



а



б

Рис. 51. Касание ногой кисти руки

Упр. 4

И. п. – лежа на спине руки согнуты за голову, ноги согнуты (рис. 52, а). Поднять плечевой пояс и правую ногу вперед, локтями коснуться правого колена (рис. 52, б), и. п. То же повторить с другой ноги.

М. 3.: поясницу от пола не отрывать.



а



б

Рис. 52. Касание локтями колена

Вариант: поднятие верхней части туловища и коленей одновременно.

Упр. 5

И. п. – стоя на коленях и кистях (рис. 53, а). Округлить спину опустить голову вниз (рис. 53, б), согнуть руки коснуться пола грудью (рис. 53, в), животом, бедрами, руки в упоре разогнуть («Кошечка») (рис. 53, г), и. п.



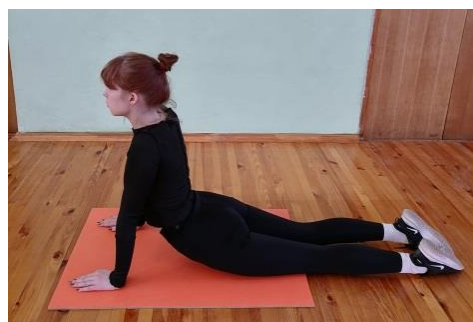
а



б



в



г

Рис. 53. «Кошечка»

Упр. 6

И. п. – сидя ноги согнуты врозь, руки вдоль туловища (рис. 54, а). Поворот туловища вправо-назад, кистями коснуться пола (рис. 54, б). Так же выполнить в другую сторону.

М. 3.: колени в сторону не заваливать.



а



б

Рис. 54. Поворот туловища сидя на полу

2.8. Комплекс упражнений ЛФК при пиелонефрите

Упр. 1

И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки за голову, прогнуться – вдох (рис. 55). Вернуться в И. п. – медленный выдох со втягиванием живота.

М. 3.: в пояснице не прогибаться.



Рис. 55. Руки за голову, прогнуться

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. 56. Наклон в сторону, руки «скользят» по ноге и туловищу

Упр. 3

И. п. – основная стойка. Прогнуться в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльной стороной рук (рис. 57).



Рис. 57. Прогнуться, растирая тыльной стороной ладони поясницу

Упр. 4

И. п. – лежа на спине, руки за голову (рис. 58, а). Согнуть левую ногу и подтянуть к животу – выдох (рис. 58, б). Вернуться в и. п. – вдох. То же выполнить другой ногой.

М. 3.: поясница прижата к полу, колено максимально притянуть к груди.

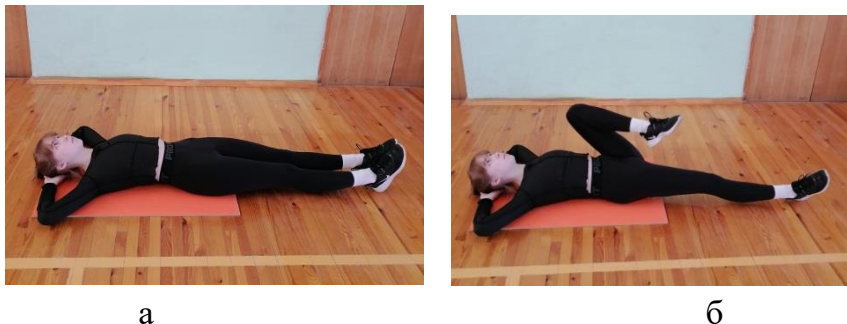


Рис. 58. Поочередное сгибание ног

Упр. 5

И. п. – лежа на спине, ноги максимально согнуты. Опустить согнутые ноги вправо-влево (рис. 59). Дыхание произвольное.

М.3.: плечи от пола не отрывать, коленями касаться пола.

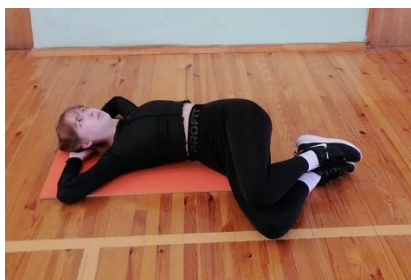


Рис. 59. Опускание ног в сторону

Упр. 6

И. п. – лежа на правом боку, ноги вместе. Согнуть левую ногу, прижимая бедро к груди, втянуть живот – выдох (рис. 60). Вернуться в и. п. – вдох. То же выполнить лежа на левом боку.



