

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

О. В. СОКОЛ

ЩОДЕННИК

**до виконання практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для спеціального медичного відділення
під час дистанційного навчання**

Методичні вказівки

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2023

УДК 796

C13

Укладач

О. В. Сокол, старший викладач, доцент

Рецензент

В. М. Деркач, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Рекомендовано Методичною радою НУК

Сокол О. В.

C13

Щоденник до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для спеціального медичного відділення під час дистанційного навчання : методичні вказівки / О. В. Сокол. – Миколаїв : НУК, 2023. – 60 с.

Методичні вказівки є організаційно-методичним документом, що визначає порядок і методику виконання студентами практичних та самостійних робіт з дисципліни «Фізичне виховання» для спеціального медичного відділення під час дистанційного навчання. Методичні вказівки схвалено методичною радою Навчально-наукового гуманітарного інституту НУК ім. адм. Макарова і затверджено як організаційно-методичні вказівки для студентів НУК ім. адм. Макарова всіх спеціальностей.

Призначено для студентів закладів вищої освіти усіх спеціальностей, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання», а також для викладачів цих дисциплін.

УДК 796

© Сокол О. В., 2023

© Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Форми роботи зі спеціальною медичною групою.....	5
2. Показання та протипоказання при заняттях фізичною культурою.....	7
3. Практичні заняття з фізичної підготовки.....	15
4. Орієнтовні вправи.....	30
5. Поради щодо ведення «Щоденника здоров'я».....	51
6. Тести поточного контролю фізичної підготовленості студентів I–II курсів.....	52
Список використаної літератури.....	58

ВСТУП

Збереження та зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму студентів спеціальних медичних груп у період навчання у ВНЗ є важливою складовою вищої освіти, оскільки саме в цей період закладається фундамент успішності та довголіття майбутньої професійної діяльності молодих спеціалістів.

Розподіл студентів на медичні групи здійснюється на підставі медичного огляду лікарської комісії. Нині у вищих навчальних закладах для занять фізичною культурою виділяють такі медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну.

До підготовчої медичної групи зараховуються майже здорові студенти, які мають деякі морфо-функціональні відхилення чи слабко підготовлені фізично; що входять до групи ризику виникнення патології або з хронічними захворюваннями в стадії стійкої ремісії не менше 3–5 років.

Студентам, які віднесені до цієї групи, дозволяється займатися фізичною культурою за навчальною програмою за умови поступового освоєння комплексу рухових навичок та умінь, пов'язаних з пред'явленням до організму підвищених вимог, суворішого дозування фізичного навантаження та виключення протипоказаних рухів.

1. ФОРМИ РОБОТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЮ МЕДИЧНОЮ ГРУПОЮ

Спеціальна медична група поділяється на категорії «А» та «Б».

До спеціальної групи «А» належать студенти з відхиленнями у стані здоров'я постійного (хронічні захворювання, вроджені вади розвитку на стадії компенсації) або тимчасового характеру.

Учням, що віднесені до цієї групи, дозволяються заняття фізкультурою з обмеженням фізичних навантажень та виключенням протипоказаних фізичних вправ. На заняттях обов'язково враховується характер і ступінь виразності відхилень у стані здоров'я, фізичному та функціональному розвитку.

До спеціальної групи «Б» належать учні, які мають значні відхилення у стані здоров'я постійного та тимчасового характеру, без виражених порушень самопочуття та допущені до відвідин теоретичних занять.

Фізична культура для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, у вузах у цілому по країні включає як обов'язковий мінімум теоретичні, практичні, в тому числі й консультативно-методичні заняття. До змісту курсу студентів спеціального медичного відділення приділяється особлива увага засобам для усунення відхилень у стані здоров'я та фізичного розвитку. Практичні заняття проводяться з урахуванням працездатності та функціональних можливостей студентів.

Звільнення від занять з фізичної культури за станом здоров'я може мати лише тимчасовий характер (на період хвороби). Студенти, звільнені від практичних занять на тривалий період, займаються в групах додаткового блоку (основний модуль), де опановують теоретичний і методичний матеріал, а також шашки та шахи.

Основними завданнями фізичного виховання у спеціальних медичних групах є:

- сприяння різнобічному розвитку організму, збереження та зміцнення здоров'я, усунення функціональних відхилень та недоліків у фізичному розвитку;

- підвищення рівня фізичної працездатності; розвиток професійно важливих фізичних якостей;

- формування потреби до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення навичок здорового способу життя;

- освоєння основних рухових умінь та навичок;

- набуття знань і навичок загартовування, методики проведення самостійних занять, проведення самоконтролю та самомасажу.

У даний час у студентському середовищі до найбільш поширених захворювань відносяться порушення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату (до 80 % відхилень), дихальної системи, органів зору, сечостатевої, травної систем та ін.

2. ПОКАЗАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У таблиці 1 наведено залежно від поширеності захворювань показання та протипоказання при заняттях фізичною культурою зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.

Таблиця 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
Серцево-судинна система		
ВСД за гіпертонічним типом	Дозована ходьба та підйом сходами, оздоровчий біг, плавання, ходьба на лижах, велосипедні прогулянки. Можлива участь у рухливих та спортивних іграх, які не потребують інтенсивних фізичних зусиль, складної координації рухів, напруженої уваги. Оздоровчі комплекси включають вправи на розтягування, координацію, дихальні, загально-розвиваючі і т. д.	Вправи з великою амплітудою рухів для тулуба та голови, вправи, що викликають затримку дихання, різкі зміни напряму руху голови та тулуба, силові вправи.
Гіпотонічна хвороба	ЗРВ, різноманітні дихальні вправи, дозована ходьба, біг, туризм, плавання, спортивні та рухливі ігри, вправи на тренажерах. Силові вправи для великих м'язових груп з невеликим обтяженням, вправи швидко-силової спрямованості (стрибки, біг на 20–40 м).	Вправи із затримкою дихання, напруженням, з різким прискоренням темпу, статичним напруженням.

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
Пороки серця	ЗРВ, дихальні вправи з поворотами тулуба, дозовані ходьба та підйом сходами, велосипедні прогулянки, всі вправи, незначні за величиною та тривалістю навантаження.	Вправи, пов'язані із зусиллям, напруженням, носінням тяжкості, стрибки, метання. При стенозі лівого передсердно-шлуночкового отвору виключаються вправи з поглибленим диханням і позасерцеві фактори кровообігу, що стимулюють.
Ішемічна хвороба серця	Циклічні види фізичних вправ (ходьба, плавання, повільний біг, їзда на велосипеді та ін.).	Силові вправи, підтягування на руках, напруження, упор лежачи.
Варикозне розширення вен	ЗРВ з предметами (гімнастична палиця, набивні м'ячі) та біля гімнастичної стінки, вправи для м'язів черевного преса і глибоке дихання, вправи з чергуванням скорочення та розслаблення м'язів, присідання, ходьба, плавання, ходьба на лижах, оздоровчий біг.	Вправи із затримкою дихання, напруження, статична напруга, різке прискорення темпу, обмежені вправи на витривалість.
Захворювання опорно-рухового апарату		
Сколіоз І ступеня	Вправи для м'язів спини та черевного преса, для попереково-спокійних та сідничних м'язів, динамічні та статичні дихальні вправи. Проводиться симетричне тренування всіх груп м'язів. Рекомендуються лижі, ігри, плавання (брас, кроль).	

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
Сколіоз 2 ступеня	ЗРВ із застосуванням асиметричної корекції. У плаванні до 50 % часу відводиться застосуванню асиметричних вихідних положень зниження навантаження з увігнутого боку дуги хребта.	Не рекомендується займатися видами спорту, які збільшують статичне навантаження на хребет (важка атлетика, туризм, стрибки у висоту, довжину, акробатика, хореографія, фігурне катання тощо).
Порушення постави	Вправи з акцентом на розвиток сили і статичної витривалості м'язів, симетричні, коригуючі вправи, при яких зберігається середнє положення хребетного стовпа.	Вправи, здатні призвести до перенапруги.
Плоскостопість	Спеціальні вправи: згинання підшви, супінування стоп. Ходьба на зовнішніх краях стопи, на носочках, згинання пальців ніг, захват пальцями ніг різних предметів, присідання в положенні «носки всередину, розведені п'ятки», лазіння по гімнастичній стінці і канату, катання підшвами дрібних предметів і т. д.	Вправи, що викликають ущільнення склепіння стопи, пронування стоп (ходьба на внутрішніх краях стопи).
Остеохондроз шийного відділу хребта	Вправи для зміцнення м'язів шиї та плечового поясу, заняття плаванням, масаж комірцевої (рос. – воротниковой) зони.	
Остеохондроз грудного відділу хребта	При сплюсненні грудного кифозу необхідне зміцнення м'язів черевного пресу	Усі вправи виконуються вільно, без різких та активних рухів. Уникати

