

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е.Н. Грицай

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем

Методические указания к проведению практических занятий

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преп. Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»

М.Н. Оробей

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»

Е.Н. Грицай

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем: методические указания к проведению практических занятий / Е.Н. Грицай, Л.Ф. Наталевич, Л.Н. Просвирина, Н.М. Ощерина; под общ. ред. Е.Н. Грицай. 2-е изд., испр. и доп. - Иркутск: Издательство ИРНИТУ, 2026 - 53 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем» к проведению практических занятий, обучающихся с ослабленным здоровьем рассмотрены вопросы, связанные с организацией традиционных форм физического воспитания. Подобраны комплексы упражнений с учетом наиболее часто встречающихся в молодом возрасте хронических заболеваний.

Методические указания предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	5
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	6
3. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	7
4. ОБЩИЕ ЗАДАЧИ СПЕЦИАЛЬНО НАПРАВЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	9
5. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	10
5.1 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	10
5.2 ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ ПО ГИПОТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ.....	13
5.3 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ(ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, ХРОНИЧЕСКИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА).....	16
5.4 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ).....	19
5.5 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ.....	22
5.6 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ (ГЕПАТИТ, ХОЛЕЦИСТИТ, ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ).....	24
5.7 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ (ПИЕЛОНЕФРИТ, ЦИСТИТ, ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ).....	28
5.8 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НЕВРОЗАХ И НЕВРАСТЕНИЯХ.....	31
5.9 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ ("КРУГЛАЯ" СПИНА, СУТУЛОСТЬ).....	33
5.10 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ.....	36
5.11 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	38
5.12 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	41
5.13 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	44
5.14 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ.....	47
6. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	51

7. Дополнительная учебная и справочная литература.....	51
8. Ресурсы сети Интернет.....	52
9. Профессиональные базы данных.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач органов здравоохранения и физкультурных организаций является широкое использование оздоровительных возможностей физической культуры, рационального двигательного режима человека для первичной и вторичной профилактики заболеваний. В настоящее время наиболее изученными являются вопросы, связанные с организацией физической активности людей с целью первичной профилактики заболеваний. Известны механизмы общего оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями и спортом. Имеется достаточно исследований, посвященных организации врачебного контроля за занимающимися и методике занятий.

Намного реже в практике физическая активность используется для вторичной профилактики заболеваний - восстановления функций того или иного поврежденного органа или системы организма.

Проблема совершенствования форм и методов вторичной профилактики заболеваний, особенно актуальна для всестороннего развития и подготовки к высокопроизводительному труду молодежи. Ослабленное здоровье, наличие хронических заболеваний не только свидетельствуют о физическом неблагополучии молодого человека, но и позволяют отнести его к группе социального риска. Это связано с тем, что болезни не позволяют вступающему в жизнь человеку реализовать генетические, умственные способности и физические задатки, многие профессии становятся для молодежи с ослабленным здоровьем недоступными из-за медицинских ограничений. Это связано еще и с тем, что для лиц молодого возраста особенно характерно развитие так называемого феномена "порочного круга гипокинезии" - состояния, когда нарушение способности выполнять физические нагрузки приводит к двигательной недостаточности, которая, в свою очередь, приводит к функциональной недостаточности и ухудшению состояния здоровья.

Часто это происходит оттого, что во многих школах, техникумах и вузах практикуется длительное освобождение учащихся и студентов от физических нагрузок. Занятия физической культурой должны отменяться лишь на непродолжительное время после перенесенных заболеваний или обострения хронических заболеваний. Запрет каких-то упражнений или занятий по медицинским показаниям, то есть из-за плохой

приспособляемости организма к их выполнению, может быть осуществлен лишь в отношении движений, не имеющих прикладного значения (например, некоторые гимнастические упражнения типа "шпагата").

В основном врачи и педагоги, занимающиеся с лицами, имеющими нарушение в состоянии здоровья, должны ориентироваться на дозирование физических нагрузок и использование неспецифических оздоровительных нагрузок. Это составляет одну из важнейших -задач занятий физическим воспитанием в специальных медицинских группах.

Для того чтобы правильно организовать занятия молодежи в специальных медицинских группах, необходимо:

1.Знать особенности физического развития, состояния здоровья и социальную устремленность молодежи.

2.Определить потребности в организации занятий различными видами физической культуры в специальных группах.

3.Осуществлять врачебный динамический контроль за занимающимися в специальных группах с учетом имеющихся или перенесенных ранее заболеваний.

4. Разработать комплексы упражнений для занимающихся, учитывая характер и степень нарушения функции органа или системы организма.

5.Осуществлять регулярное медицинское наблюдение за занимающимися физическими упражнениями в специальных медицинских группах.

В настоящих методических указаниях рассмотрены вопросы, связанные с организацией традиционных форм физического воспитания в специальных группах.

Комплексы упражнений подобраны с учетом наиболее часто встречающихся в молодом возрасте хронических заболеваний.

1.ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальные группы формируются из числа обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, и допущенных к выполнению учебной и производственной работы.

Основным критерием для включения обучающегося в III функциональную группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма.

Формирование групп проводится с учетом степени физической подготовленности и особенностей приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Это требует участия врача и педагога.

Для определения адекватности реакций организма на физические

нагрузки к формированию групп должны привлекаться специалисты по врачебному контролю.

При формировании специальных медицинских групп можно руководствоваться рекомендациями, предложенными М.Н. Тарасенко и В.В.Пономаревой. Они предлагают формировать 4 группы по 15-20 человек.

Группа "А" формируется из студентов с сердечнососудистыми и легочными заболеваниями.

Группа "Б" формируется из лиц, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения со стороны эндокринной системы.

Группа "В" объединяет лиц с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы.

Группа "Г" формируется из лиц с миопией от - 5 до - 7 диоптрий. Однако сами авторы признают, что подобное формирование специальных медицинских групп не позволяет в полной мере использовать потенциал физической активности.

Для более эффективного использования оздоровительных возможностей занятий в специальных медицинских группах необходим дифференцированный подход к занимающимся, в зависимости от наличия у них тех или иных патологических состояний.

Поэтому при составлении комплекса физических упражнений в этом руководстве был использован принцип подбора упражнений в зависимости от имеющихся конкретных нозологических форм.

Подобный подход к формированию специальных групп дает возможность строить занятия строго с учетом морфофункциональных нарушений в организме и регулировать степень напряжения, приходящегося на различные функциональные системы организма. При этом учитывалось, что, кроме специфического воздействия, занятия во всех специальных группах должны иметь и неспецифическую оздоровительную направленность.

2.ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ

Врач (институтский, участковый) проводит углубленное обследование учащегося или студента, направленного в специальную группу, дает общие рекомендации, определяет противопоказания для занятий физической культурой.

Оценивая физическое развитие, врач должен уделить внимание:

- 1) наружному осмотру осанки, мускулатуры, формы грудной клетки, спины, ног, стоп;
- 2) измерению: роста, массы тела, окружности грудной клетки,

жизненной емкости легких, силы мышц рук, становой силы.

Для ориентировочной оценки гармоничности телосложения можно использовать весоростовой индекс (Кетле):

$$\frac{\text{Масса_тела(гр)}}{\text{Рост(см)}}$$

В период роста юношеского организма индекс Кетле возрастает. В 16 лет он составляет в среднем у юношей 357, у девушек 350, в 17 лет - соответственно 370 и 360. Индекс - удобный ориентир для выявления пропорций тела. Это важно, поскольку среди всех нарушений телосложения у юношей и девушек чаще всего встречаются случаи избыточной массы тела.

Развитие грудной клетки оценивается по грудному показателю:

$$\frac{\text{Окружность_грудной_клетки(см)} * 100\%}{\text{Рост(см)}}$$

Нормальная величина этого показателя у юношей и девушек составляет 50-55%. Чем больше этот показатель, тем лучше развита грудная клетка. Грудной показатель зависит от степени развития легких и грудной мускулатуры. Оценить развитие легких позволяет жизненный индекс:

$$\frac{\text{Жизненная_емкость_легких(мл)}}{\text{Масса_тела(кг)}}$$

Величина жизненного индекса составляет у юношей 65-70, у девушек -55-60. Жизненный индекс - хороший показатель гармоничности и физического развития.

3. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическую подготовленность определяют с помощью контрольных физкультурных нормативов. При формировании специальных групп, как правило, невозможно использовать основные показатели физической подготовленности. Это обусловлено состоянием здоровья занимающихся. Поэтому основное значение приобретает косвенная оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек с помощью функциональных проб. Наиболее ценная среди них - проба для определения физической работоспособности.

Для оценки функционального состояния сердечно - сосудистой сис-

темы юношей и девушек можно применять пробы со стандартными физическими нагрузками.

При оценке реакции на такую пробу используют данные ЧСС, АД, а также сведения о характере и времени восстановления.

У юношей и девушек после 20 приседаний за 30 секунд (стандартная нагрузка) наблюдается прирост ЧСС на 30-50%, увеличение максимального АД на 10-20 мм рт.ст., снижение минимального АД на 4-10 мм рт.ст. Обычно через 1-2 мин ЧСС и АД восстанавливаются.

Такая реакция сердечнососудистой системы расценивается как благоприятная. Большие сдвиги ЧСС и АД, атипичные варианты реакций (отрицательная фаза пульса, ступенчатый подъем максимального АД, гипертонический, гипотонический или астенический тип реакции, появление аритмий и т.д.), затяжной восстановительный период отражают нарушение функционального состояния организма и расцениваются как неблагоприятная реакция сердечно - сосудистой системы.

С практической точки зрения при формировании специальных групп удобно использовать пробу Руфье: испытуемый ложится на спину через 5 минут определяется число пульсовых ударов за 15с и пересчитывается на ЧСС в 1мин (P_1), затем в течение 50с испытуемый выполняет 30 приседаний и вновь ложится, сразу же определяется ЧСС за 15с (P_2); затем за последние 15с 1-й мин восстановления (P_3)- Показатели P_2 и P_3 также пересчитываются на ЧСС в 1мин. Проба оценивается по индексу Руфье-Диксона:

$$\text{ИРД} = ((P_2 - 70) + (P_3 - P_1)) / 10$$

При величине этого индекса до 2,9 дается хорошая оценка, от 3 до 6 - средняя, от 6 до 8 - удовлетворительная, выше 8 - плохая.

Важное значение для организации занятий в специальных группах имеет изучение динамики функции дыхания занимающихся. Для этого определяют ЖЕЛ (жизненную емкость легких). Для юношей при росте до 1,63м должная ЖЕЛ = $4,53 * \text{рост (см)} - 39$, а при росте свыше 1,64 м должная ЖЕЛ = $10 * \text{рост(м)} - 3,15$.

