

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2016*

УДК 615.825.4(075.8)
ББК 53.541я73
К63

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 19.02.2016 г.

Составитель: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **О.В. Прокопов**

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин**

Рецензент:
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

К63 **Комплекс упражнений по физической культуре для студентов специальных медицинских групп : методические рекомендации / сост. О.В. Прокопов. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 41 с.**

В рекомендациях представлена методика проведения занятий для студентов специальных медицинских групп и комплексы физических упражнений при различных заболеваниях.

Данное издание предназначено для преподавателей и студентов университета.

УДК 615.825.4(075.8)
ББК 53.541я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	5
2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	9
3. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СТУДЕНТОВ СМГ	15
3.1. Комплексы физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях	15
3.2. Комплекс упражнений при гипертонической болезни	17
3.3. Примерный комплекс упражнений, применяемых при заболеваниях органов дыхания	20
3.4. Комплекс упражнений для студентов со сколиозом	23
3.5. Комплекс упражнений для студентов с плоскостопием	28
3.6. Комплекс упражнений при нарушении зрения	31
3.7. Комплекс специальных физических упражнений при ожирении	34
4. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СМГ	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
ЛИТЕРАТУРА	40

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья населения является одной из актуальных проблем развития общества. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. Результаты анализа литературы свидетельствуют, что заболеваемость студентов различными видами нарушений сердечнососудистой системы (ССС), опорно-двигательного аппарата (ОДА) и других систем организма тоже растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. С каждым годом численность студентов в основной группе снижается и повышается численность подготовительной и специальной медицинской групп (слабое физическое развитие, наличие заболеваний). Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов.

Недостаток двигательной активности снижает уровень здоровья. Занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на здоровье и физическое развитие молодого человека. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности.

Физические нагрузки представляют собой источник мощных стимулирующих и регулирующих влияний на обмен веществ и деятельность функциональных важнейших систем, являются средством целенаправленного воздействия на организм. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечнососудистой, дыхательной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды.

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В вузах целью физического воспитания является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Целью физического воспитания студентов специальных медицинских групп является восстановление функций организма после перенесенного заболевания и способности организма противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды, а также развитие двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения будущей профессией.

Задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- улучшение физического развития;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;

- обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера;

Для проведения практических учебных занятий студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний, зачисляются в специальное учебное отделение.

Направление в специальную медицинскую группу производится в начале учебного года после тщательного медицинского осмотра. В дальнейшем медицинский осмотр данной категории студентов должен проводиться не реже одного раза в 6 месяцев. Индивидуальные же медосмотры необходимо проводить после каждого кратковременного заболевания, а также по мере необходимости в порядке врачебного контроля за влиянием физических упражнений на организм занимающихся.

Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

В зависимости от материально-технических условия и обеспеченности преподавательскими кадрами возможны различные варианты комплектования учебных групп. Например, группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа «А» – студенты с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушением функций нервной и эндокринной систем, хроническим воспалением среднего уха, миопией;

группа «Б» – студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обмена и заболевания почек;

группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Однако из-за большого разнообразия заболеваний, малочисленности студентов, отсутствия необходимого материально-технического и кадрового обеспечения на практике их часто делят на две подгруппы «А» и «Б».

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Примерные показания для назначения медицинской группы

Название медицинской группы		Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Специальная	«А»	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам
	«Б»	Лица, направленные для занятий лечебной физической культурой (после острых заболеваний; обострений хронических заболеваний, после травм и операций)	Занятия по частным методикам лечебной физической культуры в лечебно-профилактических учреждениях

В процессе занятий по физическому воспитанию необходимо вести разъяснительную работу со студентами и их родителями о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и возможно раннем возобновлении дозированной специальной физической активности.