Рис. 60. Подтягивание колена к груди

Упр. 7

И. п. – лежа на спине, руки на животе. Толчками выпячивать и втягивать переднюю стенку живота (рис. 61).

М. 3.: выполнять дыхание с ритмичными движениями живота.



Рис. 61. Втягивание и выпячивание передней стенки живота

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. 62). Тоже выполнить на левый бок.



Рис. 62. Поглаживание круговыми движениями поясницы, ягодиц, бедер

2.9. Комплекс упражнений ЛФК при заболевании печени и желчного пузыря

Упр. 1

И. п. – упор стоя на коленях. Округление (рис. 63, а) и прогибание (рис. 63, б) спины.

М. З.: округлив спину, голову опустить вниз, прогнувшись в спине, подбородок поднять вверх.



а



б

Рис. 63. Прогибание и выгибание спины

Упр. 2

И. п. – упор стоя на коленях (рис. 64, а). Поднять руку через сторону вверх с поворотом туловища – вдох (рис. 64, б). Вернуться в и. п. – выдох.



а



б

Рис. 64. Стоя в упоре на коленях повороты туловища

М. З.: голову повернуть в сторону поднимающейся руки.

Упр. 3

И. п. – лежа на животе (рис. 65, а). Поднимание рук, плечевого пояса и ног вверх (рис. 65, б) «Лодочка»).

М. З.: руки и ноги прямые.



а



б

Рис. 65. «Лодочка»

Упр. 4

И. п. – лежа на левом боку, правая рука в сторону, правая нога прямая, левая согнутая – вдох (рис. 66, а). Согнуть правую ногу вперед – выдох (рис. 66, б). То же выполнить в другую сторону.

М. З.: подтянуть колено ближе к груди рукой.



а



б

Рис. 66. Сгибание ноги вперед

Упр. 5

И. п. - лежа на боку (рис. 67, а). Поднять ноги в сторону (рис. 67, б).

М. З.: ноги поднимать вместе.



а



б

Рис. 67. Поднимание ног в сторону

Упр. 6

И. п. – стоя на коленях (рис. 68, а). Поворачиваясь вправо коснуться правой рукой правой пятки, левая поднята вверх – выдох (рис. 68, б). И. п. – вдох. То же выполнить в другую сторону.

М. З.: в пояснице не прогибаться.



а



б

Рис. 68. Касание руками пяток

Упр. 7

И. п. – лежа на спине, руки за голову. Выполнять движение ногами «Велосипед» (рис. 69, а, б).



а

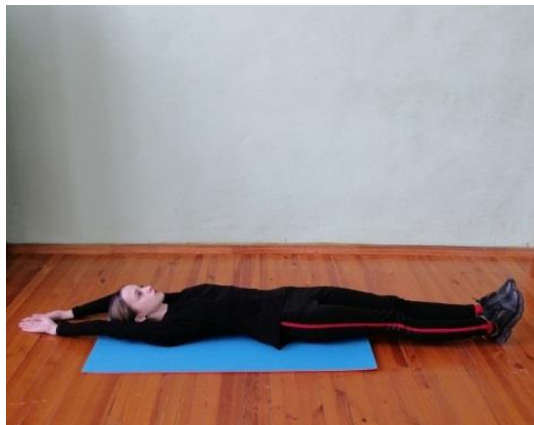


б

Рис. 69. «Велосипед»

Упр. 8

И. п. – лежа на спине, руки вверх (рис. 70, а). Согнуть ноги к груди, руками обхватить колени – выдох (рис. 70, б). И. п. – вдох.



а



б

Рис. 70. Подтягивание согнутых ног к груди

М. 3.: колени притянуть руками максимально, головой коснуться колен.

2.10. Комплекс упражнений ЛФК при различных заболеваниях зрения

Упр. 1

Чертить глазами вертикальную и горизонтальную восьмерку, диагональ, треугольник, вертикальную и горизонтальную змейку и восьмерку, круги вправо и влево (рис. 71).