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
	<p>та розтягування довгих м'язів спини.</p> <p>При посиленні грудного кіфозу необхідне зміцнення м'язів спини, розтягування довгих м'язів та м'язів черевного преса. Показані вправи з ізометричною напругою м'язів спини, з подальшим повним розслабленням.</p>	<p>вібрації, протипоказані біг та їзда нерівною місцевістю, ігрові види спорту (баскетбол, футбол, гандбол, хокей, волейбол тощо), заняття зі штангою, не рекомендуються вправи з нахилом тулуба вперед, піднімання прямих ніг з положення сидячи, розтяжки і т. д.</p>
<p>Остеохондроз попереково-крижового відділу хребта</p>	<p>Вправи для відділів нижніх кінцівок у поєднанні зі статичними та динамічними дихальними вправами, релаксацією м'язів тулуба та кінцівок, які слід виконувати у в.п. лежачи на животі, спині, боці, стоячи в упорі на колінах. Вправи на формування м'язового корсета.</p>	<p>Усі вправи виконуються вільно, без різких та активних рухів. Уникати вібрації, протипоказані біг та їзда нерівною місцевістю, ігрові види спорту (баскетбол, футбол, гандбол, хокей, волейбол тощо), заняття зі штангою, не рекомендуються вправи з нахилом тулуба вперед, піднімання прямих ніг з положення сидячи, розтяжки і т. д. Не рекомендуються вправи, спрямовані на розгинання поперекового відділу хребта.</p>
<p>Органи дихання</p>		
<p>Хронічний бронхіт</p>	<p>Вправи, що залучають до роботи м'язи грудної клітки та верхніх кінцівок, ЗРВ, плавання, веслування, легка атлетика, ходьба на лижах, їзда на велосипеді тощо. Широко вико-</p>	<p>Гостра стадія хвороби; напруження, затримка дихання на вдиху. Вдих не повинен бути надмірним, максимальним, напруженим.</p>

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
	ристовувати подовжений видих. Дихання за методикою О.М. Стрельникової показано хворим із простим хронічним бронхітом, без задишки.	
Бронхіальна астма	Спеціальні вправи: дихальні вправи з подовженим видихом, із затримкою дихання на видиху, «звукова» гімнастика, постуральний дренаж та дренажна гімнастика, вправи для м'язів верхніх кінцівок та грудної клітки, вправи, спрямовані на розслаблення скелетних м'язів. Спеціальні вправи застосовуються у поєднанні з ЗРВ.	Гостра стадія хвороби; серцева недостатність; плавання, вправи з напруженням та затримкою дихання (викликають спазми бронхів).
Захворювання органів зору		
Міопія (близорукість)	Спеціальні вправи: вправи для зовнішніх та внутрішніх м'язів очей (кругові обертання очного яблука, переведення погляду з ближньої точки на далеку тощо); зажмурення, моргання. Амплітуда рухів очного яблука є максимальною, але без болю. Виконувати спеціальні вправи одночасно з дихальними та ЗРВ. Вправи для зміцнення м'язів шиї та	

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
	спини. Корисно займатися спортивними іграми без підскоків та стрибків (бадмінтон, настільний теніс), плаванням, туризмом, ходьбою на лижах.	
Гіперметропія (дальнозоркість)	Використовувати лікувальну гімнастику за системою Брега, йогу для очей.	Небажані вправи високої інтенсивності, пов'язані зі стрибками та підскоками, або ті, які потребують великого напруження (підтягування, підняття тягарів тощо), вправи, що потребують тривалого перебування у зігнутому положенні з нахилом голови вниз або різкими нахилами тулуба. Виключити ігри, де є ймовірність зіткнення гравців, ударів по обличчю та голові.
Сечостатева система		
Пієлонефрит, цистит	Тренувати діафрагмальне дихання. ЗРВ середньої інтенсивності, звернути увагу на зміцнення передньої стінки живота.	Тривала статична напруга м'язів черевного преса, спини, підняття тяжкості. Стрибки.
Нирковокам'яна хвороба	Біг, підскоки, ігри з м'ячем, їзда на велосипеді, дихальні вправи.	Вправи на витривалість.
Захворювання шлунково-кишкового тракту		
Виразкова хвороба шлунка	Циклічні, невеликі за інтенсивністю вправи (ходьба, лижі тощо), вправи для м'язів передньої черевної стінки, діафрагмальне дихання.	Вправи для черевного преса, зі снарядами (гантелями, набивними м'ячами).

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
<p>Гастрит</p> <ul style="list-style-type: none"> • Підвищена секреція • Знижена секреція 	<p>Вправи циклічного характеру в повільному темпі, тривалі за часом, вправи для м'язів черевного пресу.</p> <p>Емоційні вправи, що тренують нервову систему (ігри), вправи для м'язів черевного пресу.</p>	<p>Вправи для черевного преса, зі снарядами (гантелями, набивними м'ячами).</p>
Захворювання ендокринної системи		
Ожиріння	<p>Вправи на витривалість; спортивні ігри: баскетбол, футбол; плавання, прискорена ходьба, біг, біг підтюпцем, туризм, веслування, катання на велосипеді, лижах, ковзанях, рухливі ігри, гімнастичні вправи з гантелями, самомасаж, заняття на тренажерах.</p> <p>Тривалість занять має становити не менше 30 хв.</p>	<p>Вправи на тренажерах (IV ступінь ожиріння).</p>
Цукровий діабет	<p>Вправи для всіх груп м'язів у повільному та середньому темпі, можливі швидко-силові вправи, спортивні ігри, ходьба на лижах, плавання, повільний біг, вправи на тренажерах, велосипед, веслування, вправи з гантелями, гумовими амортизаторами, набивними м'ячами та гімнастичною стінкою.</p>	<p>При виникненні почуття голоду, слабкості, тремтіння рук необхідно з'їсти 1–2 шматочки цукру та припинити заняття.</p>

Продовж. табл. 1

Захворювання	Показання	Протипоказання
Травми опорно-рухового апарату		
Пошкодження зв'язок	Плавання, дозована ходьба, їзда на велосипеді або велотренажері, само-масаж.	У період формування рубця динамічні навантаження протипоказані.
Пошкодження меніска колінного суглоба	Вправи з гумовим бинтом: лежачи на спині та животі згинання і розгинання гомілок, а також вправи для м'язів живота та спини, їзда на велосипеді, ходьба сходами, плавання, гідрокінезотерапія, можна включати повільний біг по м'якому ґрунту у поєднанні з ходьбою.	Присідання з додатковим навантаженням, різкі рухи при згинанні та випрямленні колінного суглоба, ротаційні рухи гомілки. Крім того, не можна рано розпочинати тренування у таких видах спорту, як хокей з шайбою, футбол, боротьба тощо.
Вивихи	Необхідно фіксувати суглоб еластичним бинтом, виконувати щадні рухи та рухи в полегшених умовах, вправи на розслаблення м'язів та у воді.	Рухи силового характеру та з великою амплітудою у пошкодженому суглобі.
Переломи	Пасивно-активні рухи, вправи на напруження та розтягування м'язів, ізометричні вправи, застосування осьового навантаження на кінцівку, плавання, заняття на тренажерах, біг та гімнастика у воді, їзда на велосипеді, ігри, ходьба на лижах.	Перенапруження і втома м'язів, носіння тяжкості, вправи, що викликають больові відчуття.

3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На заняттях СМГ доцільно дотримуватись загальноприйнятої структури занять з фізичного виховання. Але в їхній організації та методиці проведення є особливість: заняття складаються не з трьох, а з чотирьох частин. Ввідна частина (до 5 хв) включає підрахунок ЧСС, дихальні вправи. Підготовчу частину (15–20 хв) відводять для загальнорозвиваючих вправ, які виконуються спочатку у повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється спочатку 4–5 разів. Застосовують ЗРВ для основних груп м'язів рук, ніг та тулуба, при яких повинна працювати принаймні половина м'язової групи. При виконанні особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, ускладнюють дихання.

Основна частина (35–40 хв) відводиться для навчання та тренування. В ній студенти оволодівають новими фізичними вправами та руховими навичками, здійснюють розвиток рухових якостей та забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному конкретному етапі занять. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом у другій половині основної частини. При навчанні конкретній руховій дії, коли принцип «розсіювання» неможливо застосувати, не порушуючи процес засвоєння вправи, доцільно застосовувати рухові переключення у вигляді короткочасних рухів, які виконуються м'язами, котрі не втомились.

Заключна частина (10 хв) включає вправи на розслаблення та дихальні вправи. Основне завдання заключної частини – сприяти відновленню відхилень функціонального стану організму студентів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. З цією метою рекомендовано включати в заключну частину заняття вправи для тих м'язових груп, які не брали участі в рухах, використаних студентами. З метою

контролю за правильним розподілом навантаження під час заняття студентів на першому ж занятті навчають вимірювати ЧСС, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10-секундного інтервалу часу. Такий підрахунок виконується 4 рази в кожному занятті: до заняття, в середині його – після найбільш важкої вправи основної частини, безпосередньо (в перші 10 секунд) після заняття та через 5 хвилин відновлювального періоду.

ЗАНЯТТЯ № 1–2

Тема роботи: Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей. Вплив фізичних вправ на відновлення здоров'я.

Мета роботи: загальне вчення про хворобу.

План заняття

1. Визначити особливості організації, змісту та методики фізичного виховання студентів у СМГ.

2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів, віднесених до СМГ.

3. Ознайомитися зі змістом пояснювальної записки програми з фізичної культури для студентів СМГ та визначити особливості:

- завдань фізичного виховання;
- організації навчального процесу;
- оцінювання знань, умінь, навичок;
- фізичного виховання при різних видах патології.

4. Ознайомитись з рекомендованими методами оцінки фізичного стану студентів для їх розподілу на медичні групи.