Косвенным показателем функции дыхания являются пробы с задержкой дыхания:

- проба Штанге - с задержкой дыхания на вдохе
- проба Генче - с задержкой дыхания на выдохе. Ориентировочные показатели пробы с задержкой дыхания на вдохе представлены в табл.:

Таблица 3.1

Возраст	Юноши 50-70	Девушка
16	50-70	45-60
17	55-75	50-65

18	60-80	55-70
19	65-85	60-75

У юношей и девушек специальных групп показатели проб с задержкой дыхания, как правило, ниже. Степень снижения регистрируемых величин зависит не только от уровня физической подготовленности, но и от характера заболевания.

При оценке физического развития и функциональных возможностей юношей и девушек, занимающихся в специальных группах, наибольшую роль играет динамика исследуемых показателей, имевшая исключительно диагностическое значение.

4. ОБЩИЕ ЗАДАЧИ СПЕЦИАЛЬНО НАПРАВЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- 1.Повышение уровня общей физической подготовленности.
- 2.Улучшение деятельности всех систем организма.
- 3.Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса.

4.1 Методические указания по использованию специально направленных физических упражнений независимо от заболевания

1. Специальные упражнения должны применяться только в сочетании с общеукрепляющими, дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

2. Необходимо строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузки по мере адаптации сердечнососудистой системы и улучшения тренированности организма, начиная с простых и легких упражнений.

3. Физическая нагрузка дозируется: выбором исходных положений (и.п.), подбором физических упражнений, их продолжительностью, количеством повторений каждого упражнения, темпом, амплитудой движений

степенью силового напряжения, сложностью движений, их ритмом, количеством общеразвивающих и дыхательных упражнений, использованием эмоционального фактора и плотности нагрузки занятия.

4.Показания к использованию тех или иных физических упражнений и их дозировка определяются в каждом отдельном случае индивидуально с учетом общего состояния организма, возраста, реакции сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.

5. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

5.1. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Гипертоническая болезнь 1-2 степени в стадии ремиссии

1. Краткая характеристика заболевания.

Стойкое повышение артериального давления: АД_{макс} - выше 140 мм рт. ст., АД_{мин} - выше 90 мм рт. ст.

2. Симптомы заболевания: головная боль; головокружение; боли в области сердца.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: уравновешивание процессов возбуждения и торможения ЦНС; нормализация кровяного давления, снижение тонуса сосудов; улучшение сердечного кровообращения, повышение сократительной способности миокарда; нормализация липидного обмена.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: выполнять упражнения в среднем и медленном темпе для средних и крупных мышечных групп без усилий и задержки дыхания; включать в комплексы значительное количество упражнений на координацию, равновесие, внимание; предпочтительны маховые упражнения, выполняемые по полной амплитуде; широко применять дыхательные упражнения.

5. Показания: утренняя и лечебная гимнастика: прогулки, ближний туризм, рыбная ловля; физические упражнения в дозированной форме (плавание, гребля, лыжи, коньки, подвижные и спортивные игры).

6. Противопоказания: силовые упражнения, а также упражнения с задержкой дыхания; упражнения с наклоном головы вниз, резкими движениями, натуживанием и напряжением.

Упражнение 1

Ходьба со сменой темпа (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием бедра (30 сек)

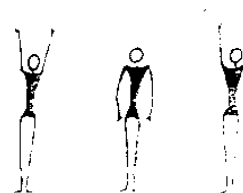


Упражнение 2

И.п. - стойка руки вверх.

1 -2 - руки вниз, выдох.

2-3 - и.п., вдох, Темп медленный. Повторить 10 раз.



Упражнение 3

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-4 - круговое движение туловища вправо.

5-8 - то же влево.

Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 4

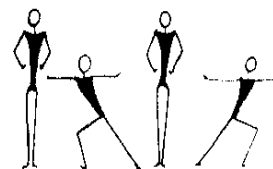
И.п. - стойка, руки по пояс.

1 - широкий выпад вправо, руки в стороны, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



Упражнение 5

Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой (2 мин).



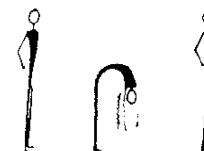
Упражнение 6

И.п. - стойка, руки по пояс.

1-4 - наклон, расслабить мышцы плечевого пояса и спины, выдох.

5-8 - и.п., вдох.

Темп медленный. Повторить 6 раз.



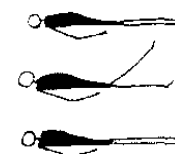
Упражнение 7

И.п. - лежа на спине.

1 - поднять правую ногу, выдох.

2 - опустить, вдох.

3-4 - то же другой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой



Упражнение 8

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот.

Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.

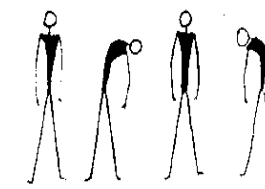
Упражнение 9

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поворот туловища направо с полунаклоном назад, выдох.

3-4 - и.п., вдох.

5-8 - то же в другую сторону. Темп медленный. Повторить по 4 раза в каждую сторону.



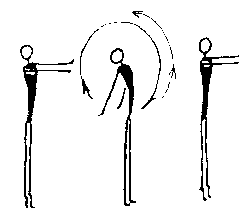
Упражнение 10

И.п. - стойка на носках, руки вперед. 1-2 - опускаясь на стопу, круг руками вниз.

3-4 - и.п.

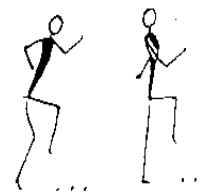
5-8 - то же, но круг руками вверх. Темп средний.

Дыхание произвольное. ПОВТОРИТЬ 6-8 раз.



Упражнение 11

Бег 3 мин в среднем темпе, дыхание равномерное.
Ходьба с постепенным замедлением темпа.



Упражнение 12

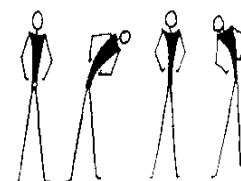
И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон влево, выдох.

2 - и.п., вдох.

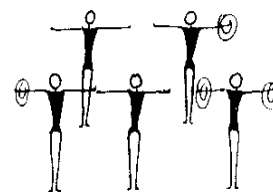
3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторить 10 раз в каждую сторону.



Упражнение 13

И.п. - стойка, руки в стороны. Поочередные и одновременные крути руками вперед и назад (20 сек). Дыхание произвольное. Темп средний.



Упражнение 14

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2 - "уронить" руки, выдох.

3-4 - и.п., вдох.

Темп медленный. Повторить 10 раз.



Упражнение 15

Ходьба в полуприседе (20 сек).



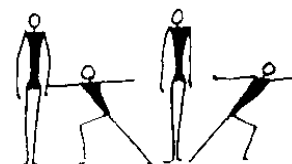
Упражнение 16

1 - широкий выпад вправо, руки в стороны, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

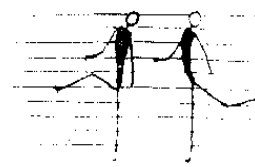
Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



Упражнение 17

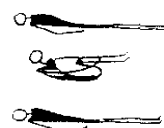
И. п. - стойка правым боком к гимнастической стенке, хват правой на уровне пояса.

Поочередные махи расслабленной правой, левой ногой вперед, назад. Темп средний.



Упражнение 18

И.п. - лежа на спине. 1 -2 - согнуть ноги, притянуть их руками к груди, выдох. 3-4 - и.п., вдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

И.п. - лежа на спине. 1-2 - сед с наклоном, руки вперед, выдох. 3-4 - и.п., вдох.

Темп медленный.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 20

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



Упражнение 21

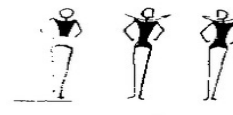
И.п. - стойка, руки на пояс. Повороты головы влево, вправо.



Теми средний. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

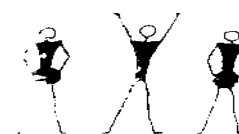
Упражнение 22

И.п. - стойка, набивной мяч вниз. Подбросить и поймать мяч. Повторить 10 раз.



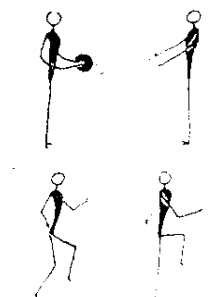
Упражнение 23

И.п. - стойка, набивной мяч вниз. Бросить мяч партнеру и поймать его обратно. Повторять 20 раз



Упражнение 24

Бег "трусцой" с переходом на ходьбу.



5.2. Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу

1. Краткая характеристика заболевания. Стойкое понижение венозного и артериального давления: АДмакс - ниже 100 мм рт.ст., АДмин - ниже 60 мм рт.ст.

2. Симптомы заболевания: быстрая утомляемость и пониженная выносливость; вялость и раздражительность; при гипотоническом кризе - упадок сил, головокружение, загрудинная боль, связанная с недостаточностью коронарного кровообращения.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга; тренировка всех органов и систем, особенно сердечнососудистой и мышечной; выработка и совершенствование правильной координации движений и равновесия; развитие навыков правильного дыхания; общее укрепление и оздоровление организма.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: скоростно-силовые упражнения (прыжки, подскоки) вводить постепенно; силовые упражнения применять в умеренном темпе; использовать статические упражнения с напряжением субмаксимальной и минимальной интенсивности; статические и динамические дыхательные

упражнения чередовать с упражнениями на расслабление и координацию; физические упражнения на развитие средних и крупных мышечных групп выполнять из и.п. стоя, сидя, лежа; движения рук и ног выполнять с максимальной амплитудой чередовать их с упражнениями для туловища с последующим глубоким дыханием. Распределение нагрузки на различные мышечные группы должно быть равномерным.

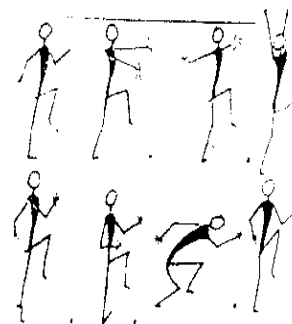
5. Показания: дозированный бег в спокойном темпе 1.5-2 мин.; ближний туризм, лыжи, коньки, гребля (в утреннее и предвечернее время); подвижные и спортивные игры в дозированной форме

6. Противопоказания: большие и длительные физические нагрузки; выполнение упражнений до полного утомления; статические упражнения с максимальным напряжением; резкие напряжения и ускорения темпа выполнения.

Упражнение 1

Ходьба с заданиями в разном темпе, сжимая и разжимая пальцы

- 1 - руки вперед (15 сек)
- 2 - руки в стороны (15 сек)
- 3 - руки вверх (15 сек)
- 4 - на носках (30 сек)
- 5 - на пятках (30 сек)
- 6- в полуприседе (30 сек)
- 7 - с высоким подниманием бедра(30 сек)



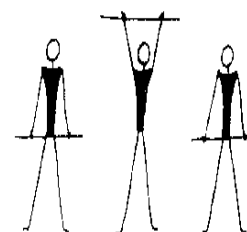
Дыхание равномерное.

Упражнение 2

И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз.