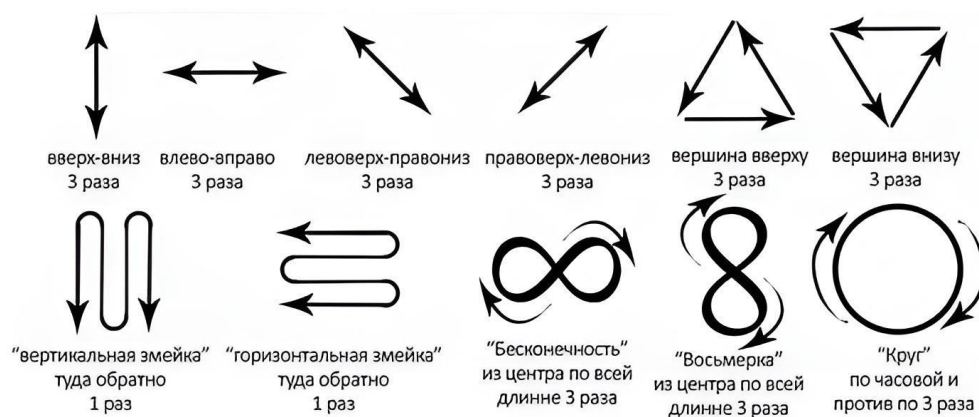
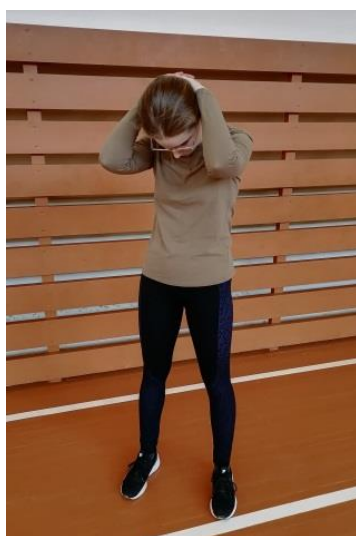


Рис. 71. Траектория движения глазами

Упр. 2

И. п. – о. с., ноги врозь руки на затылок в «замок». Наклонить голову и локти вперед, округлить спину (рис. 72, а), поднять голову, отвести локти назад, прогнуться (рис. 72, б).

М. З.: исключить прогиб в пояснице.



а



б

Рис. 72. Наклон головы и прогиб в грудном отделе

Упр. 3

И. п. – правая нога на стуле, левая на полу (рис. 73, а). Встать на правую ногу (рис. 73, б), и. п. То же с другой ноги.

М. 3.: исключить наклон вперед, удержать равновесие.



а



б

Рис. 73. Подняться на стул одной ногой

Упр. 4

И. п. – выпад на левой ноге, левая рука упирается в пол, правая рука вверх, смотреть на правую руку (рис. 74). Удерживать положение 20 сек.

М.3.: руки удержать по одной линии, вертикально, таз опустить.



Рис. 74. Выпад с опорой на руку

Упр. 5

И. п. - лежа на спине, ноги вперед, руки вверх (рис. 75, а). Поднять плечевой пояс, коснуться руками ног (рис. 75, б).

М. З.: поясницу прижать к полу.



а



б

Рис. 75. Поднимание плечевого пояса вперед

Упр. 6

И. п. – лежа на стуле на животе, руки и ноги касаются пола (рис. 76, а). Поднять руки и ноги параллельно полу (рис. 76, б).

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



а



б

Рис. 76. Поднимание рук и ног

Упр. 7

И. п. – ноги врозь, спиной к стене, в шаге от неё. Поворот влево коснуться правой рукой стены (тоже в другую сторону) (рис. 77).