5. Техніка безпеки на заняттях. Ходьба, вправи на свіжому повітрі. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 3–4

Тема роботи: Загальне вчення про хворобу.

Мета роботи: визначити особливості організації, змісту та методики фізичного виховання студентів у СМГ.

План заняття

1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей. Вплив фізичних вправ на відновлення здоров'я студентів.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів, віднесених до СМГ.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
5. Гігієнічні основи фізичного виховання.

ЗАНЯТТЯ № 5

Тема роботи: Оцінка функціонального стану студентів, віднесених до СМГ.

Мета роботи: методика визначення функціонального стану.

План заняття

1. Оволодіти методикою визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи за методикою проби Руф'є.

При застосуванні проби Руф'є необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження і за зовнішніми ознаками втоми студента.

Після 3–5 хвилин відпочинку у положенні сидячи підраховують пульс студента кожні 15 с, до отримання підряд 2–3 однакових цифр. Отримані дані записують до протоколу.

Студент виконує 30 присідань протягом 45 с з положенням рук вперед та самостійним підрахунком кількості присідань вголос («один», «два» і т. д.), що дозволяє уникнути затримки дихання.

Після дозованого фізичного навантаження учень сідає для заміру пульсу за перші 15 с та згодом за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руф'є, який розраховується за формулою

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10},$$

де $ЧСС_1$ – пульс за 15 с у стані спокою; $ЧСС_2$ – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення; $ЧСС_3$ – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 3 – високий рівень;
- 4–6 – вище середнього (добрий);
- 7–9 – середній;
- 10–14 – нижче середнього (задовільний);
- більше 15 – низький.

2. Вивчення індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

3. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів довільно розслабляти м'язи.

ЗАНЯТТЯ № 6

Тема роботи: Критерії розподілу студентів на медичні групи.

Мета роботи: організація занять фізичними вправами в СМГ.

План заняття

1. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ.
2. Ознайомитись з методичними рекомендаціями навчання студентів довільно розслабляти м'язи.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 7

Тема роботи: Засоби фізичного виховання в СМГ.

Мета роботи: оволодіти методикою використання вправ на розслаблення в СМГ.

План заняття

1. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
2. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів довільно розслабляти м'язи.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 8

Тема роботи: Вплив дихальних вправ на здоров'я студентів, віднесених до СМГ.

Мета роботи: правила правильного дихання.

План заняття

1. Оволодіння методикою складання оздоровчої дихальної гімнастики та технікою основних дихальних прийомів.
2. Ознайомлення з орієнтованим комплексом дихальних вправ початку підготовчої частини заняття в СМГ.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

ЗАНЯТТЯ № 9

Тема роботи: Методика навчання правильному диханню на заняттях у СМГ.

Мета роботи: оволодіти методикою складання оздоровчої дихальної гімнастики та технікою основних дихальних прийомів.

План заняття

1. Характеристика оздоровчо-лікувальних систем дихання. Дихальні вправи вступної частини занять у СМГ.

2. Ознайомлення з комплексом дихальних вправ Стрельникової О.М. та Бутейка К.П.

3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

4. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

ЗАНЯТТЯ № 10

Тема роботи: Особливості фізичного виховання студентів СМГ з порушеннями опорно-рухового апарату.

Мета роботи: методика обстеження постави; ознайомлення з методами медико-педагогічного контролю (соматоскопії та антропометрії) за поставою.

План заняття

1. Профілактика порушень постави.

2. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

4. Ознайомлення з орієнтованим комплексом вправ з порушень постави початку підготовчої частини заняття в СМГ.

ЗАНЯТТЯ № 11

Тема роботи: Постава як критерій стану здоров'я. Причини порушення постави.

Мета роботи: методика обстеження постави; характеристика видів порушень постави.

План заняття

1. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

2. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

3. Ознайомлення з показниками, що визначають функціональний стан хребта.

4. Корекція порушень постави у сагітальній площині.
5. Технічні засоби і тренажери на службі здоров'я.

ЗАНЯТТЯ № 11

Тема роботи: Загальне поняття про сколіоз.

Мета роботи: методика фізичного виховання при сколіозах у СМГ.

План заняття

1. Корекція сколіозів.
2. Ознайомлення з орієнтовним комплексом вправ ранкової гігієнічної гімнастики на заняттях у СМГ.
3. Ознайомлення зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.
4. Ознайомлення з фізичними вправами для корекції сколіозів.
5. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
6. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів довільно розслабляти м'язи.
7. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 12

Тема роботи: Особливості занять фізичними вправами в СМГ при плоскостопості.

Мета роботи: поняття про плоскостопість.

План заняття

1. Профілактика та корекція статичної плоскостопості.
2. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язів стоп.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів довільно розслабляти м'язи.

ЗАНЯТТЯ № 13

Тема роботи: Особливості фізичного виховання студентів СМГ з захворюваннями внутрішніх органів та сенсорних систем.

Мета роботи: загальне поняття про ожиріння та його причини.

План заняття

1. Комплекси фізичних вправ для зменшення маси тіла.
2. Ознайомитись з методичними рекомендаціями щодо використання засобів фізичного виховання.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
5. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 14

Тема роботи: Особливості фізичного виховання студентів СМГ з захворюваннями внутрішніх органів та сенсорних систем.

Мета роботи: діабет і рухова активність.

План заняття

1. Комплекси фізичних вправ для зменшення маси тіла.
2. Ознайомлення з методичними рекомендаціями щодо використання засобів фізичного виховання для попередження порушень стану здоров'я.
3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 15

Тема роботи: Зір у життєдіяльності людини. Порушення зору студентів.

Мета роботи: особливості фізичного виховання студентів СМГ з короткозорістю.

План заняття

1. Програма оздоровчого фізичного тренування і контролю під час виконання фізичних навантажень.
2. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів з короткозорістю.

ЗАНЯТТЯ № 16

Тема роботи: Зір у життєдіяльності людини. Порушення зору студентів.

Мета роботи: спеціальні засоби фізичного виховання при міопії.

План заняття

1. Програма оздоровчого фізичного тренування і контролю під час виконання фізичних навантажень.
2. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
3. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.
4. Ознайомлення з методичними рекомендаціями навчання студентів з короткозорістю.

ЗАНЯТТЯ № 17

Тема роботи: Особливості фізичного виховання школярів із захворюваннями серцево-судинної системи.

Мета роботи: навчитися розробляти комплекси фізичних вправ при захворюваннях серцево-судинної системи.

План заняття

1. Лікувальна гімнастика при вроджених вадах серця.

2. Оволодіти методикою складання оздоровчої дихальної гімнастики та технікою основних дихальних прийомів.

3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну діяльність.

5. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

6. Ознайомлення з методичними рекомендаціями щодо використання засобів фізичного виховання для попередження порушень стану здоров'я.

ЗАНЯТТЯ № 18

Тема роботи: Особливості фізичного виховання студентів із захворюваннями травної системи.

Мета роботи: фізичне виховання при патології органів травлення.

План заняття

1. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.

2. Обґрунтування захворювання органів шлунково-кишкового тракту.

3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 19

Тема роботи: Особливості фізичного виховання студентів із захворюваннями травної системи.

Мета роботи: фізичне виховання при патологіях органів сечовидільної системи.

План заняття

1. Ознайомитись з рекомендованою послідовністю використання спеціальних вправ.

2. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.

3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 20

Тема роботи: Гігієнічні основи фізичного виховання. Допоміжні гігієнічні засоби підвищення відновлення працездатності.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Ознайомитись з рекомендованою послідовністю використання спеціальних вправ.

2. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.

3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 21

Тема роботи: Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Ознайомитись з рекомендованою послідовністю використання спеціальних вправ.

2. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.

3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 22

Тема роботи: ВНЗ – територія здорового способу життя.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання спеціальних вправ.
2. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.
3. Навчання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 23

Тема роботи: Гігієнічні основи фізичного виховання.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів спини.
2. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.
3. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 24

Тема роботи: Допоміжні гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання спеціальних вправ.

2. Ознайомитись зі структурою заняття з корегуючої гімнастики.

3. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 25

Тема роботи: Технічні засоби та тренажери на службі здоров'я.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів спини.

2. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.

3. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 26

Тема роботи: Основи масажу. Самомасаж.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Лікувальна фізична культура.

2. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів преса.

3. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.

4. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

5. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 27

Тема роботи: Перша долікарська допомога при спортивних травмах, раптових захворюваннях та дії інших несприятливих факторів.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Лікувальна фізична культура.
2. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів преса.
3. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.
4. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
5. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 28

Тема роботи: Оцінка функціонального стану.

Мета роботи: методика визначення функціонального стану.

План заняття

1. Визначення функціональних можливостей за методикою проби Руф'є.

ЗАНЯТТЯ № 29

Тема роботи: Заняття фізичною культурою та спортом у сім'ї.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів верхнього плечового пояса та спини.
2. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.
3. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.

4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

ЗАНЯТТЯ № 30

Тема роботи: Сучасні підходи до загартовування.

Мета роботи: лікувальна фізична культура.

План заняття

1. Використання фізичних вправ для зміцнення м'язів преса та ніг.
2. Використання комплексу заняття з корегуючої гімнастики.
3. Використання індивідуальних гімнастичних вправ для формування і зміцнення м'язового корсета.
4. Проведення лікувальної фізкультури в комбінації з природними факторами.

4. ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ

Вправи на розслаблення

В положенні лежачи і сидячи

В. п. – лежачи на спині, руки донизу, долоні на підлозі; 1–2 – зігнути ноги (видих); 3–4 – в. п. – вдих (м'язи ніг розслабити, носки злегка відтягнути). Повторити 6–8 разів.

В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно (на ширині плечей), руки в сторони – вниз; 1 – невисоко підняти ноги і руки з підлоги; 2–3 – потрусити розслаблено ногами і руками; 4 – в. п. Дихати довільно. Повторити 5–6 разів.

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони; 1–2 – зігнути ноги в колінах, обхопити руками гомілки і притиснути стегна до грудей (видих); 3–4 – розслаблено кинути руки і ноги і в. п. (вдих). Повторити 6–7 разів.

В. п. – лежачи на спині, руки вниз; 1 – руки вперед; 2–3 – розслаблено потрусити кистями, розслаблено зігнути руки, кинувши кисті на груди; 4 – в. п. Дихати довільно. Зробити 6–8 разів.

В. п. – упор сидячи позаду на гімнастичній лаві впоперек, ноги випрямлені нарізно, хват за краї лави; 1–2 – підняти вперед ліву ногу і розслаблено потрусити нею; 3–4 – в. п. Те саме правою ногою. Дихати довільно. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

У положенні стоячи

В. п. – основна стійка; 1–2 – руки дугами назовні вгору, підвестись на носки (вдих); 3–4 – кинувши розслаблено руки вниз, невеличкий нахил уперед (видих). Повторити 8–10 разів.

В. п. – руки на поясі; 1–2 – праву ногу вперед, розслаблено потрусити нею; 3–4 – в. п. Те саме лівою ногою. Дихати довільно. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

В. п. – вузька стійка ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору; 1–2 – розслаблено кинути руки вниз, нахил упе-

ред (м'язи тулуба розслаблені) – видих; 3–4 – в. п. (вдих). Повторити 8–10 разів.

В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вперед; 1–4 – потрусити розслабленими руками; 5–8 – пауза. Дихати довільно. Повторити 6–8 разів.

В. п. – руки вгору; 1–3 – розслаблено потрусити кистями, розслабити руки і зігнути їх (кисті до плечей), кинути розслаблені руки вниз, опустити голову; 4 – в. п. Дихати довільно. Повторити 8–10 разів.

Вправи дихальної гімнастики

Черевне дихання. В. п. – о. с. долоня правої руки на грудній клітці, долоня лівої – на животі. 1–3 – вдих з максимальним вип'ячуванням живота (ліва долоня піднімається, а права залишається нерухомою); 4–9 – максимально повний видих з втягуванням живота в кінці видиху. Дихання плавне.

Грудне дихання. В. п. – о. с. 1. 1–3 – вдих із розширенням грудної клітки; 4–9 – видих із звуженням грудної клітки.

Повне дихання. В. п. – о. с. 1–3 – вдих, спочатку наповнити повітрям нижню частину легень (з вип'ячуванням живота – черевне дихання), потім середню (з розширенням нижньої частини грудної клітки – грудне дихання) і в кінці верхню (з розширенням і підніманням верхньої частини грудної клітки); 4–9 – видих, випускаючи повітря спочатку із нижньої частини легень (з втягуванням живота і підніманням діафрагми), потім із верхньої частини легень (із опусканням і звуженням грудної клітки). Вдих і видих плавні. Вдихати повітря через рот так, щоби було чути.

Ритмічне дихання. В. п. – о. с. а) 1–4 – вдих, 5–12 – видих; б) 1–2 – вдих, 3–6 – видих і т. д.

Акцентований видих. В. п. – о. с. 1–4 – повільний вдих; 5–6 – видих, кінцева фаза якого виконується «поштовхом» і супроводжується вимовлянням звуку «ха».

В. п. – о. с. 1–4 – повільний вдих; 5–7 – «поступо-подібний» видих (у вигляді трьох послідовних переривистих видихів-поштовхів).

Ускладнене дихання. В. п. – стійка руки вгору. 1–3 – вдих; 4–8 – видих.

В. п. – стійка руки в сторони. 1–3 – вдих; 4–6 – видих.

В. п. – сід ноги нарізно. 1–3 – вдих; 4–5 – видих. Повторити 4–6 разів.

В. п. – сід ноги нарізно, руки вгору. 1–4 – вдих; 5–6 – видих.

Полегшене дихання. В. п. – стоячи, дещо нахиливши тулуб вперед, спина пряма, руки на поясі. 1–3 – вдих; 4–6 – видих.

Затримка дихання. В. п. – о. с. а) 1–3 – вдих, 4–6 – затримка дихання, 7–12 – видих; б) 1–3 – вдих, 4–9 – видих, 10–12 – затримка дихання.

Вправи для корекції порушень постави

В. п. – о. с. відвести руки вгору – в сторони, прогнутись – вдих, повернутись у в. п. – видих.

В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити руками рейку на рівні плечей. Відвести тулуб вперед, прогнутись – вдих, повернутись у в. п.

В. п. – лежачи на животі. Підняти руки вгору, прогнутись – вдих, повернутись у в. п.

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям.

«Плавання» способом «брас»

В. п. – лежачи на животі, руки за спиною в замок. Перекасти вперед і назад.

В. п. – лежачи на животі. Припіднятись на руках, прогнутись – вдих, повернутись у в. п. – видих.

В. п. – стоячи в упорі на колінах і руках. Згинання рук і піднімання почергово прямих ніг.

В. п. – стоячи в упорі на колінах і руках. Вправа «хвиля».

В. п. – лежачи на спині руки на поясі. Почергове піднімання прямих ніг (поперек притискати до підлоги).

В. п. – стоячи в упорі на колінах і руках. Максимальне відведення таза вгору – вдих, повернутись у в. п. – видих.

В. п. – лежачи на спині, руки вгору, стопи зафіксовані. Перехід у положення сидячи, руки до плечей.

В. п. – сидячи в групуванні. Вправа «гойдалочка».

В. п. – вис обличчям до гімнастичної стінки. Почергове відведення прямих ніг назад.

В. п. – лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні рук, покладених одна на одну, лікті в сторони. Відвести назад і припідняти руки і ноги. Вправа «рибка».

В. п. – те саме. Припідняти голову і груди, руки вгору, прямі ноги назад. Зберігаючи таке положення тіла, декілька раз колихнутись. Вправа «човник».

В. п. – лежачи на животі, під животом валик. 1–2 – припідняти голову, руки вперед, стискати і розтискати пальці рук.

В. п. – лежачи на спині, під грудним кіфозом – валик. 1–4 – припіднятися на передпліччя над валиком; 5–8 – в. п.

Вправи для студентів зі сколіозами

В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взявшись руками за рейку на рівні плечей, права рука на одну рейку нижче за ліву. Глибоке присідання і повернення у в. п. Повторити 3–5 разів.

В. п. – лежачи на спині на похилій площині, взявшись руками за рейку гімнастичної стінки. Підтягування зігнутих в колінному суглобі ніг до живота – видих; випрямлення – вдих. Повторити 3–4 рази.

В. п. – лежачи на спині на похилій площині, узявшись руками за край (ручки). Почергове піднімання ніг. Повторити 2–4 рази кожною ногою.

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями донизу, ноги зігнуті в колінних суглобах. Піднімання таза, колові рухи ногами, як при їзді на велосипеді. Зробити 10–12 рухів.

В. п. – лежачи на лівому боці на ватному валику під грудною кліткою, ноги розведені. Піднімання правої руки вгору – вдих; опускання руки – видих. Повторити 3–5 раз.

В. п. – лежачи на животі, права рука піднята вгору. Піднімання тулуба – вдих; повернутись у в. п. – видих. Повторити 3–4 рази.

В. п. – лежачи на животі, руки на пояс. Відведення правої ноги вправо з підніманням лівої руки вгору; повернутись у в. п. Повторити 4–5 разів.

В. п. – лежачи на животі, ліва нога відведена вліво, руки на потилицю, відвести лікті назад, злегка прогнувши хребет – вдих; вернутись у в. п. – видих. Повторити 3–5 раз.

В. п. – лежачи на животі, руки вгору. Потягнутись, витягнувши носки ніг і руки максимально вгору – вдих; розслабити м'язи – видих. Повторити 3–5 раз.

В. п. – лежачи на правому боці. Відведення однієї або двох ніг вліво; повернутись у в. п. Повторити 3–4 рази.

В. п. – стоячи на колінах біля гімнастичної стінки, тримаючись руками за 2–3-ю рейку знизу. Прогинання тулуба назад до положення витягнутих рук з наступним поверненням у в. п. Повторити 3–4 рази.

В. п. – стоячи в упорі на колінах і руках. Піднімання руки вгору (з вгнутої сторони викривлення в грудному відділі) з одночасним відведенням ноги назад (з вгнутої сторони викривлення поперекового відділу) і повернення у в. п. Повторити 3–5 разів.

В. п. – стоячи, руки на поясі, на голові м'яч (на ватно-марлевогому крузі). Напівприсід, руки в сторони. Повторити 3–4 рази.

В. п. – стоячи, руки в сторони, на голові медичинбол (вагою 1 кг) або волейбольний м'яч. Ходьба на носках.

В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до неї, права рука на одну рейку нижче, ніж ліва. Відведення ніг вліво.