Рекомендации по примерным срокам возобновления занятий физическими упражнениями после некоторых острых заболеваний представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после некоторых острых заболеваний

Название болезни	Время, прошедшее с начала посещения учебного заведения	Примечание
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1-3 недели	В последующий период опасаться ох-

Ангина	2-4 недели	лаждения (лыжи, плавание)
Грипп	2-4 недели	
Острый отит	2-4 недели	
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердца
Плеврит, пневмония	1-2 месяца	Консультация у врача ЛФК, назначение лечебной гимнастики
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Консультация у врача ЛФК
Гепатит инфекционный	8-12 месяцев	Консультация у врача ЛФК
Острый нефрит	2 месяца	Консультация у врача ЛФК
Перелом костей конечностей	1-3 месяца	Обязательно продолжение ЛФК, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	2 месяца и более, до года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

На основании данных о сущности патологических изменений при том или ином заболевании определяются доступные формы проведения занятий и набор применяемых упражнений. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятиям физкультурой) бывают абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания (физические нагрузки запрещены):

1. недостаточность кровообращения II–III степени;
2. острый инфаркт миокарда;
3. активная фаза ревматизма,
4. миокардит;
5. стенокардия покоя;
6. эмболия легочной артерии;
7. инфаркт трансмуральный;
8. аневризма аорты;
9. острое инфекционное заболевание;

10. тромбоз аорты и сердечная недостаточность;
11. тахикардия покоя,
12. экстрасистолия и другие нарушения ритма;
13. стеноз аорты и почечной артерии;
14. миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания (строго дозированные нагрузки под наблюдением врача):

1. суправентрикулярные нарушения ритма сердца;
2. миопия (близорукость) более -5;
3. системная или легочная гипертензия;
4. умеренно выраженный стеноз аорты;
5. неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.);
6. выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца;
7. токсикоз беременных;
8. гипертония II – III степени;
9. ретинопатия III степени;
10. пороки сердца с выраженным цианозом;
11. резко выраженная анемия;
12. значительно выраженное ожирение (III степени), протекающее с одышкой;
13. почечная и печеночная недостаточность;
14. заболевания опорно-двигательного аппарата, ограничивающие двигательную активность;
15. заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам, является двигательная активность. Однако система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности, особенно у студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития, что создает предпосылки для поиска новых форм и средств физической культуры оздоровительной направленности.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Они улучшают физическое развитие, повышают функцио-

нальные возможности организма учащихся вуза, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) и реабилитируют состояние здоровья студентов входящих в состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической подготовленности.

Высокая эффективность занятий достигается правильным подбором методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, преподаватель должен уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Очень сложно подобрать средства для занятия так, чтобы соблюдался индивидуальный подход к занимающимся (по разным заболеваниям не рекомендуется выполнять различные упражнения). К тому же противопоказания по содержанию занятий, представленные в научно-методической литературе, даны в соответствии с клиническими диагнозами и носят общий характер. Это вызывает у преподавателей, работающих с учащимися СМГ и ЛФК, определенные трудности в выборе средств и методов занятия, так как они не могут определить, какие конкретно упражнения нельзя использовать с той или иной категорией занимающихся. Поэтому проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной.

Средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключая формирование вредных привычек. Основным средством являются физические упражнения. В занятиях применяют физические упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Степень нагрузки строго контролируют и регулируют.

В начальном периоде занятий используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70-80%. Субмаксимальные и максимальные физические нагрузки в занятиях с учащимися специальных медицинских групп не применяют.

Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость, оказывающих наиболее благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на силу и быстроту включают в занятия вначале осторожно, а затем, по мере адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, приступают к тренировке и этих качеств.

Полезны физические упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, булавы и т. п.), так как они повышают эмоциональную насыщенность занятий, делают их более интересными. В занятиях используют дозированный бег. Вначале его применяют в виде легких пробежек в медленном темпе, а затем постепенно повышают нагрузку за счет увеличения длины преодолеваемой дистанции (но не за счет ускорения бега). Такой методический прием способствует воспитанию выносливости и не позволяет перейти границу, отделяющую аэробные нагрузки от анаэробных. При первых признаках усталости следует перевести занимающихся на ходьбу.