- 1-2 - палку вверх, вдох.
- 3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 10-12 раз.



Упражнение 3

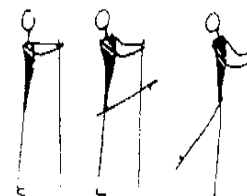
И.п. - стойка, палку вертикально вниз, хват за верхнюю часть.

- 1 - мах правой вперед.
- 2 - мах правой назад.
- 3 - мах правой вперед.
- 4 - и.п.

5-8 - то же другой ногой.

Дыхание равномерное. Темп средний.

Повторить 6-8 раз.



Упражнение 4

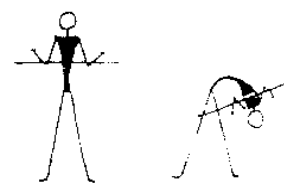
И.п. - стойка ноги врозь, палка сзади в локтевых сгибах.

1 - наклон вперед вправо, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторить по 6 раз к каждой ноге.



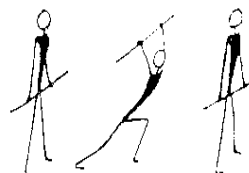
Упражнение 5

И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз.

1 - выпад вперед, палку вверх, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же другой ногой. Темп средний. Повторить 5-8 раз каждой ногой.



Упражнение 6

И.п. - о.с.

1 - присед, руки вперед, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 10 раз.

Упражнение 7

И.п. - стойка, руки на пояс. Подскоки на двух ногах (20 раз). Темп средний, дыхание произвольное.

Упражнение 8

Бег в медленном темпе без ускорений с переходом на ходьбу.

Упражнение 10

Ходьба по рейке гимнастической скамейки вперед и назад (по 10 раз в каждом направлении). Дыхание произвольное.

Упражнение 11

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями рук: за голову, на пояс.

Темп медленный. Дыхание произвольное.

Упражнение 12

И.п. - стойка, руку вперед, палку вперед вертикально.

Удержание палки на указательном пальце (20 сек).

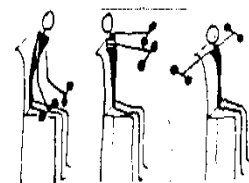
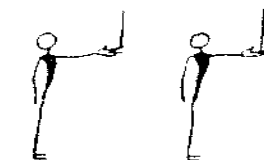
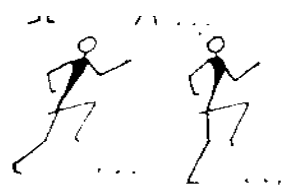
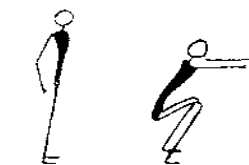
Удержание палки на ладони (20 сек). Дыхание произвольное

Упражнение 13

И.п. - сед на стуле, гантели вниз.

1 - гантели вперед, держать (15 сек).

2 - гантели в стороны, держать (15 сек).



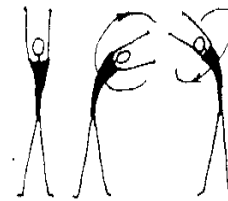
Упражнение 14

И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх.

1-4 - вращение туловища влево.

5-8 - вращение туловища вправо.

Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.



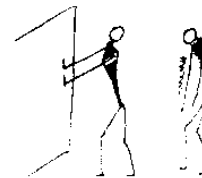
Упражнение 15

И.п. - о.с.

Равновесие на правой, руки в стороны. Держать 5-8 сек. То же на другой ноге. Темп медленный.

Дыхание произвольное.

Повторить 4-6 раз на каждой ноге.



Упражнение 16

И.п. - стоя на 1 шаг от стенки (упор). Максимальное напряжение мышц рук надавливая на опору (держать 10 с и дольше). Расслабить мышцы. Повторять 4-5 раз. Дыхание не задерживать.

Упражнение 17

И.п. - о.с.

1 - правую руку на пояс.

2 - левую руку на пояс.

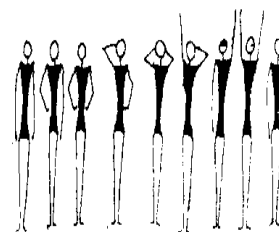
3 - правую руку за голову,

4 - левую руку за голову.

5 - правую руку вверх.

6 - левую руку вверх.

- правую руку вниз. 9 - левую руку вниз.



5.3. Физические упражнения при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, хронические неспецифические заболевания легких, бронхиальная астма)

1.Краткая характеристика заболеваний: хроническое воспаление слизистой бронхиального дерева и легочной ткани.

2.Симптомы заболевания: кашель, одышка, повышение температуры тела.

3.Задачи специально направленных физических упражнений: укрепление дыхательной мускулатуры; увеличение легочной вентиляции и газообмена; формирование полного дыхания с удлиненным выдохом; улучшение функции системы кровообращения; развитие функциональной приспособленности организма к бытовым и трудовым нагрузкам и воздействиям внешней среды.

4.Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: дыхательные упражнения выполнять при

максимально возможной амплитуде движений; при тренировке дыхательного цикла постоянно удлинять выдох; широко использовать диафрагмальное дыхание.

5.Показания: утренняя и гигиеническая гимнастика с включением специальных упражнений, терренкур, прогулки; спортивные упражнения, умеренно усиливающие функцию дыхательного аппарата (спортивные игры, плавание, гребля, лыжи).

6.Противопоказания: упражнения, вызывающие задержку дыхания.

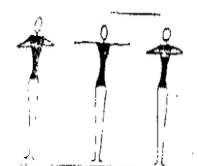
Упражнение 1

И.п. - стойка, руки перед грудью.

1 - руки в стороны, вдох.

2 - и.п., выдох.

Темп медленный, затем средний. Повторить 14-15раз.



Упражнение 2

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх к подмышечной впадине, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону. Темп средний. Повторить по 6 раз в каждую сторону.



Упражнение 3

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон вперед, пальцами коснуться носков ног, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний, повторять 10 раз.



Упражнение 4

И.п. - стойка ноги врозь, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



Упражнение 5

И.п. - о.с.

1 - согнуть правую вперед с захватом руками за голень, подтянуть колено к груди, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же другой ногой. Темп средний. Повторить 6 раз каждой ногой.

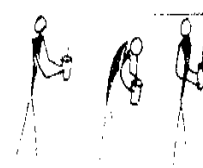


Упражнение 6

И.п. - стойка ноги врозь, в руках стакан с водой и резиновой трубкой.

После глубокого вдоха медленный выдох в трубку, опущенную в стакан.

Повторить 6-10 раз. (Рекомендуется для домашнего задания).



Упражнение 7

И.л. - стойка, руки на пояс.

1 - согнуть левую в сторону, левым локтем коснуться колена, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же другой ногой и рукой.

Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.



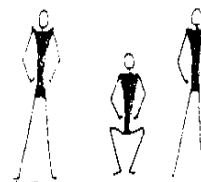
Упражнение 8

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - присед с выдохом, выпятив живот.

2 - и.п., вдох.

Темп средний, повторить 6 раз.



Упражнение 9

И.п. - о.с.

1 - прогнуться, руки согнуть назад, глубокий вдох.

2-4 - полунаклон согнувшись, руки вперед, прерывистый выдох толчками через сомкнутые губы.



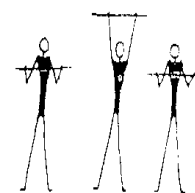
Упражнение 10

И.п. - стойка ноги врозь, палку на грудь.

1-2 - палку вверх, глубокий вдох.

3-4 - и.п., глубокий выдох.

Темп медленный. Повторить 10-15 раз.



Упражнение 11

И.п. - стойка, палку вниз.

1 - палку вверх, прогнуться, вдох,

2 - наклон согнувшись, выдох.

3 - и.п.

Темп средний. Повторить 8-10 раз



Упражнение 12

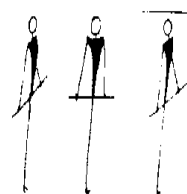
И.п. - стойка, палку вниз.

1 - поворот туловища вправо, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторить 6 раз в каждую сторону.



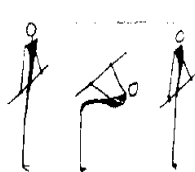
Упражнение 13

И.п. - стойка, палку назад вниз.

1 - наклон прогнувшись, палку назад вверх, выдох.

2 - и.п., вдох.

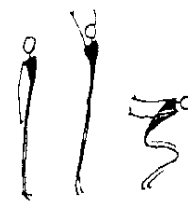
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 14

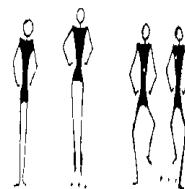
И.п. - о.с.

- 1 - полный вдох, руки вверх, подняться на носки.
- 2 - присед рук вправо, выдох. 3-4 - то же в другую сторону.



Упражнение 15

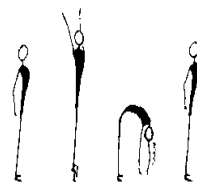
И.п. - стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (20 сек) с переходом на ходьбу и постепенным удлинением вдоха: вдох - 2 счета, выдох - 3 счета вдох - 2 счета, выдох - 4 счета вдох - 2 счета, выдох - 5 счетов вдох - 2 счета, выдох - 6 счетов.



Упражнение 16

И.п. - о.с.

- 1 - руки вверх, подняться на носки, вдох.
- 2-3 - опускаясь на всю стопу наклон согнувшись, руки расслабленно вниз, выдох.
- 4 - и.п. Темп медленный, повторить 6-8 раз.



Упражнение 17

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



5.4. Физические упражнения при заболеваниях органов пищеварения (за исключением язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки)

1. Краткая характеристика заболевания: воспаление слизистой оболочки желудка с последующим повышением или понижением секреции желудочного сока.

2. Симптомы заболеваний: ухудшение аппетита; изжога, отрыжка, иногда тошнота и рвота.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: усиление обмена веществ, нормализация сокоотделения; активизация кровообращения в брюшной полости, увеличение подвижности диафрагмы; умеренное воздействие на мышцы живота; стимуляция секреторной и моторной функции желудка; нормализация нервнопсихической сферы.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: в вводной части урока выполнять упражнения из и.п. стоя; в основной части - из и.п. сидя, лежа на спине и боку, стоя на коленях; в заключительной части использовать эмоциональные упражнения для повышения тонуса нервной системы; обще развивающие упражнения давать по большие мышечные группы; упражнения для укрепления мышц живота вводить постепенно, чередуя их с дыхательными упражнениями; физическую нагрузку давать умеренную, упражнения проводить в

медленном темпе с небольшим количеством повторений. Дальнейшее увеличение нагрузки проводить за счет большого количества повторений, увеличения амплитуды и интенсивности физических упражнений.

Упражнение 1

Ходьба с заданием: на носках, на пятках, выпадами(1 мин).



Упражнение 2

И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 подняться на носки, локти вверх, вдох.