В. п. – лежачи на животі, руки в сторони, ноги нерухомо закріплені біля стоп партнером. Згинання тулуба вліво.

Вправи для корекції плоскостопості

Лежачи на спині

Почергове й одночасне відтягування пальців ніг з одночасним їх супінуванням.

Зігнути ноги, впертися стопами в підлогу. Розведення і зведення п'яток. Після серії рухів – розслаблення.

Почергове й одночасне незначне піднімання п'яток від опори.

Ноги зігнуті в колінах і розведені, стопи торкаються одна одної підошвами. Відведення і приведення п'яток з упором на пальці.

Покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої ноги. Колові рухи стопи в одну та іншу сторону. Те ж саме, змінивши положення ніг.

Ковзні рухи стопою однієї ноги по гомілці іншої, «охопивши» гомілку. Те ж саме другою ногою.

Сидячи

Ноги зігнуті, стопи паралельно. Одночасне і почергове піднімання п'яток.

Одночасне і почергове тильне згинання стоп.

Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи другої ноги.

Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх на інше місце.

Сидячи по-турецьки, підігнути пальці ніг. Нахилиючись уперед, встати з опорою на тильну поверхню стоп.

В упорі сидячи ззаду розвести коліна і підтягнути стопи до сідниць.

Сидячи на стільці, піднімання предметів з підлоги ногами. Виконувати кожну вправу 10–12 разів.

В. п. – сидячи на стільці. Надягання шкарпеток пальцями ніг без допомоги рук. Повторити 2–4 рази кожною ногою.

Стоячи

Стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Підніматися на носках одночасно і почергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і почергово. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.

Напівприсідання і присідання на носках, руки на пояс, угору, вперед.

Носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

Стопи паралельно, руки на поясі. Почергове піднімання п'яток.

Стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсідання і присідання.

Стоячи на рейці гімнастичної стінки. Піднімання на носки і повернення у вихідне положення.

Стоячи на набивному м'ячі. Присідання у поєднанні з рухами рук.

Качання малого м'яча стопою почергово кожною ногою протягом 2–3 хв.

Балансування на великому м'ячі, руки в сторони.

Повторити 3–6 разів.

У русі

Ходьба на носках.

Ходьба на зовнішніх краях стоп.

Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні.

Ходьба в положенні носки всередину п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.

Ходьба на носках на напівзігнутих ногах.

Ходьба на ногах з високим підніманням колін.

Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.

Ходьба вниз по похилій поверхні.

Ходьба на носках вгору і вниз по похилій поверхні.

Підскоки на одній або двох ногах (на місці, з просуванням уперед і в сторони), стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назад.

Ходьба на п'ятках (пальці ніг зігнуті). Те саме з набивним м'ячем у руках.

Вправи для тренування окорухового апарату

При виконанні рухів руками, ногами або тулубом стежити очима за окремими частинами тіла: праву руку вбік – дивитися на кисть, ліву руку вбік – дивитися на кисть.

При рухах руками, ногами або тулубом зупиняти погляд на будь-яких предметах, нахилитися вперед – дивитися на предмет, що лежить на підлозі.

Передача м'яча в парах. При передачі стежити очима за м'ячем.

Послідовне переведення погляду на предмети, що знаходяться в різних частинах спортивного залу, кімнати, майданчика: подивитися вгору – вправо, вниз – вліво, вгору – вліво, вниз – вправо, вперед – вгору, вперед – вниз і т. д.

Привести палець до носа, супроводжуючи його поглядом; відвести палець – подивитися на кінчик носа. 6–8 разів поспіль, потім примружити очі на 3–5 с.

Закрити очі, підняти догори, опустити вниз, відвести вліво, вправо. Те ж з розплющеними очима.

Кліпати очима протягом 30–40 с. 4–5 повторень.

Подивитися на дальній, потім ближній предмети. 5–6 разів.

Трьома пальцями кожної руки злегка натискувати на верхню повіку (1–2 с) і зняти пальці з повік. 4–6 разів.

Широко розкрити очі кілька разів.

Виконати 10–12 легких кліпань (імітація рухів крил метелика).

Поволі обертати очима по колу зліва направо, потім справа наліво. 3–5 разів.

Подивитися вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, лівий нижній кут. Очі повертати із зусиллям. У крайніх положеннях затримувати погляд на декілька секунд. Після відпочинку вправу повторити.

Закривши очі, уявити свій ніс пишучою ручкою і писати ним у повітрі слова, речення.

Із закритими очима подумки писати кінчиком уявної голки на уявному маковому зернятку.

В. п. пряма права рука, стиснута в кулак з відведеним великим пальцем, витягнута вперед на рівні очей. Повільно відводячи руку вправо і повертаючи її у вихідне положення, стежити за великим пальцем, не повертаючи голови. Те ж виконати з лівою рукою.

Зосередити погляд протягом 2–3 с на крапці, намальованій на склі вікна з відстані не більше 30 см від неї. Потім перевести погляд на лінію горизонту. Повторити цю вправу кілька разів. Із закритими очима намагатися розслабити повіки, а очні яблука ніби опустити в очні ямки. Якщо важко досягти повного розслаблення, можна розтерти долоні одна об іншу і теплими кінчиками пальців торкнутися до закритих повік. 20–40 с.

«Пальмінг» – відома вправа американського офтальмолога Бейтса. Приймавши зручну позу, зігріти долоні тертям одна об іншу і притулити їх до закритих очей так, щоб пальці схрещувалися на лобі. При цьому долоні не повинні тиснути на очі. Мета вправи – із закритими очима побачити чорноту.

Вправи для профілактики міопії (Ю. Слепухіна)

Очима намалювати 6 кіл за годинниковою стрілкою і 6 кіл проти годинникової стрілки.

У положенні сидячи очима намалювати цифри від 0 до 9 і у зворотному напрямку відліку.

Очима написати своє ім'я та прізвище.

Очима написати сьогоднішню дату.

Намалювати очима пружинки чи зигзаги: 15 секунд в одному та 15 секунд у зворотному напрямках.

Примруживши праве око, лівим намалювати 3 кола за годинниковою стрілкою і три кола проти годинникової стрілки. Примруживши ліве око, повторити те ж саме правим оком.

Очима намалювати 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.

Примруживши ліве око, правим написати парні числа від 1 до 9. Примруживши праве око, лівим написати непарні числа від 2 до 10.

Вправи для реабілітації з коронарною недостатністю

Розминка (2–3 хвилини). Ходьба на носках і п'ятках. Швидка ходьба, біг підтюпцем з рухами руками вперед.

В. п. – стоячи. Нахили тулуба вперед і назад – по 16 разів, вліво і вправо – по 16 разів.

В. п. – стоячи. Повороти тулуба вліво і вправо по 16 разів.

В. п. – стоячи. Різке піднімання ноги, зігнутої в колінному суглобі (почергово лівою і правою) – по 24 рази. Діставання коліном ліктя (кисті на потилиці) почергово зліва і справа – по 20 разів.

В. п. – сід. Піднімання випрямленої ноги (почергово лівої і правої) – по 24 рази. Підіймання колін до грудей – 30 разів.

В. п. – сід. Доторкання до носка лівої ноги кистю правої руки і навпаки – по 20 разів до кожної ноги.

В. п. – лежачи на лівому боці. Піднімання вверх правої ноги – 16 разів, підтягування правої ноги до грудей – 16 разів. Потім ті ж вправи лівою ногою в положенні на правому боці.

В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вздовж тулуба долонями вниз. Піднімання лівої ноги – 8 разів, правої ноги – 8 разів, потім прогинання тулуба – 8 разів.

В. п. – лежачи на спині. Піднімання випрямленої лівої ноги у вертикальне положення – 8 разів, те ж правою – 8 разів. Потім підтягування лівої ноги до грудей – 8 разів, і правої – 8 разів.

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони на рівні плечей. Діставання носками лівої ноги кисті правої руки – 8 разів, і навпаки – 8 разів.

В. п. – стоячи. Піднімання на носках – 8 разів, біг підтюпцем і швидка ходьба – 30–50 кроків.

Вправи при ураженні сідничного нерва

В. п. – лежачи на спині. Натискання «по осі» ногою (ногами) на опору.

В. п. – таке саме. Ротаційні рухи у кульшових суглобах.

В. п. – таке саме. Відведення і приведення ноги в кульшовому суглобі при «підвішеній нозі». Такий самий рух по поверхні, що не чинить опору.

В. п. – лежачи на боці. Згинання і розгинання вільної ноги в тазостегновому суглобі.

В. п. – таке саме. Стегно фіксоване руками методиста. Згинання і розгинання ноги в колінному суглобі.

Перехід із положення в упорі на колінах у положення стоячи на колінах з опорою руками на спинку ліжка.

В. п. – лежачи на спині. Піднімання ураженої ноги здоровою (хвору ногу за допомогою рук кладуть на коліно зігнутої здорової ноги).

В. п. – стоячи на колінах з опорою на неї.

В. п. – таке саме. «Ходьба» на місці з опорою однією ногою на підлогу, другою, зігнутою в колінному суглобі, – на ліжко.

В. п. – таке саме. Перехід у положення стоячи на підлозі.

Ходьба по палаті з опорою на спинку стільця з підтримкою методиста.

Ходьба з однією милицею і з опорою на спинку ліжка.

Ходьба з двома милицями.

Ходьба без додаткової опори зі страховкою методиста.