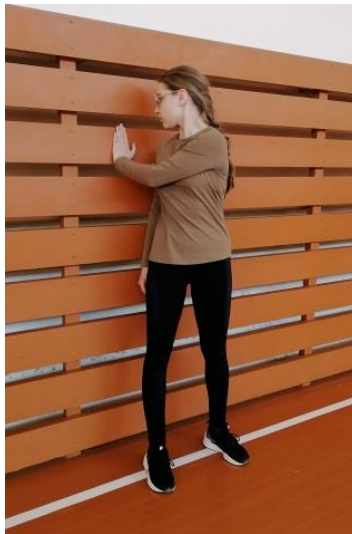


Рис. 77. Повороты туловища с касанием рукой стены

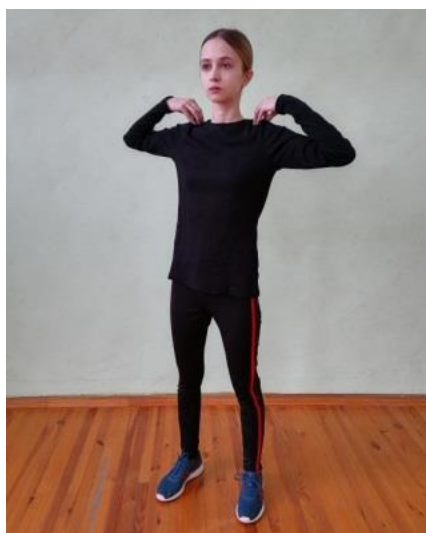
2.11. Комплекс упражнений ЛФК при астме

Упр. 1

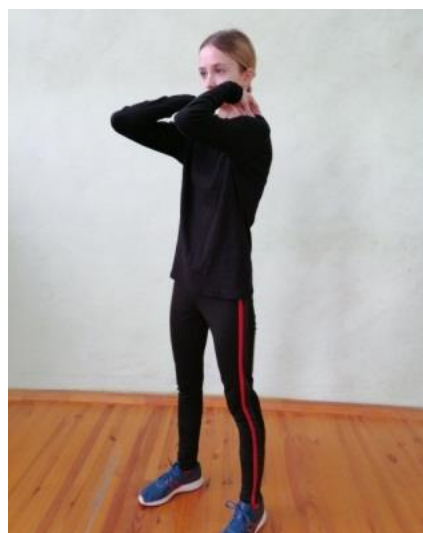
И. п. – стоя или сидя. Носом – вдох, выдох со звуком «Пф».

Упр. 2

И. п. – стоя, руки к плечам – вдох, пауза (рис.78, а). Локти вперед (рис. 78, б) – выдох со звуком «З» и «С».



а



б

Рис. 78. Звуковое дыхание

Упр. 3

И. п. – руки в стороны (рис. 79, а) – вдох. Наклон головы вперед, скрещивая руки перед грудью (рис. 79, б) – выдох.



а



б

Рис. 79. Глубокое дыхание со сменой положения рук

М. 3.: кистями рук коснуться лопаток («обнять» себя).

Упр. 4

И. п. – о. с. Движение руками «Бокс» (рис. 80, а, б).



а



б

Рис. 80. Движение «Бокс»

М. 3.: дыхание ритмичное, носом – вдох, через рот – выдох.

Упр. 5

И. п. – о. с. Поочередное поднимание руки – вдох, опускание – выдох (рис. 81).

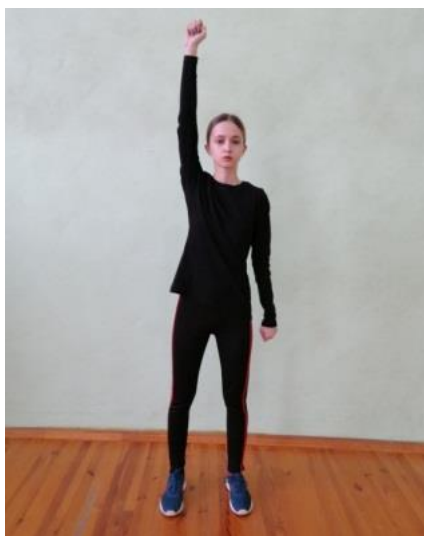


Рис. 81. Поднимание рук

Упр. 6

И. п. – руки вверх, кисти в «замок» (рис.82, а). Вдох, наклон вперед (рис. 82, б) – выдох («Дровосек»).



а



б

Рис. 82. «Дровосек»

Упр. 7

Ходьба на месте с подниманием колена (рис. 83).



Рис. 83. Ходьба на месте

М. 3.: колено поднимать до угла 90 гр. Упражнение можно выполнять в движении.

Упр. 8

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе (рис. 84). «Надуть» живот – вдох, втянуть – выдох.



Рис. 84. «Надувание» и втягивание живота

2.12. Комплекс упражнений ЛФК при ожирении

Комплекс лечебной физкультуры (ЛФК) при ожирении направлен на адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, укрепление крупных мышечных групп и увеличение энергозатрат организма без перегрузки суставов.