2 - и.п., выдох. Темп медленный. Повторить 15 раз.

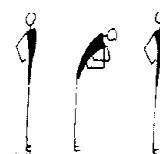


Упражнение 3

И. п. - стойка, руки на пояс.

1 - полунаклон вперед, локти вперед, выдох.

2 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 15 раз.



Упражнение 4

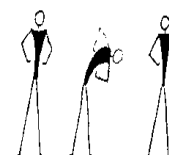
И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон вправо, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.



Упражнение 5

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон согнувшись с касанием рукой носка разноименной ноги, выдох.

2 - и.п., вдох.

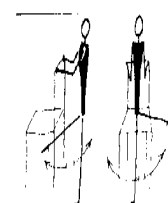
3-4 - то же к другой ноге. Темп средний. Повторить 8 раз к каждой ноге.



Упражнение 6

И.п. - стоя лицом к спинке стула (или другой опоре), хват за опору.

Поочередные махи ногами вперед, назад, вправо, влево (20 сек). Темп средний.



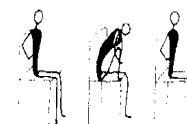
Упражнение 7

И.п. - сед на стуле, руки на пояс.

1 - согнуть правую вперед с захватом руками за голень, подтянуть колено к груди, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.



Упражнение 8

И.п. - сед на стуле, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.

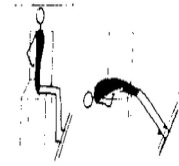


Упражнение 9

И.п. - сед на стуле боком к спинке, руки на пояс, ноги закреплены.

1-2 - наклон назад, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

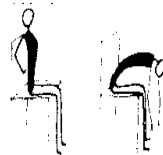


Упражнение 10

И.п. - сед на стуле, руки на пояс.

1 -2 - наклон согнувшись, расслабить мышцы плечевого пояса и спины, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп медленный. Повторить 5-6 раз.



Упражнение 11

И.п. - лежа на спине.

Поочередно сгибать и разгибать ноги ("ходьба лежа") (1 мин). Дыхание произвольное.

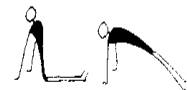
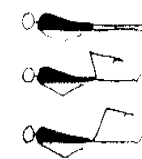
Упражнение 12

И.п. - упор сзади сидя.

1-2 - упор сзади лежа, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

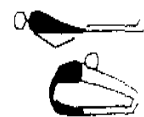


Упражнение 13

И.п. - лежа на спине.

1-2 - сед с наклоном согнувшись, пальцами коснуться носков ног, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп средний, повторить 4-6 раз.



Упражнение 14

И.п. - лежа на спине, одну руку на живот, другую на грудь. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



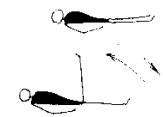
Упражнение 15

И.п. - лежа на спине

1 - поднять правую вперед, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же другой ногой. Темп средний. Повторить 10 раз каждой ногой.



Упражнение 16

И.п. - лежа на спине, руки в стороны, вдох.

1 - руки скрестно перед собой, выдох.

2 - и.п.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.



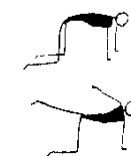
Упражнение 17

И.п. - упор стоя на коленях.

1 - левую руку и ногу назад, вдох.

2 - и.п., выдох.

3-4 - то же с другой руки и ноги. Темп средний. Повторить 5-6 раз.



Упражнение 18

1-2 - и.п. - упор стоя на коленях. Согнуть руки, выдох. 3-4 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

И.п. - сед, согнув ноги скрестно, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



5.5. Физические упражнения при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки

1. Краткая характеристика заболевания: функциональные и морфологические изменения внутренней стенки желудка и 12-перстной кишки с образованием язв и нередко возникновением кровотечения.

2. Симптомы заболевания: боли в подложечной области натощак или через определенное время после еды, отрыжка, изжога, тошнота, рвота.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: нормализация высшей нервной деятельности; усиление кровообращения в органах брюшной полости; развитие диафрагмального дыхания.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными давать на большие мышечные группы. Темп медленный; осторожно, с учетом состояния здоровья, вводить упражнения для укрепления мышц живота, чередуя их с диафрагмальным дыханием; в качестве и.п. использовать упор стоя на коленях, лежа, сидя.

5. Показания: терренкур, экскурсии, ближний туризм; упражнения с предметами (палками, булавами), на внимание, упражнения на расслабление, малоподвижные игры; лыжи, коньки, плавание.

6. Противопоказания: упражнения силового характера, с натуживанием, с сотрясением тела (прыжки, подвижные игры).

Упражнение 1

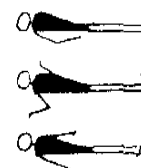
И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание с удлиненным выдохом. Темп медленный.



Упражнение 2

И.п. - лежа на спине.

Сгибание и разгибание предплечий вверх и вниз и ног в голеностопных суставах (1 мин). Темп средний. Дыхание произвольное.



Упражнение 3

И.п. - лежа на спине.

1 - согнуть правую, стопа на полу.

2 - и.п.

3-4 - то же другой ногой.

Темп средний. Повторить 15 раз. Дыхание произвольное.

Упражнение 4

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть стопы на полу.

1 - колени врозь.

2 - и.п.

Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 15 раз.

Упражнение 5

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть, стопы на полу. 1 - ноги вправо.

2 - и.п.

3-4 - то же влево. Темп средний. Повторить 3 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть, стопы на полу.

1 - поднять таз, выдох.

2 - и.п. Темп средний. Повторить 8 раз.

Упражнение 7

И.п. - лежа на спине, руки вверх.

1 - руки в стороны, вдох.

2 - и.п., выдох. Темп средний. Повторить 10 раз.

Упражнение 8

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть стопы на полу.

1-2 - приподнимая плечи, руки вперед коснуться коленей, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 9

и.п. - лежа на правом боку, одну руку под голову, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.

Упражнение 10

и.п. - упор стоя на коленях.

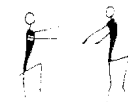
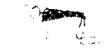
1 - правую ногу назад.

2 - и.п.

3-4 - то же с другой ноги. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

Упражнение 11

И.п. - упор стоя на коленях. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



Упражнение 12

Ходьба с махами руками вперед, назад (30сек).

Темп средний.

Упражнение 13

И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх.

1 - наклон согнувшись, коснуться пальцами пола, выдох.

2 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 14

И.п. - упор стоя лицом к спинке стула.

1 - присед на всей стопе, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 15

И.п. - стойка, руки на пояс. Махи ногой вперед-назад, левой и правой поочередно (30 сек). Дыхание произвольное. Темп средний

Упражнение 16

Ходьба перекатом с пятки на носок (30 сек). Дыхание произвольное. Темп средний.

Упражнение 17

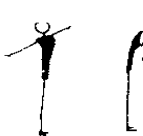
И.п. - стойка, руки в стороны.

1 - полунаклон вперед согнувшись, расслабленные руки вперед, выдох.

2 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 10 раз.

Упражнение 18

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



5.6. Физические упражнения при заболеваниях печени и желчных путей (гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь)

1. Краткая характеристика заболеваний: хронический гепатит - инфекционное или токсическое воспаление ткани печени, сопровождающиеся в большинстве случаев желтухой; хронический холецистит - воспалительный процесс в желчном пузыре; желчнокаменная болезнь - изменение состава желчи, механический ее застой и образование камней.

2. Симптомы заболевания: тяжесть или тупые боли в правом подреберье; горечь во рту, отрыжка, тошнота; снижение или потеря аппетита и нарушение пищеварения.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: нормализация обмена веществ; увеличение кровообращения в брюшной полости, улучшение подвижности диафрагмы; уменьшение застойных

явлений в печени и желчном пузыре; укрепление мышц живота; обучение диафрагмальному полному дыханию; общетонизирующее воздействие на нервно-психическую сферу.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: общеразвивающие упражнения выполнять из различных и.п. с постепенным увеличением нагрузки на мышцы живота; дыхательные упражнения с углублением диафрагмального дыхания выполнять из и.п. лежа на спине и на правом боку (в целях улучшения кровообращения в печени усиления желчеотделения и моторной функции кишечника).

5. Показания: ходьба с умеренной физической нагрузкой (прогулки, терренкур, пешеходные экскурсии, ближний туризм); плавание, гребля, городки, волейбол, теннис, лыжи коньки.

6. Противопоказания: упражнения силового характера, натуживание, вызывающие статическое напряжение мышц живота; сотрясение тела, резкие движения.

Упражнение 1 - Ходьба с заданиями:

1 - на месте

2-е рывками назад согнутыми руками

3-е высоким подниманием бедра

4 - широкими выпадами

Дозировка 2-3 мин.

Упражнение 2

1-2-правую назад на носок, руки вверх, прогнуться, вдох,

3-4 - и.п., выдох. 5-8 - то же с другой ноги.

Темп медленный. Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 3

И.п. - стойка ног врозь, палку вниз.

1 - поворот туловища направо, палку вверх, вдох.

2 - и.п., выдох.

3-4 - то же в другую сторону. Темп средний. Повторить

4 раза в каждую сторону

Упражнение 4

И.п. - стойка ноги врозь,

палка на плечах.

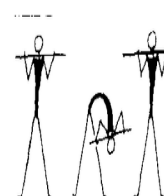
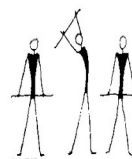
1 - наклон согнувшись вперед, вправо, выдох.

2 - и.п., вдох.

3-4 - то же к другой ноге.

Темп средний. Повторить 6-8 раз к каждой ноге.

Упражнение 5



И.п. - стойка, палку вниз, хват узкий. Перешагивание через палку вперед и назад. Дыхание произвольное.

Темп средний.

Повторить по 4 раза.

Упражнение 6

И.п. - стойка, палка вперед вертикально с опорой о пол, хват за верхнюю часть. Махи поочередно левой, правой ногой. 1 - вперед. 2 - назад, 3 - вперед, 4 - и.п. (30 сек).

Дыхание произвольное.

Упражнение 7

И.п. - стойка, палку вверх.

1 - присед, палку вниз, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 8

Ходьба с подтягиванием колена (20 сек).

Упражнение 9

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь, другую на живот.

Диафрагмальное дыхание.

Темп медленный.

Упражнение 10

И.п. - стойка, руки к плечам.

1 - подняться на носки, локти вверх, вдох.

2 - и.п., выдох. Темп средний.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 11

И.п. - сед ноги врозь на стуле, руки за головой.

1 - поворот туловища вправо, руки в стороны, вдох.

2- и.п., выдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний.

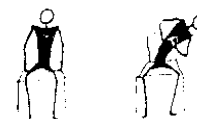
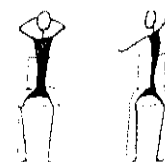
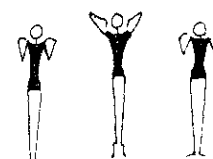
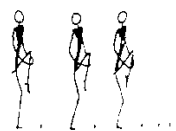
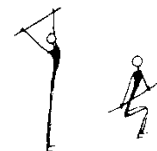
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 12

И.п. - сед ноги врозь на стул, руки на бедра.