Особенностью занятий в специальных медицинских группах является большое число специальных упражнений, направленно влияющих на отдельные ослабленные системы организма. В занятиях со специальными медицинскими группами применяют упражнения из разных видов спорта. Преимущество этих упражнений состоит в их прикладном значении. В занятия включаются упражнения на гимнастических снарядах (смешанные висы на низкой перекладине, на кольцах), танцевальные упражнения, прыжки в длину и высоту с короткого разбега, ходьба на лыжах по слабопересеченной местности до 1-1,5 км, элементы спортивных игр. Затем гимнастические упражнения усложняются, шире используются элементы спортивных игр, дистанция передвижения на лыжах по среднeperесеченной местности удлиняется до 2-3 км, вводится метание мячей и гранат весом 250-500 г, толкание набивного мяча весом 2-3 кг.

В специальных медицинских группах рекомендуется проводить уроки смешанного типа, так как разнообразие используемых средств и своевременное их чередование повышают интерес к занятиям, придают им эмоциональную окраску и предупреждают появление утомления. Используя различные методы выполнения упражнений (групповой, поточный и круговой), постепенно повышают плотность занятий до 50-70%. Схема занятия не отличается от общепринятой и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание же и продолжительность частей урока имеют некоторые особенности: вводная часть длится до 20 мин и состоит главным образом из обще-развивающих упражнений, выполняемых в среднем и медленном темпе; в основной части проводится обучение лишь одному виду движения, широко используются подвижные игры средней интенсивности

или элементы спортивных игр, применяются также специальные упражнения, характер которых зависит от заболевания; заключительная часть длится около 5-7 мин и содержит медленную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на воспитание правильной осанки, на расслабление мышц и на внимание.

Основой методики занятий при сердечно-сосудистых заболеваниях является применение физических упражнений с постоянно возрастающей нагрузкой на сердечно-сосудистую систему (в соответствии с уровнем функциональной подготовленности занимающихся, степенью адаптации к физическим нагрузкам).

Общие положения методики занятий в специальных медицинских группах при заболевании сердечно-сосудистой системы:

1) при обучении физическим упражнениям должен соблюдаться принцип от простого к сложному;

2) в групповом занятии необходимо осуществлять индивидуальный подход с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

3) в занятиях необходимо включать дыхательные упражнения статического и динамического характера;

4) физические упражнения должны быть просты и доступны каждому занимающемуся;

5) упражнения в подготовительной части занятия должны соответствовать решению задач основной части;

6) занятия должны проводиться систематически.

7) кривая физиологической нагрузки должна постепенно повышаться в основной части занятия и снижаться до исходной или близкой к ней величины в заключительной части.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы физическая нагрузка вначале дается на мелкие и средние группы мышц в целях улучшения периферического кровообращения, затем на более крупные - для тренировки сердечной мышцы. Наиболее эффективны в этом отношении упражнения на выносливость (ходьба, бег, плавание, лыжи и т. п.), выполняемые без чрезмерного напряжения, с постепенным увеличением нагрузок. Необходимо тщательно следить за реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. После выполнения более интенсивных упражнений необходимы паузы отдыха.

Учащимся с гипертонией противопоказаны резкие наклоны головы, резкие изменения положения тела, упражнения с натуживанием, задержкой дыхания, занятий ритмической гимнастикой, висы вниз головой, кувырки. Методика лечебной физической культуры при гипертонической болезни зависит от стадии болезни и преобладания тех или иных ее проявлений. Общим требованием к методике занятий яв-

ляется сочетание общеразвивающих (для всех групп мышц) и специальных упражнений при гипертонии: дыхательных, в расслаблении мышц, для вестибулярного аппарата. Общеразвивающие упражнения при условии последовательной тренировки способствуют снижению артериального давления, а дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении мышц снижают тонус артерий, благодаря моторно-сосудистым рефлексам. Упражнения при гипертонии должны выполняться свободно с полной амплитудой, без задержки дыхания и натуживания.