Учитывая, что избыточный вес создает высокую нагрузку на позвоночник и коленные суставы, комплекс составлен преимущественно из исходных положений лежа и сидя.

Правила выполнения:

- темп: медленный или средний;
- дыхание: не задерживайте. Усилие (подъем, напряжение) делается на выдохе, расслабление – на вдохе;
- количество: начните с 3–4 повторений каждого упражнения, постепенно доводя до 10–12;
- регулярность: ежедневно или 5 раз в неделю.

Упр. 1

И. п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища (рис. 85, а).

Скользя пяткой по полу, согнуть ногу в колене, подтянуть пятку к ягодице. (рис. 85, б) Вернуться в и. п. То же с другой ноги.



а



б

Рис. 85. Поочередное сгибание ног

М. 3.: голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Упр. 2

И. п. – ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища.

На выдохе поднять таз вверх, сжимая ягодицы (рис. 86). В верхней точке задержаться на 2 секунды. На вдохе плавно опустить таз в и. п (позвонок за позвонком).



а



б

Рис. 86. «Ягодичный мостик»

М.3: таз не ронять на пол до конца упражнения (держать в статическом напряжении).

Упр. 3

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на весу (или одна стопа на полу для облегчения) (рис. 87, а). Разгибание ног параллельно полу (рис. 87, б).



а



б

Рис. 87. Разгибание ноги

М. 3.: поясница плотно прижата к полу, ноги при разгибании не касаются пола.

Упр. 4

И. п. – лежа на боку, ноги вместе, рука под головой (рис. 87, а).

На выдохе поднять прямую ногу вверх примерно на 30–40 градусов (рис. 87, б). Вернуться в и. п. Выполнить 10–15 раз. Повторить на другую сторону.



а



б

Рис. 88. Поднимание ноги в сторону

М. 3.: свободную руку поставить перед собой для упора. Туловище прямое.

Упр. 5.

И. п. – сидя на полу, спина прямая, руки согнуты перед грудью в замок (рис. 88, а).

Выполнить медленные повороты корпуса вправо и влево, фиксируя таз неподвижно (рис. 88, б).



а



б

Рис. 88. Повороты туловища

М. 3.: выполнять движение от грудного отдела.

Упр. 6.

И.п – стоя, спина прямая, руки согнуты в локтях перед грудью (как будто держите эспандер) (рис. 89, а).

На выдохе развести руки в стороны, сводя лопатки (рис. 89, б). На вдохе вернуться в и. п.



a

М. 3.: для увеличения нагрузки использовать эспандер или фитнес-резинку.

Упр. 7

И. п. – стоя, рука на поясе, другая вверх (рис. 90, а).

Наклоны туловища в стороны (рис. 90, б).

М. 3.: прямой рукой тянуться вверх и в сторону наклона.



a

Упр. 8

Ходьба на месте.

М. 3.: выполнить спокойную ходьбу на месте в течение 1–2 минут, восстанавливая дыхание.

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. Какое количество повторов упражнений рекомендовано при выполнении комплексов ЛФК?
5. Какие упражнения выполняются в заключительной части занятия?
6. В какое время дня желательно выполнять комплекс ЛФК?
7. Какой питьевой режим соблюдается во время занятия?
8. 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. – № 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. Москва : 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. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15715> (дата обращения: 02.10.2023).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛФК	5
ГЛАВА 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	7
2.1. Комплекс упражнений ЛФК при ВСД	7
2.2. Комплекс упражнений ЛФК при ССС	11
2.3. Комплекс упражнений ЛФК при гипертонии	15
2.4. Комплекс упражнений ЛФК при нарушениях осанки	19
2.5. Комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях суставов	22
2.6. Комплекс упражнений ЛФК при плоскостопии	27
2.7. Комплекс упражнений ЛФК на внутренние органы	31
2.8. Комплекс упражнений ЛФК при пиелонефрите	34
2.9. Комплекс упражнений ЛФК при заболевании печени и желчного пузыря	38
2.10. Комплекс упражнений ЛФК при различных заболеваниях зрения	42
2.11. Комплекс упражнений ЛФК при астме	45
2.12. Комплекс упражнений ЛФК при ожирении	49
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: Т. В. Опарина

Авторская редакция

Подписано к использованию 02.07.2026

Объем электронного издания 3,7 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)263-751 E-mail: editorial@udsu.ru