1 - наклон вправо с нажатием руками на живот, выдох.

2 - и.п., вдох. 3-4 - наклон в другую сторону. Темп средний. Повторить 6 раз к каждой ноге.



Упражнение 13

И.п. - сед на стуле, руки на сиденье.

1 - правую вперед, хват за голень снизу.

2 - и.п.

3 - согнуть правую ногу, хват за голень, притянуть к груди,

4 - и.п.

5-8 - то же левой ногой. Темп средний.



Упражнение 14

И. п. - сед на стуле, одну руку на грудь, другую на живот.

Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.

Упражнение 15

И.п. - сед на стуле, руки на пояс.

1-3 - полунаклон вперед согнувшись, расслабить мышцы плечевого пояса и спины, выдох.

4 - и.п., вдох. Темп средний, повторить 10 раз.



Упражнение 16

1- широкий выпад правой, руки на колено, выдох.

2- и.п., вдох.

3-4 - то же с другой ноги. Темп средний. Повторить 6 раз каждой ногой.

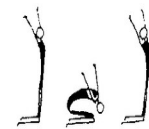


Упражнение 17

И.п. - стойка на коленях, руки вверх

1-2 - сед на пятках с наклоном согнувшись, дугами вперед руки назад, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.



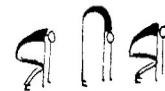
Упражнение 18

И.п. - упор присев.

1 - упор стоя, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

И.п. - лежа на спине.

1-2 - сед с наклоном согнувшись, достать пальцами носки ног, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп медленный.

Повторить 5-6 раз.



Упражнение 20

И.п. - лежа на спине, одну руку на грудь,

другую на живот.

Диафрагмальное дыхание.

Темп медленный.



5.7. Физические упражнения при заболеваниях мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит, почечнокаменная болезнь).

1. Краткая характеристика заболеваний: пиелонефрит - инфекционно-воспалительный процесс в почках. Симптомы - тупые боли, умеренно выраженные в пояснице; цистит - инфекционное воспаление стенки мочевого пузыря; почечнокаменная болезнь - образование камней в почках и мочеточниках вследствие нарушения обмена веществ, особенно водно-солевого.

2. Симптомы заболеваний: острые и тупые боли внизу живота и в области поясницы, изменения в моче.

3. Задачи специально направленных Физических упражнений: нормализация обмена веществ; улучшение кровообращения в брюшной полости и малом тазе; укрепление мышц малого таза и живота с целью уменьшения подвижности почек и улучшения оттока мочи по мочевыводящим путям; изгнание мелких камней из мочевыводящих путей.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: использовать общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных и.п., исключая натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления; упражнения для укрепления мышц живота и малого таза выполнять из облегченных и.п. (лежа и сидя) в медленном и среднем темпе; нагрузку увеличивать постепенно; освоить полное диафрагмальное дыхание; занятия проводить на воздухе при температуре не ниже 8°.

5. Показания: утренняя гигиеническая гимнастика, экскурсии, ближний туризм; плавание, гребля, лыжи, коньки, бег, прыжки; при наличии мелких камней - подскоки, упражнения со скакалкой, прыжки в длину и высоту, волейбол, баскетбол, настольный, теннис, бадминтон, городки, езда на велосипеде, мотоцикле.

6. Противопоказания: силовые упражнения, чрезмерные нагрузки; занятия на воздухе при температуре - 10° и ниже; при наличии больших камней в мочевыводящих путях - все упражнения с сотрясением тела, вызывающие повышенное внутрибрюшное давление; охлаждение организма; борьба, бокс, упражнения с гантелями.

Упражнение 1

И.п. - упор стоя на коленях.

1-2 - сед на пятках с наклоном, руки вверх, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 2

И.п. - упор стоя, на коленях и предплечьях.

1 - правую назад, вдох. и.п., выдох

3-4 - то же другой ногой.

Темп средний с постепенным ускорением.



Повторить 10 раз каждой ногой.

Упражнение 3

И.п. - упор стоя на правом колене, левую назад.

Круговые движения левой ногой. То же с другой ноги. По 10 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.



Упражнение 4

И.п. - упор стоя на коленях. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.



Упражнение 5

И.п. - упор лежа на предплечьях, ноги согнуть назад.

Махи ногами, сгибая и разгибая стопы. Темп средний с постепенным ускорением 20-30 сек. Дыхание произвольное.



Упражнение 6

И.п. - лежа на спине.

1 - левую вперед, коснуться ее правой рукой, выдох.

2 - и.п., вдох.

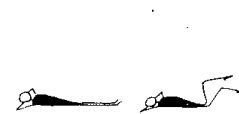
3 - то же другой рукой и ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.



Упражнение 7

И.п. - лежа на спине, руки за голову.

Поочередное сгибание и разгибание ног - "велосипед". Дыхание произвольное.

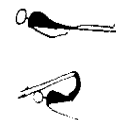


Упражнение 8

И.п. - лежа на спине.

1-4 - поднимая ноги, упор лежа согнувшись, коснуться носками пола, выдох.

5-8 - и.п., вдох. Темп медленный. Повторить 4-5 раз.



Упражнение 9

И.п. - упор сидя.

Сед углом, руки в стороны - держать 3-4 сек.

Повторить 4-5 раз.

Упражнение 10

И.п. - лежа на спине.

Поочередные круговые движения каждой ногой (по 10-20 сек).

Дыхание произвольное.

Упражнение 11

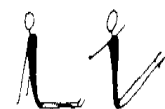
И.п. - лежа на спине, ноги согнуть» стопа на полу, руки за голову,

1 - ноги вправо, выдох.

2 - И.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний. Повторять 6 раз в каждую сторону.



Упражнение 12

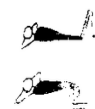
И.п. - лежа на спине.

1 - сед левую вперед, правую руку вперед, коснуться ноги, выдох.

2 - И.п., вдох.

3- 4 - то же с другой руки и ноги.

Темп средний. Повторить 4 раза.



Упражнение 13

И.п. - лежа на спине.

1- голову вперед, руки на пояс, смотреть на носки ног, выдох.

2- И.п., вдох.

Темп средний. Повторить 5-6 раз.



Упражнение 14

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть, стопы на полу, руки за голову.

1 - колени врозь, вдох.

2 - колени вместе, выдох.

Темп средний. Повторить 10-15 раз.



Упражнение 15

И.п. - упор сидя.

1 - согнуть правую, колено к груди, стопа на полу, выдох.

2 - и.п., вдох.

3 - то же другой ногой.

Темп средний с постепенным ускорением.

Повторить 8-10 раз каждой ногой.



Упражнение 16

И.п. - упор сидя.

Правую вперед, круговые движения ногой (по 10-20 сек каждой ногой). Дыхание произвольное.

Упражнение 17

И.п. - сед, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед, назад (по 10-20 сек в каждую сторону).



Упражнение 18

И.п. - упор стоя на коленях.

1 - согнуть руки, правую назад, выдох.

2 - и.п., вдох.

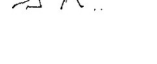
3- 4 - то же с другой ноги. По 6-8 раз каждой ногой



Упражнение 19

И.п. - упор стоя на коленях. Передвижение вперед, назад.

Темп средний.



5.8. Физические упражнения при неврозах и неврастениях

1. Краткая характеристика заболевания: временное функциональное нарушение нервной системы с последующим расстройством регуляции деятельности внутренних органов.

2. Симптомы заболевания: быстрая утомляемость, головная боль, головокружения, раздражительность, боли в области сердца,

3. Задачи специально направленных физических упражнений: уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга: регуляция деятельности внутренних органов; тренировка вестибулярного аппарата; улучшение памяти и внимания, быстроты и точности движений, координации; положительное воздействие на эмоциональную сферу.

4. Основной методические рекомендации по составлению и выполнению комплексов: занятия начинать с простых координационных упражнений, далее включать дыхательные и общеразвивающие упражнения; в конце основной части урока вводить подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр; при повышенной возбудимости упражнения проводить в медленном и среднем темпе, не требовать точного выполнения задания, не фиксировать внимания на ошибках и недостатках исполнения; при пониженной активности следует требовать точного выполнения заданий, не делая вначале их слишком трудными, переходя постепенно от легких к более сложным, использовать упражнения на внимание; использовать упражнения на ловкость и быстроту реакции, воспитывающие волю и умение преодолевать препятствия; проводить занятия с музыкальным сопровождением.

5. Показания: прогулки, ближний туризм, элементы спортивных занятий; прыжки, соскоки, бег, упражнения со скакалкой: упражнения, вызывающие резкий тормозной процесс (внезапная остановка или быстрая перемена положения тела по команде); упражнения с закрытыми глазами, круговые движения головой и туловищем из и.п. сидя (для тренировки вестибулярного аппарата); водолечение, солнцелечение.

6. Противопоказания: упражнения силового характера; большое количество разнообразных и сложных по выполнению упражнений.

Упражнение 1

И.п. - о.с.

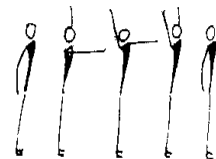
1- левую руку вверх, правую вперед.

2- правую руку вверх, левую вперед.

3- левую руку вверх.

4- и.п.

Темп средний. Повторять 6-8 раз.



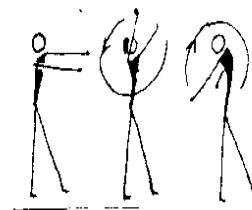
Упражнение 2

Чередование ходьбы (2 шага) с двумя подскоками (поочередно на левой и правой).



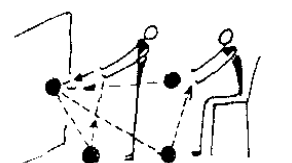
Упражнение 3

И.п. - стойка ноги врозь, одна нога впереди, руки вперед, глаза закрыты. Поочередные круги руками вперед и назад. Темп средний. Дыхание произвольное.



Упражнение 4

И.п. - о. с, теннисный мяч вниз в правой руке. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола (10 раз). То же из и.п. сидя на стуле (10 раз). Темп средний. Дыхание произвольное.



Упражнение 5

И. п. - упор сидя на стуле. Разогнуть ноги вперед (держать 1-3 мин). Повторить 5-6 раз.



Упражнение 6

И.п. - упор сидя на стуле.
1-2 - сед согнув ноги с захватом за голени, выдох.
3-4 - и.п., вдох.



Темп средний, повторить 6 раз.

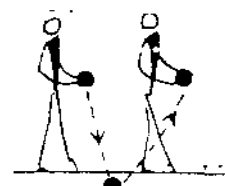
Упражнение 7

И.п. - сед на стуле, одну руку на грудь, другой на живот.
Диафрагмальное дыхание. Темп медленней.