При заболеваниях органов дыхания физическая культура должна быть направлена прежде всего на укрепление организма, повышение его сопротивляемости к неблагоприятным факторам, закаливание. В зависимости от характера заболевания преподаватель подбирает средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох. Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Эти упражнения должны проводиться в соответствии с принципом наглядности, должно использоваться такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т.д.). Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол.

Рекомендуются движения туловищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровождается нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе – наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

У студентов СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями.

Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, с произношением букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Физическая культура с элементами спорта в сочетании с закаливанием и массажем повышают местную и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, оздоравливают организм. Циклические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Начинать владеть полным дыханием лучше всего в

положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также – легко, плавно. Постепенно необходимо увеличивать глубину вдоха и выдоха.

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3-4 шага – вдох, на 4 – 5 шагов – выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также усвоение кислорода. Среди дыхательных упражнений можно выделить: упражнения в ровном, ритмичном дыхании, в урежении дыхания, в изменении типа дыхания: грудное, диафрагмальное, смешанное.

Для учащихся, имеющих нарушение осанки, в занятия необходимо включать упражнения для мышц пояса верхних конечностей, спины и живота, способствующие образованию естественного мышечного корсета, удерживающего тело в правильном положении. Учебная работа в вузе, а также домашняя работа нередко предъявляют высокие требования к статической выносливости мышц туловища. Длительные однообразные позы, неравномерная нагрузка на правую и левую стороны туловища вызывают утомление мышц и отрицательно сказываются на осанке, особенно у ослабленных учащихся. Снижение силы мышц, вследствие длительного сидения и общей гипокинезии может привести к развитию плоскостопия.

При плоскостопии специальные упражнения для мышц голени и стопы рекомендуется выполнять и стоя и сидя. Исключаются нерациональные положения, стоя, особенно с развёрнутыми стопами, когда сила тяжести приходится на внутренний свод стопы. Упражнения следует чередовать с общеразвивающими для всех мышечных групп и с упражнениями на расслабление. Общеразвивающие упражнения имеют особенно большое значение, так как плоскостопие развивается у людей физически ослабленных.

При заболеваниях органов зрения в СМГ исключаются: прыжки, кувырки, упражнения в натуживании, стойка на руках и на голове. Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

1. Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы:

- а) в домашних условиях;
- б) на эргографе;
- в) с линзами.

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

3. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Методика занятий при ожирении должна быть направлена на улучшение деятельности органов кровообращения, дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общей работоспособности, снижение веса и т.д.

При экзогенном типе ожирения занятия должны быть длительными, в них должны использоваться нагрузки на большие группы мышц, на развитие и укрепление брюшного пресса. Упражнения следует выполнять интенсивно и с большой амплитудой. Большое место необходимо отводить специальным дыхательным упражнениям.

При эндогенном типе ожирения методика занятий иная: снижается общая нагрузка, физические упражнения выполняются при участии средних групп мышц, в среднем темпе.

Если нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, то методика выполнения физических упражнений должна соответствовать применяемой при сердечно-сосудистых заболеваниях, но при этом необходимо учитывать степень и тип ожирения.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, особенно нуждаются в систематическом закаливании организма. Оздоровительное влияние физических упражнений существенно повышается, если их сочетать с закаливанием. С этой целью занятия физическими упражнениями проводятся в облегченной одежде, с соблюдением температурных норм и соответствующей моторной плотности урока, с использованием подвижных игр и элементов спорта на открытом воздухе.

3. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СТУДЕНТОВ СМГ

3.1. Комплексы физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. И.п. – о.с., руки вперед, в стороны–вдох, опустить–выдох.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками.
3. И.п. – о.с., согнуть ногу, руками поднять ее к груди, вернуться в и.п.
То же другой ногой.
4. И.п. – упор присев. Выпрямляя ноги, встать, руки вверх, пря-

мую ногу отвести назад, прогнуться.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем.