Вправи при попереково-крижовому радикуліті

В. п. – лежачи на животі. Підняти голову і плечі з опорою на передпліччя – вдих, в. п. – видих. 5–7 разів.

В. п. – таке саме. Після глибокого вдиху підняти по черзі праву і ліву ноги до кута 25° – видих, в. п. – вдих. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. Після глибокого вдиху прогнутися в попереку, підняти голову, відвести руки назад – видих, в. п. – вдих. 8–10 разів.

В. п. – таке саме, пальці «у замок» за спиною. Підняти голову, прогнутися у грудній частині хребетного стовпа – вдих, в. п. – видих.

В. п. – таке саме. Почергове згинання в гомілковостопних, потім у колінних суглобах. 6–8 разів. Дихання довільне.

В. п. – лежачи на спині. «Ходьба» без відриву і з відривом п'ят від ліжка, 1 хв. Дихання довільне.

В. п. – таке саме, руками фіксувати таз. Після глибокого вдиху кругові рухи в тазостегнових суглобах – видих, в. п. – вдих. По черзі в обидва боки. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. Ноги зігнуті в колінних суглобах і максимально розведені. По черзі нахили колін усередину. 8–10 разів. Дихання довільне.

В. п. – таке саме, руки уздовж тулуба. Руки в сторони – вдих, підтягти руками ногу до живота (можна при легкій болісності) – видих. Так само – другою ногою. 5–6 разів.

В. п. – стоячи в упорі на колінах. Руки вгору – вдих, в. п. – видих. Так само – другою рукою. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, ноги – у колінних. Прогнутися в поперековому відділі хребетного стовпа, таз підняти якнайвище – вдих, «підлізти під паркан» і повернутися у в. п. – видих. 5–6 разів (не допускати значної болісності).

В. п. – таке саме. Ному вгору – вдих, в. п. – видих. Так само – другою ногою. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. Підняти праву руку і ліву ногу – вдих, в. п. – видих. Так само – другою рукою і ногою. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. «Ходьба» 30 с. Дихання довільне.

В. п. – таке саме. Після глибокого вдиху опустити таз на п'яти, руки витягнуті вперед. Голова опущена – видих, в. п. – вдих. 5–8 разів.

В. п. – сидячи на стільці. Після глибокого вдиху нахил тулуба в сторону – видих, в. п. – вдих. Так само – в іншу сторону. 5–6 разів.

В. п. – таке саме. Ноги витягнуті вперед. Руки вгору – вдих, нахил тулуба вперед до появи легкої болісності – видих. 5–6 разів.

Ходьба проста, зі зміною темпу й обсягу рухів рук, ніг і тулуба.

Вправи при сколіозі

Для виконання вправи необхідно стати навпроти стіни. Витягнутими руками упертися в неї, при цьому ноги відвести злегка назад. Розтягувати спину, поступово віддаляючи ноги.

Стоячи на четвереньках, максимально вигнути спину в області грудей. Через 5 секунд зробити зворотний рух – прогибання всередину. Якщо ці вправи для виправлення сколіозу даються важко, спробуйте по чергово вигинати кожен відділ хребта. Спочатку попереk, потім груди і шию.

В положенні на четвереньках, покласти витягнуті руки на підлогу, живіт опустити. Важливо утримувати спину прямою. Акуратно розтягуйте спину, тягнемося руками вперед, а тазом назад.

Ляжте на спину, ноги разом, зігнуті в колінах, піднімайте бедра, роблячи прогиб в області грудей.

Лежачи на коврику, виконуйте підняття рук. Одна рука прагне вгору, друга, яка знаходиться з боку викривлення, в сторону. Піднімайте і опускайте руки разом, роблячи глибокий вдих. Ця гімнастика дає можливість укріпити м'язи.

Прийміть положення лежачи, руки покладіть на підлогу долонями вгору. Ноги зімкніть разом, починайте піднімати одночасно ноги і корпус. Упор робіться на руки.

Встаньте на четвереньки, по чергово витягуючи ліву руку і праву ногу і навпаки.

Фізичні вправи при сколіозі – скручування. Ляжте на коврик, руки витягніть у сторони. Зігніть ліву ногу, закиньте її на другу, торкаючись підлоги. Голову поверніть у протилежну сторону. Виконайте подібні маніпуляції з правою ногою.

Бокова планка. Прийміть упор лежачи, на витягнутих руках. Підніміть праву руку вгору і розверніть тулуб. У ре-

зультаті вийде, що ви упираєтесь у підлогу лівою рукою, корпус дивиться прямо. Поступово збільшуйте час у планці від 30 секунд до хвилини.

Приляжте на підлогу, розслабтеся й відпочиньте 15 хв.

Ці вправи при сколіозі хребта в домашніх умовах необхідно виконувати по 3–4 повтори. Регулярне виконання ЛФК зробить поставу рівною, дасть можливість сформувати м'язовий корсет правильно.

Вправи при гіпертонічній хворобі серця

Стоячи. Ходьба у середньому темпі. 1 хв.

Ходьба на носках, п'ятах. 30 с.

Стоячи. Руки через сторони вгору – вдих, руки вниз – видих (видих подовжений). 4–6 разів.

Стоячи. Руки опущені; кругові рухи у плечових суглобах уперед і назад; при оберті назад з'єднувати лопатки. 4–6 разів у кожен сторону.

Стоячи. Руки вперед, у сторони; стиснути кисті в кулаках – розтиснути. 8–10 разів.

Стоячи. Руки вгору – вдих, опустити руки – послідовно розслабити кисті, передпліччя, плечі – видих. 4–5 разів.

Стоячи. Стоячи, ноги на ширині плечей: нахили тулуба вправо, вліво (поступово ускладнювати різними рухами рук). 6–8 разів.

Стоячи, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад (поступово ускладнювати рухи рук). 6–8 разів.

Лежачи на спині. Діафрагмальне дихання: вдих – живіт випнути, видих – втягнути. 8–10 разів.

Лежачи на спині. По черзі відведення ніг у сторони (дихання довільне). 4–6 разів.

Лежачи на спині. Руки у сторони – вдих, зігнути праву ногу, обхопити її руками, притиснути до живота – подовжений видих (так само – лівою ногою). 5–6 разів.

Стоячи. Руки на поясі: повороти голови у сторони. 4–6 разів.

Стоячи. Руки опущені, підняти плечі вгору – вдих, розслаблено опустити вниз – видих (досягати повного розслаблення плечового пояса). 4–6 разів.

Стоячи, тримаючись за спинку стільця. Руки на спинці стільця: кругові рухи у шийному відділі хребта (вправо, вліво). 5–6 разів.

Стоячи, тримаючись за спинку стільця. Руки на спинці стільця: присісти – видих, підвестися – вдих. 4–6 разів.

У ходьбі. Руки у сторони – вдих, руки вниз – видих (подовжений). 4–5 разів.

У ходьбі. Ходьба у повільному та середньому темпі, зі зміною напрямку руху (2–3 кроки – вдих, 4–6 кроків – видих). 1 хв.

Стоячи. Махові рухи розслабленими руками вперед-назад. 4–6 разів.

Стоячи. Руки вперед, кругові рухи у променезап'ястних суглобах. 4–6 разів.

Стоячи. Руки вгору – вдих, опустити руки – послідовно розслабити кисті, передпліччя, плечі – видих. 4–6 разів.

Вправи при гіпотонічній хворобі

У ходьбі. Ходьба: звичайна, на носках, на п'ятах та у перекаті з п'яти на носок. 1–2 хв.

Біг. 2–3 хв.

У ходьбі. Руки через сторони вгору – вдих, руки вниз – видих подовжений. 3–4 рази.

Стоячи з гантелями. Стоячи, ноги нарізно; руки у сторони, 1–4 – кругові рухи кистями вперед; 5–8 – назад. 4–6 разів.

Стоячи з гантелями. Стоячи, ноги нарізно, руки вниз; 1 – круговий рух правим плечем; 2 – круговий рух лівим плечем. 4–6 разів.

Стоячи з гантелями. Стоячи, ноги нарізно, руки вперед; 1 – відвести руки у сторони–назад (відчути з'єднання лопаток); 2 – руки вперед схрещено; 3–4 – повторити рух. 4–6 разів.

Стоячи. Руки вгору – вдих, опустити руки послідовно, розслабити кисті, передпліччя, плечі – видих. 4–5 разів.

Стоячи. Ноги нарізно: 1–3 – підняти праву руку вгору і зробити три пружних нахили тулуба вліво; 4 – повернутися у вихідне положення; 5–8 – так само в іншу сторону. 4–5 разів.

Стоячи. Ноги разом, руки вниз: 1 – нахил уперед прогнувшись, руки вперед; 2 – повернутися у в. п. 4–6 разів.

Стоячи. Ноги широко нарізно, із нахилом тулуба вперед, прогнутися, руки у сторони: 1 – поворот тулуба і рук вправо, 2 – вліво. 4–6 разів.

Стоячи. Ноги широко нарізно, руки вниз: 1–4 – круговий рух тулуба вправо; 5–8 – вліво (при нахилі тулуба вперед – руки вниз, при нахилі назад – руки вгору). 4–6 разів.

Стоячи. Руки опущені, без гантелей: підняти плечі вгору – вдих, розслаблено опустити вниз – видих (досягати повного розслаблення м'язів плечового пояса). 3–4 рази.