Упражнение 8

И.п. - стойка на рейке гимнастической скамейки, мяч вниз.
Ходьба по рейке с бросками мяча на пол поочередно слева и справа и ловлей его.



Упражнение 9

И.п. - стойка ноги врозь с полу наклоном вперед, плечевой пояс расслаблен.

1-4 - круговые движения туловищем вправо, руки вверх.

5-8 - то же в другую сторону.

Темп медленный.

Повторить 5 раз в каждую сторону.



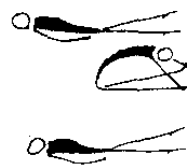
Упражнение 10

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, вдох.

1-2 - сед с наклоном согнувшись до касания руками носков ног, выдох.

3-4 - и.п. Темп средний.

Повторить 5-6 раз.



Упражнение 11

И.п. - лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. Темп медленный.

Упражнение 12

И.п. - лежа на спине.

Попеременное и одновременное напряжение (со вдохом) и расслабление (с выдохом) мышц рук, ног и туловища (держать 10-15 сек).

Повторять 4-5 раз.

Упражнение 13

Ходьба, ходьба с заданием: 1 - руки к плечам 2 - руки на пояс 3 - руки за голову 4 - хлопок перед собой. 1 мин и дольше. Дыхание произвольное.



5.9. Физические упражнения при нарушении осанки ("круглая" спина, сутулость)

1. **Краткая характеристика заболеваний:** "Круглая" спина - уменьшение поясничного лордоза и увеличение грудного кифоза позвоночника (кифозирование позвоночника.в грудном отделе), сутулость - общее усиление изгиба позвоночника сзади.

2. **Симптомы заболевания:** наклон туловища и головы вперед (сутулость), сглаженный поясничный лордоз, свисающий плечевой пояс.

3. **Задачи специально направленных физических упражнений:** создание условий для увеличения подвижности позвоночника: улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; укрепление дыхательной мускулатуры и выработка силовой выносливости мышц туловища; закрепление навыка правильной осанки.

4. **Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов:**

-необходимо чередовать статические напряжения с упражнениями на дыхание и расслабление; наиболее оптимальными являются упражнения, которые содействуют максимальной разгрузке позвоночника по оси и исключают влияние угла наклона тела (лежа на спине, на животе, стояв упоре на коленях); упражнения перед зеркалом с коррекцией осанки.

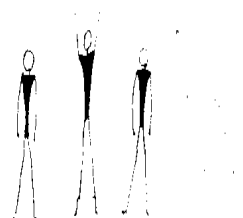
5. Показания: упражнения с гантелями, эспандером, палкой, набивным мячом; напряженные выгибания туловища с локализацией движения в грудном отделе позвоночника; упражнения в балансировании и на равновесие; упражнения в воде, в том числе плавание стилем брасс и на спине.

6. Противопоказания: асимметричные упражнения; силовые упражнения при равнодействующем направлении вдоль оси позвоночника.

Упражнение 1

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, вдох. 3-4 - и.п., выдох. Темп медленный.

Повторить 6 раз.

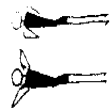


Упражнение 2

И.п. - лежа на животе, руки к плечам.

1 - локти вверх, вдох. 2 - и.п., выдох. Темп средний.

Повторить 6-8 раз.



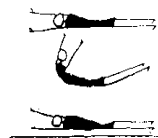
Упражнение 3

И.п. - лежа на животе, руки вверх.

1-2 - прогнуться, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 6 раз.



Упражнение 4

И.п. - упор стоя на коленях.

1-2 - прогнуться, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 6 раз.



Упражнение 5

И.п. - стойка руки на пояс.

1-2 - присед, выдох.

3-4 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 8 раз.

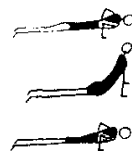


Упражнение 6

И.п. - упор лежа на согнутых руках.

1-2 - упор лежа на бедрах, вдох.

3-4 - и.п., выдох. Повторить 2-4-6 раз.



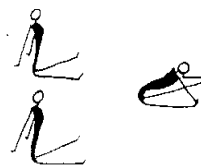
Упражнение 7

И.п. - упор сидя, ноги врозь.

1-2 - наклон прогнувшись, пальцами коснуться носков ног, выдох.

3-4 - и.п., вдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



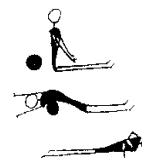
Упражнение 8

И.п. - сед, мяч за спиной на полу.

1-2 - лечь на мяч, прогнуться в грудной части, руки вверх, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 4-5 раз.



Упражнение 9

И.п. - упор лежа на согнутых руках.

1 - упор лежа, вдох.

2 - и.п., выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.



Упражнение 10

Прыжки через скакалку (15-20 сек) с последующей ходьбой на месте.

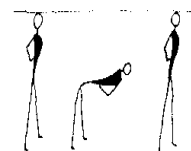


Упражнение 11

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 - наклон прогнувшись, выдох. 3-4 - и.п., вдох.

Темп средний. Повторить 8-10 раз.



Упражнение 12

И.п. - стойка ноги врозь, палка сзади на локтевых сгибах.

Повороты туловища вправо, влево. Темп средний.

Повторить по 6 раз в каждую сторону.



Упражнение 13

И.п. - стойка ноги врозь, палка сзади в локтевых сгибах.

1-2 - наклон прогнувшись, выдох. 3-4 - и.п., вдох.

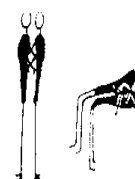
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 14

И.п. — стоя спиной друг к другу, руки сцеплены за локти.

Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера, который висит расслабленно. Повторить каждому по 5-6 раз.

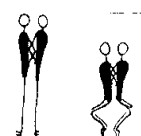


Упражнение 15

И.п. — стойка спиной друг к другу, руки сцеплены за локти.

1-2 - присед, выдох. 3-4 - и.п., вдох. Темп медленный.

Повторить 6-8 раз.



Упражнение 16

И.п. - 1-й - сед, руки вверх, 2-й - сзади партнера, выпад правой, руки на плечи 1-го. Прогибание с помощью партнера. Темп медленный.

Повторить каждому по 5 раз.



Упражнение 17

И.п. - вис на гимнастической стенке. Махи расслабленными ногами влево и вправо. Темп средний.



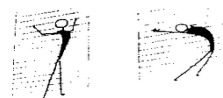
Упражнение 18

И.п. - вис стоя ноги врозь на согнутых руках спиной к гимнастической стенке, хват на уровне головы.

1-2 - разгибая руки, прогнуться, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

И.п. - упор стоя боком к гимнастической стенке, хват на уровне груди; Поочередные махи расслабленной ногой (правой, левой) (20 сек).

Темп средний, дыхание произвольное.



5.10. Физические упражнения при сколиозе

1. Краткая характеристика заболевания: боковое искривление позвоночника с нарушением осанки.

2. Симптомы заболевания: наличие бокового искривления позвоночника. Асимметрия плеч, нарушение пропорциональности треугольника талии.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: восстановление правильной осанки, корригирующее воздействие на деформацию позвоночника; улучшение функциональной способности грудной клетки; создание мышечного корсета.

4. Основные методические рекомендации по составлению и выполнению комплексов: при выполнении упражнений целесообразны и.п. лежа (на спине и животе), стоя на коленях, упоры стоя на коленях; упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, должны быть симметричного характера; упражнения выполнять в медленном темпе с постепенным увеличением физической нагрузки; массаж сокращенных мышц на стороне западания грудной клетки и с вогнутой стороны искривления позвоночника должен быть направлен на расслабление мышц; желательно выполнять упражнения со зрительным контролем за движением (перед зеркалом).

5. Показания: физические упражнения с активной коррекцией; пассивная коррекция (лечение положением); упражнения, вытягивающие позвоночник, на равновесие, с палкой, гантелями, на гимнастической стенке; рациональный режим статической нагрузки на позвоночник; массаж преимущественно длинных мышц спины, косых мышц живота и особенно мышц на стороне выпуклости позвоночника; элементы

волейбола, баскетбола, лыжи, плавание (обязательно).

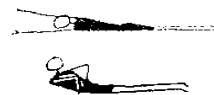
6. Противопоказания: упражнения асимметричного характера; упражнения, вызывающие сотрясения (прыжки) и отягощения (тяжелая атлетика) позвоночника, а также его подвижность (художественная и спортивная гимнастика, акробатика).

Упражнение 1

И.п. - лежа на животе, руки вверх.

1-2 - прогнуться в грудной части, руки на пояс.

3-4 - и.п. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.



Упражнение 2

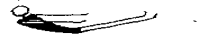
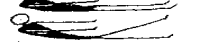
И.п. - лежа на спине.

а) руки и голову вперед, держать 5 сек.

б) руки, голову и ногу вперед, держать 6 сек.

в) руки, голову и ноги вперед, держать 6 сек.

Расслабить мышцы.

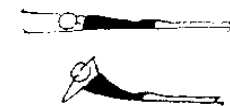


Упражнение 3

И.п. - лежа на животе, руки вверх.

1 - руки за голову, прогнуться, голову назад, держать 15 сек).

2 - и.п. Повторить 4-6 раз.



Упражнение 4

И.п. - лежа на спине, согнуть ноги, стопы на полу, одну руку согнуть на живот, другую на грудь.

Диафрагмальное дыхание.

Темп медленный.



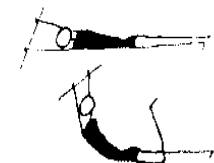
Упражнение 5

И.п. - лежа на животе, палку вверх.

1 - прогнуться, ногу согнуть назад.

2 - и.п. 3-4 - то же другой ногой.

Темп средний.



Упражнение 6

И.п. - лежа на спине, палку вверх.

1 - согнуть ноги, коснуться падкой коленей.

2 - И. П. Темп средний.

Повторить 6 раз.



Упражнение 7

И.п. - лежа на спине, палку вниз.

1 - махом руками вперед-вверх сед, ноги скрестно.

2 - и.п. Темп медленный.



Повторить 4 раза.

Упражнение 8

И.п. - лежа на спине у гимнастической стенки, ноги согнуты, стопы на полу, хват за 1-ю рейку.

1-2 - прогнуться, разгибая ноги.

3-4 - и.п.

Темп медленный. Повторить 4 раза.

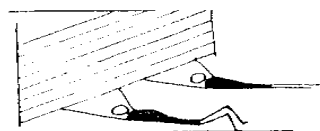


Упражнение 9

И.п. - вис сидя спиной к гимнастической стенке.

1 - прогнуться. 2 - и.п.

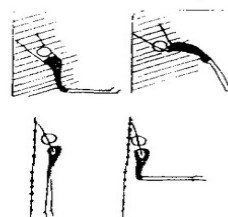
Темп медленный. Повторить 4-6 раз.