6. И.п. – выпад правой ногой вперед. Пружинистые приседания, на каждый четвертый счет поворот кругом.

7. И.п. – стойка ноги врозь. Сделать вдох–отвести правую руку и правую ногу в сторону и держать так 2 секунды. Выдох–вернуться в исходное положение. Выполнить попеременно в каждую сторону по 3-4 раза.

8. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые движения плечами вперед-назад. Выполнить по 6-8 раз.

9. И.п. – о.с., выполнять одновременные широкие круговые движения руками, сначала по часовой стрелке, затем–против. Дыхание произвольное. Выполнить по 3-5 раз в каждую сторону.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок». Поднять руки ладонями вверх, правую ногу отставить назад на носок–вдох. Вернуться в исходное положение–выдох. Повторить то же самое с другой ногой. Выполнить 6-8 раз каждой ногой.

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в одну и в другую стороны. Сделать по 5-10 раз в каждую сторону.

12. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Присесть, вытянуть руки вперед – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Сделать 10 приседаний.

13. И.п. – о.с., выполнять свободную ходьбу на месте, затем перейти на ходьбу на носках и, в заключение, с высоким подниманием колена. Выполнять 30-60 секунд.

14. И.п. – лежа на спине, поднять прямые ноги, носками потянуться к голове, опустить.

15. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Поднять таз, держать по 2-3 с, опустить.

16. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища: перейти в положение сидя, наклониться вперед, затем лечь на спину.

17. И.п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Поднять дугами руки вверх – вдох, опустить руки через стороны вниз – выдох. Повторить 4-6 раз.

18. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги–выдох, ноги выпрямить и опустить – вдох. Повторить 4-6 раз.

19. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ладони на животе. На вдохе округлить живот, на выдохе втянуть. Повторить 3-4 раза.

20. И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, локти в стороны. Поднять одновременно левую прямую ногу, плечевой пояс, кист-

ти к плечам, свести лопатки, то же с правой ногой. Повторить 6-8 раз.

21. И.п. – лежа на животе, кисти рук на полу возле плеч; разгибая руки поднять голову и плечи, выполнить три хлопка, вернуться в и.п.

22. И.п. – лежа на животе, кисти рук на полу возле плеч; разгибая руки поднять голову и плечи, выполнить три хлопка, вернуться в и.п.

23. И.п. – лежа на левом боку. Махи правой ногой в сторону (12-15 раз), то же на другом боку.

24. И.п. – стоя на коленях. Руки вверх, голову назад – вдох, сесть на пятки, руки вниз и отвести назад – выдох.

25. И.п. – то же. Сесть на пол сбоку, встать на колени, сесть в другую сторону.

26. И.п. – лежа на спине. Выполнять отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполнить каждой ногой по 3-5 раз.

27. И.п. – лежа на спине. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполнять 20-30 секунд.

28. И.п. – лежа на спине. Перейти в положение сидя сначала с помощью, а затем без помощи рук. Повторить 4-6 раз.

29. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки опущены вниз. Поочередно поднимать руки вверх. Руку поднять вверх – вдох, опустить вниз – выдох. Повторить 5-6 раз каждой рукой.

30. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки максимально согнуты в локтевых суставах на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтями 5-6 раз по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

31. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки разведены в стороны. Сделать вдох – согнуть левую ногу в колене и, помогая руками, прижать ее к груди и животу. Затем сделать выдох – опустить ногу, руки развести в стороны. Затем тоже повторить другой ногой. Выполнить по 3-5 раз каждой ногой.

32. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох – туловище наклонить в сторону, выдох – вернуться в исходное положение. Повторить по 3-5 раз в каждую сторону.

33. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать вдох – руки поднять вверх и наклонить туловище вперед к коленям, при этом держа голову прямо. Выдох – вернуться в исходное положение. Выполнить 3-4 раза.

3.2 Комплекс упражнений при гипертонической болезни первой стадии:

1. И.п. – стоя, в руках палка, взяться за концы палки. Поднять

руки вперед и вверх, ногу назад на носок – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Сделать то же – другой ногой. Выполнить 6-8 раз.