Стоячи. Ноги нарізно, руки вниз: 1–3 – пружні нахили тулуба до правої ноги, до лівої; 4 – в. п. 4–6 разів.

Сидячи на п'ятах. Руки вниз: 1–4 – стати на коліна, руки вгору, прогнутися якнайбільше у попереку, 5–8 – в. п. 4–6 разів.

Лежачи на спині. Діафрагмальне дихання. 30 с.

Стоячи зі стільцем. 1 – підняти стілець вгору – вперед; 2 – в. п.; 3 – вгору – вправо; 4 – в. п.; 5 – вгору – вліво; 6 – в. п.; 7 – вгору – вперед; 8 – в. п. 4–6 разів.

Сидячи на краю стільця. Руками стиснути спинку стільця: 1–2 – відірвати таз від стільця, прогнутися: 3–4 – в. п. 4–6 разів.

Упор лежачи на стільці. На кожний рахунок – згинання та розгинання рук. 4–6 разів.

Стоячи. Вдих, затримка дихання 10 с – видих. 2–3 рази.

Лежачи животом на стільці, ноги і руки торкаються підлоги. 1 – підняти праву ногу вгору, 2 – в. п.; 3–4 – так само лівою ногою. 4–6 разів.

Лежачи на підлозі. Упор на ліктях, ноги на стільці: 1–2 – спираючись на долоні, підняти тулуб вгору в упор лежачи, 3–4 – повернутися у в. п. 3–4 рази.

Лежачи на спині на підлозі, ноги на стільці. 1–2 – спираючись на руки і гомілки, прогнутися у спині, 3–4 – в. п. 3–4 рази.

Лежачи на спині. Діафрагмальне дихання. 30 с.

Лежачи на животі на підлозі, ноги на стільці. 1–4 – повільно підняти тулуб до ніг, утримувати 5–10 с, 5–8 – вихідне положення. 2–3 рази.

Лежачи на спині. Підняти руки вгору – вдих, опустити руки вниз – видих. В. мінімальні. 3–4 рази.

Лежачи на животі. 1 – відірвати руки і ноги від підлоги, прогнутися у спині, утримуватися 5–10 с, 2 – опустити. 2–3 рази.

Стоячи, руки на спинці стільця. 1 – стрибок угору з опорою руками на спинку стільця, ноги нарізно; 2 – в. п. 4–5 разів.

Стійка: ноги разом, руки на спинці стільця. Підніматися та опускатися на носки. 10–12 разів.

У ходьбі. Ходьба звичайна: на 2–3 кроки – вдих, 4–6 кроків – видих. 1 хв.

У ходьбі. Підняти руки через сторони вгору, опустити руки вниз, послідовно розслабити кисті, передпліччя, плечі. 4–6 разів.

Вправи для профілактики плоскостопості



Вправи для профілактики плоскостопості дозволяють знизити ризик виникнення або прогресування патології в будь-якому віці. Якщо плоскостопість вже є, то комплекс таких вправ допоможе підготувати тіло до більш складних занять для дошкільнят, дітей більш старшого віку і дорослих.

До комплексу входять наступні вправи для профілактики плоскостопості:

- ~ ходьба на носочках;
- ~ ходьба на п'ятах;
- ~ поперечна ходьба по дерев'яному брусу;
- ~ захват дрібних предметів ступнями і їх перекладання;
- ~ ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, при цьому пальці загнуті всередину.

Цей комплекс виконується протягом 5–10 хвилин. Зарядку такого плану можна робити в будь-якому віці як дітям-дошкільнятам, підліткам, так і дорослим протягом усього життя.

Вправи від плоскостопості для дорослих не здатні повністю прибрати патологію, але вони допомагають значно зменшити силу прояву симптомів і зупинити розвиток хвороби.

П'ять вправ для профілактики плоскостопості у дорослих, які є одним з варіантів комплексу лікувальної фізкультури

Перехресне вставання з пози по-турецьки. Сенс полягає в тому, щоб ноги весь час залишалися в перехресному положенні як під час підняття, так і під час присідання.

Вправа «Дерево». Потрібно стати на носочки, щоб стопи були на ширині плечей і паралельно одна до одної, а руки на поясі. Потім перекотитися на п'яти і підняти пальці якомога вище, утримуючи це положення максимально довго.

Присідання на м'ячиках. Потрібно підкласти під стопи по м'ячику, щільно обхопити їх і повільно присідати.

Малювання кіл. Одну ногу потрібно закинути на іншу і натягнутим носком малювати кола. Те ж саме повторити на іншу ногу.

Катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків з шипами – це приємні та ефективні вправи від плоскостопості для дорослих.

Ці 5 вправ для профілактики плоскостопості у дорослих не є єдиними, існують інші комплекси, які дозволяють коригувати стан стопи.

Лікувальна фізкультура при ожирінні

В. п. – основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися – вдих, повернутись у в. п. – видих. 3–6 разів.

В. п. – те саме. Розвести руки в сторони, голову підняти вгору – вдих, повернутись у в. п. – видих. 5–6 разів, темп середній.

В. п. – те саме. Ходьба на місці з високо піднятими стегнами та широким розмахом рук. Дихання вільне, 1–2 хв, темп середній.

В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тазу вправо і вліво. 6–8 разів. Дихання не затримувати.

В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Нахилити максимально тулуб вперед, руки в сторони – видих, повернутись у в. п. – вдих. 5–6 разів. Темп середній.

В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба. Зігнути ноги та розвести їх в сторони – вдих, повернутись у в. п. – видих. 6–8 разів. Темп середній.

В. п. – те саме. Розвести руки в сторони, прогнутися в хребті – вдих, повернутись у в. п. – видих. 3–5 разів. Темп середній.

В. п. – те саме. Розвести руки в сторони, поперемінно обійняти коліно зігнутої ноги, притиснути до живота – видих, повернутись у в. п. – вдих. 3–4 разів. Темп середній.

В. п. – те саме. Махи прямою ногою. По черзі кожною ногою. 4–6 разів. Дихання вільне.

В. п. – те саме. Глибоке діафрагмальне дихання.

В. п. – те саме, руки на поясі. Почергове згинання ніг з відривом їх від підлоги (імітація їзди на велосипеді). 10–12 разів. Дихання вільне.

В. п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі. Стрибки на носках на висоту 5–6 см від підлоги. Починати з 10–12 підскоків у повільному темпі з наступним збільшенням кількості та темпу підскоків.

В. п. – стоячи. Енергійна ходьба по колу або на місці з поступовим уповільненням темпу до повільного – 30 с.

В. п. – те саме. Руки підняти вгору – вдих, розслабити їх, опустити вниз, декілька нахилів тулуба вперед – видих. 4–5 разів. Темп повільний.

Мета самостійних занять – повністю виконати практичний обсяг дисципліни згідно з навчальним планом та робочою програмою.

Завдання: підвищити/утримати/здобути рівень фізичної підготовленості за допомогою засобів фізичного виховання; розвинути фізичні якості (сила, силова витривалість, гнучкість, координація); сприяти стійкості навичок правильної постави; підготуватися до контрольних нормативів; здобути навички до самостійної роботи.

Практичні рекомендації

1. Виконувати комплекси фізичних вправ кожного дня.
2. Заняття повинно тривати не менше 30 хвилин у добре провітреному приміщенні.
3. Дотримуватися принципів послідовності та поступового підвищення навантаження під час заняття фізичними вправами.
4. Слідкувати за частотою серцевих скорочень під час виконання вправ різної інтенсивності.
5. Чергувати періоди роботи та паузи відпочинку відповідно до свого фізичного стану та рівня фізичної підготовленості.
6. Додавати у рекомендований комплекс(и) фізичних вправ індивідуальні вправи за нозологією.
7. Закінчувати заняття обов'язковими вправами на відновлення та розслаблення, а також дихальними вправами.
8. Орієнтовні комплекси фізичних вправ для виконання в домашніх умовах можна знайти у файлі «Комплекси вправ».

Контроль за самостійними заняттями здійснюється за допомогою Щоденника самоконтролю (індивідуальних занять), в якому повинно бути відображено: зміст кожного заняття та динаміка пульсу (ЧСС) упродовж заняття. Переходити до виконання контрольних вправ можна тільки після розминки – 15–20 хв!

5. ПОРАДИ ЩОДО ВЕДЕННЯ «ЩОДЕННИКА ЗДОРОВ'Я»

ЩОДЕННИК самостійної роботи на період дистанційного навчання, де буде висвітлено наступні показники:

– дата, час заняття, зміст заняття (оздоровчі біг/ходьба – зазначити час або метраж);

– розминка – спрямованість вправ, час виконання;

– основна частина заняття – найбільш змістовна, де потрібно надати більш детальну інформацію (якщо заняття спрямоване на розвиток сили, то які саме силові вправи виконуєте, для яких груп м'язів; скільки разів, скільки підходів; який відпочинок та ін.);

– заключна частина – вправи на розслаблення та відновлення після навантаження (які вправи, скільки часу потрібно на відновлення організму).

Усе це підкріплюється даними пульсометрії (ЧСС) на початку заняття, відразу після активної роботи та після вправ на відновлення (наприкінці заняття). Оцінка за щоденник буде виставлятися залежно від періоду ведення щоденника та якості змісту!