Упражнение 10

И.п. - вис стоя спиной к гимнастической стенке.

Вис углом (держать 5-10 сек). Расслабить мышцы. Повторить 4 раза.



5.11. Физические упражнения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

1.Краткая характеристика заболевания: дегенеративные изменения в межпозвонковых хрящевых дисках шейного отдела позвоночника.

2.Симптомы заболевания: боль и ограничение движения в области шеи.

3.Задачи специально направленных физических упражнений: восстановление нормальной амплитуды движения в шейном отделе; укрепление мышц шеи и плечевого пояса; улучшение функций вестибулярного аппарата; улучшение кровообращения в пораженном сегменте; уменьшение отека в тканях, расположенных в межпозвоночном отверстии; снятие болевого синдрома.

4.Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: включать в комплекс изометрические упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса (статическое напряжение мышц, упражнения с сопротивлением), которые выполняются в медленном темпе из и.п. лежа и сидя; активные движения в шейном отделе выполнять только в и.п. лежа на спине в медленном темпе и непродолжительное время; все специальные упражнения чередовать с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

5.Показания: массаж воротниковой зоны и плечевого пояса, особенно тех участков, где отмечается уплотнение мышц; плавание брассом, на спине; жесткая постель; во время длительной работы, связанной с наклоном головы, надевать фиксирующий воротник.

6.Противопоказания: активные движения в шейном отделе

позвоночника; упражнения, связанные с осевой нагрузкой: бег, прыжки, соскоки; болевые ощущения во время выполнения упражнений; мягкая постель.

Упражнение 1

И.п. - лежа на спине.

1 - согнуть руки вперед с напряжением.

2 - и.п. Темп медленный. Повторить 10 раз.



Упражнение 2

И.п. - лежа на спине.

1 - согнуть руки, локти в стороны.

2 - руки в стороны, согнуть предплечья вверх.

3-4 - и.п. Темп средний. Повторить 8-10 раз.



Упражнение 3

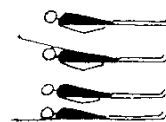
И.п. - лежа на спине.

1 - правую руку вверх, вдох.

2 - и.п., выдох.

3-4 - то же другой рукой.

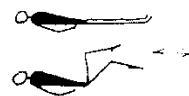
Темп медленный. Повторить 12 раз.



Упражнение 4

И.п. - лежа на спине.

Поочередное сгибание и разгибание ног вперед ("велосипед"). Дыхание произвольное. 1 мин.



Упражнение 5

И. п. - лежа на спине.

1-2 - упор лежа сзади на предплечьях, смотреть на стопы, выдох.

3-4 - и.п., вдох. Темп медленный.

Повторить 6-8 раз.



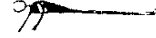
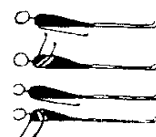
Упражнение 6

И. п. - лежа на спине.

1 -2 - руки влево с напряжением.

то же в другую сторону.

Темп медленный. Повторить 4-5 раз. В каждую сторону.



Упражнение 7

И.п. - лежа на спине. Приподнять голову, держать от 5 сек до 2-3 мин. Опустить голову - расслабить мышцы.

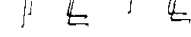
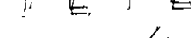
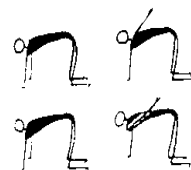
Упражнение 8

И.п. - упор стоя на коленях.

1-2 - с поворотом туловища направо, правую в сторону, смотреть на кисть, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

5-8 - то же в другую сторону.



Темп медленный.

Повторить 4-5 раз каждой рукой.

Упражнение 9

И.п. - сед ноги скрестно, руки на коленях.

1-2 - руки вверх, потянуться, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 10 раз.



Упражнение 10

И.п. - сед ноги скрестно, руки на коленях.

1-2 - вытягивание шеи вверх.

3-4-и.п.

Темп медленный. Повторить 8 раз.

Упражнение 11

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - плечи вверх, вдох. 2 - и.п., выдох.

Темп средний. Повторить 10 раз.

Упражнение 12

И.п. - упор сидя на стуле.

1 - наклон вперед согнувшись, выдох.

2 - и.п., вдох.

Темп медленный, повторить 10 раз.

Упражнение 13

И.п. - сед на стуле, ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон вправо, выдох.

2- и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп медленный.

Повторить 4 раза в каждую сторону

Упражнение 14

И.п. - сед на стуле, руки на пояс. Движение локтями вперед, назад.

Темп средний. Повторить 10 раз в каждую сторону.

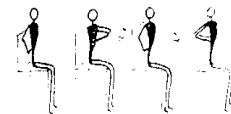
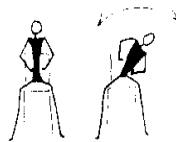
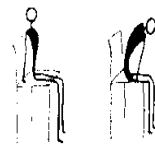
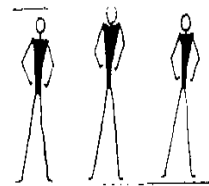
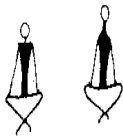
Упражнение 15

И.п. - сед на стуле, мяч вниз. 1-2 - полунаклон вправо, мяч на правое плечо, напрячь мышцы шеи, держать. 3-4 - и.п., мышцы расслабить. 5-8 - то же в другую сторону. Дыхание не задерживать.

Повторить 5-6 раз к каждой щеке.

Упражнение 16

И.п. - стойка спиной к гимнастической стенке, мяч за голову.



1-2 - нажать головой на мяч, держать.
3-4 - и.п., мышцы расслабить, дыхание не задерживать.
Повторить 6-8 раз.

Упражнение 17

И.п. - о.с.

Одновременные махи руками вперед, назад, вверх, вниз.

Дыхание произвольное. Повторять 30-60 сек

Упражнение 18

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон прогнувшись, выдох.

2- И.п.

Темп медленный. Повторить по 5-6 раз.

Упражнение 19

И.п. - упор сидя на стуле.

Повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад, круговые движения (20-30 сек).

Дыхание произвольное.

Упражнение 20

И.п. - упор сидя на стуле.

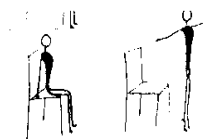
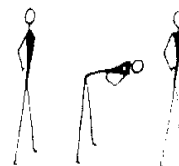
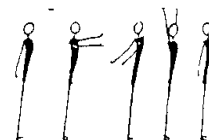
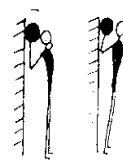
1-2 - встать на носки, руки в стороны, глубокий вдох.

3-4 - сесть, выдох.

Темп медленный. Повторить 8 раз.

Упражнение 21

Ходьба с постепенным замедлением ритма.



Самомассаж шейной и верхне-плечевой области.

5.12. Физические упражнения при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.

1. Краткая характеристика заболевания: дегенеративные изменения в межпозвоноковых хрящевых дисках с ущемлением спинномозговых нервов.

2. Симптомы заболевания: боль в области поясницы и ограничение движений; иррадирующие боли в области нижних конечностей.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: восстановление полной амплитуды движений в конечностях и позвоночнике, улучшение осанки; развитие силы мышц туловища (формирование "мышечного корсета") и конечностей; увеличение расстояния между позвонками с целью освобождения сдавленных нервных

волокон; улучшение кровоснабжения околопозвоночных тканей; уменьшение изгиба позвоночника вперед.

4. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов: упражнения выполнять из облегченных и.п.: лежа, (на спине и животе), сидя, в упоре на коленях, на боку, т.к. внутридисковое давление в пораженном диске в вертикальном положении тела почти вдвое выше, чем, в горизонтальном; движения начинать со здоровой конечности в медленном темпе и с малым числом повторений; полезны статические упражнения, направленные на стабилизацию пораженного отдела позвоночника, укрепление мышц туловища, тазового пояса и нижних конечностей. При хроническом заболевании - динамические упражнения с легким отягощением и сопротивлением; применять физические упражнения, содействующие сгибанию позвоночника ("кифозирующие" упражнения) с целью фиксации фрагмента диска и уменьшения сдавливания нервного корешка; обязательны упражнения, направленные на "вытяжение" поясничного отдела, т.к. они способствуют декомпрессии нервного корешка; использовать упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей; все упражнения выполнять без усилий и резких движений.

5. Показания: упражнения с предметами, у гимнастической стенки и в лечебном бассейне; лечебная гимнастика, плавание, терренкур, лыжи; массаж спины и поясничной области, а при корешковом синдроме - и пораженной конечности; во время длительных переездов, сопровождающихся вибрацией, надевание пояса штангиста; жесткая постель.

6. Противопоказания: силовые упражнения, увеличивающие нагрузку на ось позвоночника; резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясение позвоночника (бег, прыжки, соскоки); активные движения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе и коррекции осанки; утомление мышц больной конечности и поясничной области, появление боли; поднятие тяжести, длительная однообразная поза, переохлаждение.

Упражнение 1

И.п. - лежа на спине.

Поочередное поднятие ног вперед до касания пальцами рук.

Темп медленный. Повторить 6 раз каждой ногой.



Упражнение 2

И.п. - лежа на спине, руки вверх, пальцы сцеплены.

1-4 - потягивание ("самовытяжение")

5-8 - расслабление мышц туловища.

Темп медленный. Повторить 4-6 раз.



Упражнение 3

И.п. - упор сидя.

1-4 - поочередное поднятие ног. 5-8 - одновременное поднятие ног. Темп медленный.

Повторить 4 раза.

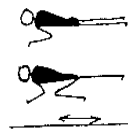


Упражнение 4

И.п. - упор лежа на здоровом боку.

1-8 - сгибание и разгибание ноги. Темп медленный.

Повторить 10 раз.

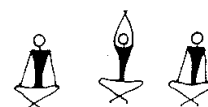


Упражнение 5

Ходьба в упоре стоя.

Упражнение 6

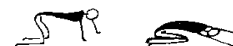
И.п. - сед ноги скрестно, руки на коленях. 1-2 - руки вверх, пальцы сцеплены, потянуться, вдох. 3-4 - и.п., выдох.



Упражнение 7

И.п. - упор стоя на коленях.

1-2 - сед на пятки с наклоном вперед, выдох. вдох.



Упражнение 8

И.п. - упор присев.

1-4 - поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа.



5-8 - обратным движением вернуться в и.п.

Упражнение 9

И.п. - упор присев.

1-2 - упор стоя.

3-4 - и.п.



Упражнение 10

И.п. - сед ноги врозь.

1 - наклон согнувшись к правой ноге, коснуться ее левой рукой.

2 - и.п.

3 - то же к другой ноге.



Упражнение 11

И.п. - лежа на спине.

1-4 - поднимая ноги, упор лежа согнувшись.

5-е - и.п.



Упражнение 12

И.п. - о.с.

Чередование ходьбы с высоким подниманием бедра с ходьбой в приседе (полуприседе).