2. И.п. – то же. Руки поднять вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – сделать выдох, вернуться в и. п. – вдох. Сделать то же в правую сторону. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – то же, ноги врозь. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, затем сделать то же вправо. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

4. И.п. – то же. Сделать поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, вернуться в и. п. – вдох. То же повторить в правую сторону. Выполнить 6-8 раз.

5. И.п. – то же. Сделать выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, вернуться в и. п. – вдох. То же повторить в другую сторону. Выполнить 6-8 раз.

6. И.п. – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – сделать выдох, вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6-10 раз.

7. И.п. – стоя, палка сзади, взяться за ее концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – сделать вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – сделать вдох, затем присед, колени развести в стороны – выдох. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – стоя, в руках палка, взяться за концы палки. Палку поднять вверх, за голову, на спину – сделать вдох, затем палку вверх, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-10 раз.

10. И.п. – основная стойка. Выполнять поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6-8 раз.

11. Тихий бег в течение 1–3 минут, затем спокойная ходьба 1-2 минуты.

12. И.п. – основная стойка. Развести руки в стороны – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сделать наклон вперед – выдох, вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-6 раз.

14. И.п. – сидя. Выполнять встряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6-10 раз.

15. И.п. – то же. Сделать поворот головы в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

16. И.п. – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание 4-5 раз.

17. И.п. – сидя. Напрягая мышцы, руки вытянуть вперед,

уменьшая напряжение мышц, выполнить небольшой полунаклон туловища вперед. Затем, расслабляя мышцы рук, «уронить» руки и дать им произвольно покачаться. Повторить 6-8 раз.

18. И.п. – то же. Положить руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины, уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед. Затем, расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.

19. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание. 4-5 раз.

20. И.п. – стоя. Сохранять равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Оставаться в таком положении 2-4 секунды. То же сделать на другой ноге. Повторить 3-4 раза.

21. С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. Повторить 3-4 раза.

22. И.п. – стоя. Выполнять поочередное расслабление мышц рук и ног. Сделать 3-4 раза.

23. И.п. – то же. Развести руки в стороны – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

Упражнения при гипертонической болезни второй стадии:

1. И.п. – сидя на стуле. Развести руки в стороны – сделать вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. – то же, руки к плечам, локти в стороны. Выполнять вращение рук в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное. Повторить 12-16 раз.

3. И.п. – сидя на стуле, ноги выпрямлены вперед, пятки на полу. Выполнять вращение стоп 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

4. И.п. – сидя на стуле. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левой рукой коснуться спинки стула справа – сделать выдох, вернуться в и.п. – вдох. То же повторить в другую сторону. Выполнить по 4-6 раз в каждую сторону.

5. И.п. – то же. Правая нога выпрямлена вперед, левая согнута в коленном суставе. Смена положения ног 8-12 раз. Дыхание произвольное.

6. И.п. – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание 3-4 раза.

7. Ходьба обычная и с высоким подниманием коленей, 1-1,5 мин.

8. И.п. – основная стойка. Выполнять расслабленное потряхивание мышц ног. Сделать 2-3 раза каждой ногой.

9. И.п. – то же. Поднимание на носки, руки скользят по туловищу к подмышечным впадинам – вдох, и. п. – выдох.

10. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Перенести тяжесть тела на одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, одноименную руку отвести в сторону – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

11. И.п. – то же. Наклон вправо, левую руку за голову – сделать вдох, вернуться в и. п. – выдох. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

12. И.п. – стоя, одной рукой держась за спинку стула. Выполнять махи ногой вперед-назад с расслаблением мышц ноги. Сделать 5-8 раз каждой ногой.

13. Ходьба 1-1,5 минуты.

14. И.п. – лежа на спине с высоким изголовьем, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание 3-4 раза.

15. И.п. – лежа на спине. Согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть колено к животу – сделать выдох, вернуться в и.п. – вдох. Сделать 8-10 раз каждой ногой.