Таблиця 2. Вправи, що виконуються під час навчального процесу

Вправи та окремі завдання	Дозування (кількість повторень)	Пульс			Самопочуття (добре, задовільне, незадовільне)
		до виконання вправ	після виконання вправ	після 3-хвилинного відпочинку	

Таблиця 3. Вправи для домашніх завдань

Вправи	Позначка про виконану роботу	Пульс		Самопочуття
		до виконання вправ	після виконання вправ	

6. ТЕСТИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І–ІІ КУРСІВ

Спеціальна медична група

Вправи	Стать	5	4	3	2
Тема: Силові якості					
Тест № 1. Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч	30	25	20	15
	Ж	20	15	10	5
Тест № 2. Присідання на двох ногах (кількість разів)	Ч	40	30	25	20
	Ж	30	20	15	10
Тест № 3. Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)	Ч	40	35	30	25
	Ж	35	30	25	20
Тест № 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч	26	20	14	10
	Ж	9	7	5	3
Тест № 5. Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	220	210	200	190
	Ж	170	160	150	140
Тема: Загальна витривалість					
Тест № 6. Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів)	Ч	38	32	26	20
	Ж	28	24	20	16
Тест № 7. Тест Купера (12-хвилинний біг)	Ч	2,0–2,4	1,6–1,9	1,55–1,45	менше 1,45
	Ж	1,85–2,15	1,5–1,84	1,45–1,4	менше 1,4

Тема: Спеціальна витривалість									
Тест № 8. Біг на 3000 м (хв, с). Біг на 2000 м (хв, с)	Ч	14,30	15,40	16,50	18,00				
	Ж	13,00	14,20	15,40	17,00				
Тест № 9. Вправи зі скалкою (кількість стрибків за 1 хв)	Ч	90	70	60	50				
	Ж	70	50	40	30				
Тест № 10. 3 положення упор-присід прийняти положення упор-лежачи (кількість разів за 1 хв)	Ч	30	25	20	15				
	Ж	25	20	15	10				
Тема: Швидкість									
Тест № 11. Вправи зі скалкою (кількість стрибків за 15 с)	Ч	35	30	25	20				
	Ж	30	25	20	15				
Тест № 12. Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)	Ч	3,0	3,5	4,0	4,5				
	Ж	3,5	4,0	4,5	5,0				
Тест № 13. Час виконання команд «пворуч», «праворуч», «навколо» (с)	Ч	2,5	3,0	3,5	4,0				
	Ж	3,0	3,5	4,0	4,5				
Тест № 14. Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)	Ч	20	15	12	10				
	Ж	15	10	8	6				
Тест № 15. Біг на 100 м (с)	Ч	14,6	15,2	15,8	16,2				
	Ж	18,0	18,7	19,4	20,1				
Тема: Спритність									
Тест № 16. Попасти м'ячем у ціль з 10-ти спроб (кількість влучень)	Ч	4	3	2	1				
	Ж	3	2	1	0				
Тест № 17. Сидячи на підлозі, кинути м'яч угору. Встаючи, спіймати його, знову кинути угору, сісти та спіймати його (с)	Ч	4,5	5,0	5,5	6,0				
	Ж	5,0	5,5	6,0	6,5				

Вправи		Стать	5	4	3	2
Тест № 18. Човниковий біг 4×9 м (с)		Ч Ж	10,2 12,0	10,7 12,5	11,2 13,0	12,7 13,5
Тест № 19. Попасти м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)		Ч Ж	6 4	4 3	3 2	2 1
Тест № 20. М'яч для тенісу взяти лівою рукою, за спиною перекласти в праву. Підняти зігнуту ліву ногу, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнуту ногу, провести м'яч під коліном і, взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с)		Ч Ж	4,0 4,5	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0
Тест № 21. М'яч для тенісу підвести правою рукою під зігнуте та підняте праве стегно, підкинути його з-під коліна як можна вище над головою, повернутися на 360° і спіймати його. Те ж саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с)		Ч Ж	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0	6,0 6,5
Тема: Гнучкість						
Тест № 22. Згинання рук за спиною з положення одна рука вгору, друга вниз. Вправа виконується в обидві сторони. Ресструвати кращий результат.		Ч Ж	між пальцями відстань до 3 см	між пальцями відстань до 5 см	між пальцями відстань до 7 см	між пальцями відстань до 9 см

Тест № 23. Стоячи на підлозі, нахил тулуба вперед, ноги прямі (см)	Ч Ж	пальці торкаються підлоги	відстань від підлоги 3 см	відстань від підлоги 5 см	відстань від підлоги 7 см
Тест № 24. Нахили тулуба вперед, стоячи на гімнастичному ослоні (см)	Ч Ж	10 15	5 10	0 0	-5 -5
Тест № 25. Стоячи, руки з сантиметровою стрічкою донизу, виконується прямими руками круговий рух назад у плечових суглобах. Оцінюється відстань між кистями (см)	Ч Ж	до 120	до 130	до 140	більше 140
Тест № 26. Стоячи спиною до стіни на невеликій відстані (30 см), стопи разом, нахил у сторону (вимірюється відстань від кінчиків пальців до підлоги, вправа виконується в обидві сторони). Загальний показник (см) визначається як сума двох вимірювань, поділена на 2	Ч Ж	більше 18	більше 14	більше 10	менше 10

Нами рекомендовано наступні нормативи для студентів спеціальної медичної групи.

1. *Підтягування на перекладині прямим хватом на ширині плечей.* Дана вправа ефективно розвиває м'язи плечового пояса, черевного пресу та дихальну мускулатуру, таким чином вирішуючи основну частину завдань фізичного виховання для більшості захворювань. Підтягування виконується при рівному диханні, без затримки вдиху чи напруження. Хват на ширині плечей забезпечує найефективніший розподіл навантаження на цільові групи м'язів та знижує до мінімуму ризик травматизму. При протипоказаннях до виконання вправ у висі, наприклад, при остеохондрозі, грижах міжхребцевих дисків – скоригувати техніку виконання для виключення розслабленого вису в нижній точці амплітуди, або можлива заміна підтягувань у висі на підтягування на низькій поперечині.

2. *Присідання, руки в замку на потилиці.* Дана вправа ефективно розвиває м'язи ніг і тазового пояса, насамперед м'язи стегна, сідничні та внутрішні м'язи тазу. Основним результатом розвитку цих груп м'язів є зниження навантаження на серцево-судинну систему в процесі щоденних переміщень, усунення застою крові в органах малого тазу, розвиток дихальної мускулатури. Вправа повинна виконуватися при рівномірному спокійному диханні.

3. *Віджимання від підлоги в упорі лежачи* (опціонально – у задньому упорі від лави). Дана вправа ефективно розвиває м'язи рук, плечового пояса, дихальної мускулатури, а також сприяє формуванню навички утримання правильної рівної постави. Вправа повинна виконуватися при рівному диханні, без напруження, цикл вдих-видих на кожне згинання рук.

4. *Підйом ніг на шведській стінці* (опціонально – у висі на перекладині). Ця вправа сприяє зміцненню м'язів черевного преса, формуванню правильної постави. Вправа повинна виконуватися при рівному спокійному диханні, категорично виключається напруження.

5. *Пряма планка.* Ця вправа сприяє комплексному розвитку м'язового корсета попереку, формуванню правильної постави. При виконанні вправи категорично виключається напруження!

6. *Розтяжка на верстаті.* Виконання будь-яких вправ на розтяжку сприяє формуванню м'язового відчуття, збільшенню рухливості у суглобах, опосередковано. Виконання розтяжки на верстаті радієє кульшові та колінні суглоби як найбільші в організмі людини. Виконання розтяжки на верстаті також сприяє профілактиці застійних явищ органів малого таза. Вправа повинна виконуватися при рівному спокійному диханні, рухи повільні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Определение физической и функциональной подготовленности учащихся различных возрастных групп : учебное пособие / А. С. Яцунский, В. Л. Богуш, О. В. Сокол, Л. И. Мигель, И. Н. Смирнова. – Николаев : НУК, 2009. – 92 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. – Москва, 2004. – 602 с.
3. Савіна О. Ю. Перша медична допомога у надзвичайних ситуаціях : навчальний посібник / О. Ю. Савіна, Л. М. Маркіна. – Миколаїв : НУК, 2019. – 250 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / за ред. проф. В. В. Клапчука. – Київ, 1995. – 312 с.
5. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учебное пособие / А. С. Яцунский, В. Л. Богуш, О. В. Сокол, И. Н. Веселова. – Николаев : НУК, 2010. – 122 с.
6. Навчальна програма з предмету «Фізичне виховання». – Режим доступу: URL: https://nemk-sport.at.ua/index/navchalna_programa/0-2
7. Основи валеології : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко, Г. І. Волковська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2014. – 48 с.
8. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : підручник / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська. – Одеса : Одеський держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с. (Б-ка студента-медика).
9. Смирнитська М. Б. Результати дослідження впливу фізичних факторів освітнього процесу на здоров'я студентів / М. Б. Смирнитська // Безпека праці людини у сучасних умовах : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф. НТУ «ХПІ» та 105-ї міжнар. конф. ЄАБ. – Х. : Смуґаста типографія, 2015. – С. 148–150.



ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Навчальне видання

СОКОЛ Ольга Володимирівна

ЩОДЕННИК

**до виконання практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
для спеціального медичного відділення
під час дистанційного навчання**

Методичні вказівки

Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,9. Тираж 100 прим. Вид. № 6. Зам. № 0906-22.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54025
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.