5.13. Физические упражнения при плоскостопии

1. Краткая характеристика заболевания: деформация стопы, сопровождавшаяся уплощением ее свода.

2. Симптомы заболевания: болевые ощущения в области передней поверхности голени, продольного свода, подошвы.

3. Задачи специально направленных физических упражнений: укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени; увеличение высоты свода стопы; корригирующее влияние упражнений на форму стопы.

4. Основные методические рекомендации по составлению и выполнению комплексов: упражнения целесообразно выполнять из и.п. сидя и лежа; и.п. сидя используется при недостаточно окрепшей мускулатуре, при наличии болевой реакции, что дает возможность разгрузить нижние конечности и создает условия, необходимые для укрепления определенных мышц; и.п. стоя дает возможность использовать вес тела и функцию сгибателей пальцев для углубления сводов стопы; целесообразны упражнения с опорой о поролоновый матрац; все упражнения желательно выполнять в носках или босиком; после проведения комплекса необходим самомассаж стопы и голени.

5. Показания: ходьба с неширокой расстановкой ног: лазание по канату, плавание кролем, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, волейбол, баскетбол; упражнения, выполняемые стопами и пальцами ног в песке - подгребание песка пальцами; ходьба босиком по рыхлой почве, по траве, по бревну, по мелким камням; массаж голени (внутренней и передней поверхности) и стоп (подошвы); при отдыхе - сидение со скрещенными голеними, стояние с нагрузкой на наружные края стоп.

6. Противопоказания: ходьба на внутренних сводах стоп; длительное стояние, особенно с развернутыми стопами.

Упражнение 1

Ходьба с глубоким дыханием.

Упражнение 2

И.п. - упор сидя, движения стопами вверх, вниз, внутрь, наружу.

Темп средний. Повторять 1 мин.

Упражнение 3

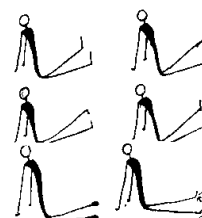
И.п. - упор сидя. Сжимать и разжимать пальцы ног. Повторять 1 мин.

Упражнение 4

И.п. - упор сидя на стуле. Поочередное сгибание и разгибание ног вперед ("велосипед"; (20-30 сек)).

Темп средний с ускорением.

Упражнение 5



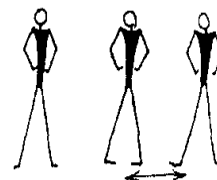
И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты носков внутрь и наружу с продвижением влево, вправо. Дыхание произвольное.

Темп средний с постепенным ускорением (30-60 сек).



Упражнение 6

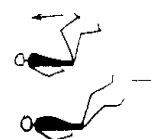
И.п. - одну ногу на пятку, другую на носок, руки на пояс. Менять положение ног, поднимаясь на носках повыше (1-2 мин).



Упражнение 7

И.п. - лежа на спине.

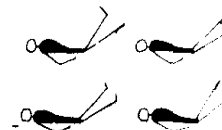
Поочередное сгибание ног вперед и назад, расслабленно (20-30 сек). Темп средний.



Упражнение 8

И.п. - лежа на спине.

Поочередное и одновременное поднятие ног и опускание со сгибанием и разгибанием стоп (20-30 сек). Темп средний.

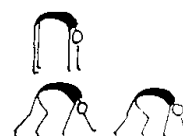


Упражнение 9

И.п. - упор стоя.

Вставая на носки, передвижение вперед (20 сек).

Темп средний.



Упражнение 10

И.п. - присед на носках, руки на колени. Прыжки в приседе.



Упражнение 11

Ходьба на носках и на наружных сводах стоп (20-30 сек).



Упражнение 12

И.п. - сед на пятках, носки на себя, руки на стул.

1 -2 - опираясь о стул, встать на носки, вдох.

3-4 - и.п., выдох. Темп средний.

Повторить 4 раза.



Упражнение 13

И.п. - упор сидя на стуле.

Расслабление мышц ног ("потрясти" ногами) (10-20 сек).

Упражнение 14

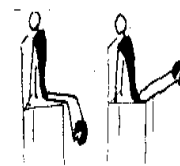


И.п. - упор сидя на стуле, мяч между стоп.

1 - поднять ноги, выдох.

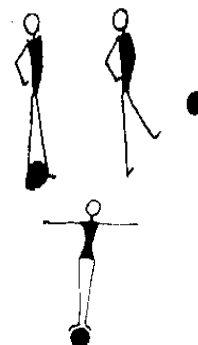
2-й. п., вдох.

Темп средний. Повторить 6 раз.



Упражнение 15

И.п. - стойка, мяч между стоп, руки на пояс. Прыжком бросок мяча вверх и ловля его руками (6-8 раз).



Упражнение 16

1. Удержание равновесия на набивном мяче.

2. Перекатывание мяча стопами (20-30 сек).

Упражнение 17

Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки (20-30 сек).

Упражнение 18

И.п. - стойка, руки на пояс.

Перекаты с пяток на носки (20-30 сек).



Упражнение 19

Лазание по гимнастической стенке, опираясь на внутреннюю поверхность стопы.



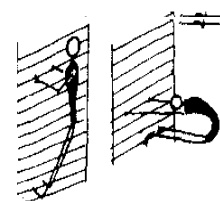
Упражнение 20

И.п. - упор стоя на гимнастической стенке.

1-2 - вис согнувшись, выдох.

3-4 - и. п., вдох.

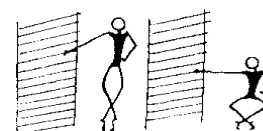
Темп средний. Повторить 6 раз.



Упражнение 21

И.п. - стойка скрестно на носках, правым боком к гимнастической стенке, хват правой рукой на уровне пояса, левую на пояс. 1-2 - присед, выдох. 3-4 - и.п., вдох.

5-8 - то же опираясь другой рукой. Темп средний. Повторить 6 раз.



Упражнение 22

И.п. - упор сидя на стуле. Захват пальцами стоп



мелких предметов (карандашей, камней).



5.14. Физические упражнения при нарушении зрения

1. Краткая характеристика заболевания: миопия (близорукость), деформация глазного яблока: при удлинении в переднезаднем направлении сетчатка отодвигается, и изображения предметов фокусируются впереди нее.

2. Задачи специально направленных физических упражнений: профилактика прогрессирования близорукости и ее осложнений; укрепление цилиарных мышц глаза; активизация функций дыхательной и сердечнососудистой систем; улучшение кровоснабжения тканей глаза; укрепление мышечного корсета шеи и спины, ослабленных неправильной позой при зрительной работе (наклон головы, сутулая спина).

3. Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов; упражнения для тренировки внутренних мышц глаз выполнять из и.п. сидя и в очках. Упражнения для тренировки наружных мышц глаз - из и.п. сидя; в комплексы включать общеразвивающие, корригирующие, дыхательные упражнения, а также упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

4. Показания: общеразвивающие упражнения показаны всем, имеющим прогрессирующую приобретенную близорукость любой степени.

5. Противопоказания: силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием; упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, упражнения со скакалкой).

Упражнение 1

И.п. - о.с.

1-2 - руки вверх, подняться на носки, вдох.

3-4 - и.п., выдох.

Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 2

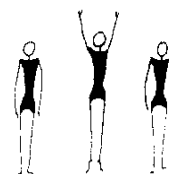
И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения руками вперед и назад (30 сек). Дыхание произвольное. Темп средний.

Упражнение 3

Частые моргания (15-30 сек).

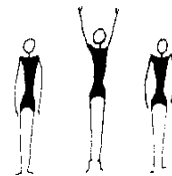
Упражнение 4

Самомассаж задней поверхности шеи (1 мин).



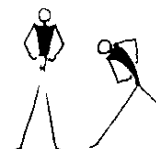
Упражнение 5

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - наклон прогнувшись, выдох. 3-4 - и.п., вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 6

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 - выпад вправо с наклоном влево, выдох.
2 - и.п., вдох. 3-4 - то же в другую сторону. Темп средний. Повторить 4 раза в каждую сторону.



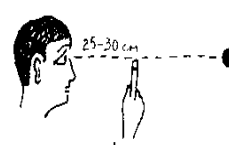
Упражнение 7

И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 - выпад вправо с наклоном вправо, выдох.
2 - и.п., вдох. 3-4 - то же в другую сторону. Темп средний. Повторить 4 раза в каждую сторону.



Упражнение 8

Держать палец перед лицом на расстоянии 25-30 см.
Переводить взгляд с дальнего предмета на палец и обратно (1 мин).



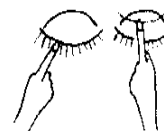
Упражнение 9

И.п. - о.с.
1 -2 - правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, глубокий вдох.
3 - 4 - и.п., глубокий вздох. Темп медленные. Повторять 10 раз.



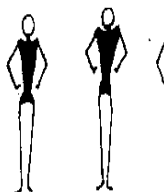
4 Упражнение 10

Круговые движения пальцами по векам (само-массаж глаз).
Глаза закрыты (5-20 сек).



Упражнение 11

И.п. - стойка, руки на пояс.
1 - поднять плечи вверх, вдох.
2 - и.п., выдох.
Темп средний. Повторить 8-12 раз.



Упражнение 12

Прикрыть глаза, держать 3 сек, открыть глаза.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 13

И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вправо, левую руку вверх, выдох.

2- и.п., вдох.

3-4 - то же в другую сторону.

Темп средний.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 14

Поворот головы налево, направо на каждый счет.

Темп средний. Дыхание произвольное

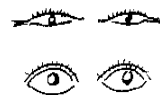
Упражнение 15

И.п. - стойка, руки вперед.

1 - махом правой вперед коснуться кисти левой руки.

2 - и.п.

3-4 - то же другой ногой. Темп средний. Повторить 4-5 раз каждой ногой.



Упражнение 16

Круговые движения глазами в одну и другую стороны.

Упражнение 17

Палец вытянутой руки медленно приближать к носу, пока изображение пальца не начнет двоиться.

Повторить 5-6 раз.

Упражнение 18

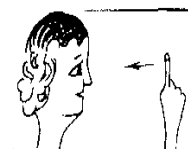
Палец согнутой руки медленно передвигать справа налево (и наоборот), следя за ним глазами.

Голова неподвижна.

Повторить 5-6 раз.

Упражнение 19

Быстро моргать в течение 1-2 мин.



Упражнение 20

Ходьба с заданиями:

1) руки вперед;

2) с высоким подниманием бедра;

3) выпадами.

Дыхание произвольное (1-2 мин).



6. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.
Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00
<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>
3. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.
Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>
4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

7. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь: КИПУ, 2023. — 168 с. —

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>

2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. — Омск: СибГУФК, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>

3. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

4. Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 146 с. — ISBN 978-5-6050000-4-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452057>

5. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

6. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

8. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

9. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

Грицай Елена Николаевна

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем

Методические указания к проведению практических занятий