16. И.п. – то же. Выполнять сгибание рук в локтевых суставах, с одновременным сжиманием пальцев в кулак и сгибанием стоп – сделать вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 8-12 раз.

17. И.п. – то же. Выполнять поочередное поднимание ног. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

18. И.п. – то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах с опорой стопами. Выполнять расслабленное потряхивание мышцами ног 20-30 секунд.

19. И.п. – лежа на спине. Выполнять приподнимание и отведение ноги в сторону. Сделать 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

20. И.п. – лежа на спине. 1 – правую руку на пояс, левую – к плечу, 2 – вернуться в и. п., 3 – левую руку на пояс, правую – к плечу, 4 – вернуться в и.п., 5 – правую руку на пояс, левую ногу согнуть, 6 – вернуться в и.п., 7 – левую руку на пояс, правую ногу согнуть, 8 – вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

21. И.п. – то же. Закрыть глаза, расслабить мышцы правой руки, затем левой руки. Выполнять 1-2 минуты.

3.3 Примерный комплекс упражнений, применяемых при заболеваниях органов дыхания

1. И.п.– лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

2. И.п.– то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

3. И.п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и.п.

4. И.п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох.

5. И.п. – сидя, руки на пояс. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

6. И.п. – сидя (стоя), кисти на шее. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

7. И.п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

8. И.п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

9. И.п. – сидя (стоя), кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону – вдох; правый, затем левый вперед – выдох.

10. И.п. – о.с., руки вверх, в стороны, назад прогнуться – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

11. И.п. – стоя, руки вперед. Медленно отвести руки в стороны – назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

12. И.п. – о.с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опустить руки, наклонить туловище – выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

13. И.п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета, сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

14. И.п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3-4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

15. И.п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не выдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

16. Медленный бег – эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняются на 4– 6 шагов.

Данное упражнение повторять 6-8 раз, чередовать с общеразвивающими упражнениями. «Массаж» легких и органов брюшной полости выполняется при упражнениях 15, 16. Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физическими упражнениями.

Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания:

1. Глубокий вдох-выдох через нос с произношением звука «м» (рот плотно закрыт).

2. Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).
3. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая прижата пальцами, рот закрыт).
4. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет до 8-10 раз. Выдохнуть через нос. Полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдвигать ее, делая выдох поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

Упражнения, закаливающие носовое дыхание:

1. Сделать 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 с), поочередно закрывая их большим и указательным пальцем.
2. На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивая пальцами по крыльям носа).
3. Исключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу. При этом вдох и выдох осуществляются через нос.
4. Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить слоги «БА, БО, БУ».

Упражнения с мячом, применяемые при бронхолегочной патологии:

1. И.п. – глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 – встать, поднять мяч над головой, правую ногу назад на носок, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох. То же другой ногой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую – выдох; поворот в и.п. – вдох; 3-4 – то же в другую сторону.
3. И.п. – о.с., мяч в руках внизу. 1-3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног – выдох; 4 – взять мяч, вернуться в и.п. – вдох.
4. И.п. – о.с., мяч в руках внизу. 1-2 – мяч дугой влево-вверх – вдох, наклон вправо, правую ногу в сторону на носок – выдох; 3 – выпрямиться, приставить правую ногу, мяч над головой – вдох; 4 – мяч дугой влево-вниз – выдох. То же в другую сторону.
5. И.п. – о.с., (ноги врозь), мяч в руках внизу. Выполнить бросок мяча вверх, быстро присесть, встать и, не давая ему упасть на пол, поймать двумя руками.
6. И.п. – сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. 1 – выпрямляя правую ногу в сторону на носок, руки вверх, наклон вправо – вдох; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
7. И.п. – сидя, мяч на полу у колена справа. Слегка сгибая ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами. То же в другую сторону.

8. И.п. – стойка на коленях, мяч в руках. 1 – руки вверх–вдох; 2– садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка – выдох; 3 – стойка на коленях, руки вверх – вдох; 4 – и.п. – выдох. То же в другую сторону.

9. И.п. – стойка на коленях. 1 – руки на живот – вдох; 2 – руки в стороны – выдох; 3– руки вверх – вдох; 4– и.п. – выдох.

3.4 Комплекс упражнений для студентов со сколиозом

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх, чуть шире плеч. 1-6 – сильно потянуться, 7-8 – расслабиться. Выполнять 6 раз.

2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородок, локти в стороны. 1 – поднять правую ногу, туловище, кисти к плечам, свести лопатки, 2 – и.п., 3-4 – тоже с другой ноги. Выполнять 6 раз.

3. И.п. – то же. 1-2 – поднять ноги, туловище, кисти к плечам, свести лопатки, 3-4 – и.п. Выполнять 6-8 раз.

4. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – поднять ноги, 2 – развести в стороны, 3 – соединить, 4 – и.п. Выполнять 6-8 раз.

5. И.п. – лежа на животе, руки вверх, чуть шире плеч. 1 – поднять руки, плечи, голову, ноги, 2-3- тянуться, 4 – и.п. Выполнять 6-8 раз.

6. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, кулак на кулак. 1-2 – глубокий вдох носом, 3-6 – выдох ртом, сложив губы трубочкой. Выполнять 3-4 раза.

7. И.п. – лежа на животе, прямые руки вверх: 1– подъем правой ноги и левой руки; 2– и.п. 3– подъем левой ноги и правой руки; 4– и.п.

8. И.п. – лежа на животе, прямые руки вверх. Прогнувшись, подъем одновременно двух рук, ноги лежат на полу.

9. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Подъем прямых ног вверх прогнувшись.

10. И.п. – лежа на животе, руки прямые вверх. Прогнувшись, подъем одновременно двух рук и двух ног.

11. И.п. – лежа на животе, руки прямые вверх. Прогнувшись соединить две руки за спиной.

12. И.п. – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не поднимая таза от пола.

13. И.п. – то же. Приподнимание обеих ног с удержанием их до 8-10 счетов.

14. И.п. – то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и.п.

15. И.п. – лежа на животе, руки за головой в замок. Прогнувшись выполнять пружинистые движения корпуса вверх.

16. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Прогнувшись выпол-

нять круговые движения руками вперед, назад.

17. И.п. – лежа на животе. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.

18. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга: 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую; 3-6 – держать; 7 – опустить правую; 8 – опустить левую.

19. И.п. – лежа на животе, прямые руки вверх. Выполнение руками и ногами движений как при плавании брассом.

20. И.п. – упор, стоя на коленях. Поднять правую руку вперед, левую ногу отвести назад, держать 8-10 счетов. То же выполнить, поднимая левую руку и отводя правую ногу назад.

21. И.п. – лежа на животе, упор на предплечьях. Опираясь на предплечья и пальцы ног, поднять туловище параллельно полу и держать 8-10 счетов.

22. И.п. – лежа на спине, руки вверх, чуть шире плеч. 1-6 – сильно потянуться, 7-8 – расслабиться. Выполнять браз.

23. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1 – поднять одну ногу на 45 градусов, руки вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же с другой ноги. Выполнять браз.

24. И.п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу. Имитация велосипедных движений ногами 15-20 раз. Дыхание не задерживать.

25. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ладони на животе. Сделать глубокий вдох носом, надувая живот, затем плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой, втянуть живот. Ноги не выше 45 градусов над полом. Выполнять 3-4 раза.

26. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом, 3-6 – опуская руки, продолжительный выдох с произношением Ф-Ф-Ф... Выполнять 3-4 раза.

27. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять левую прямую ногу, 2 – поднять правую прямую ногу, 3 – опустить левую, 4 – опустить правую. То же, начиная с правой ноги. Выполнять 6-8 раз.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса:

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленных суставах стоят на полу. Частичный подъем корпуса.

2. И.п. – лежа на спине, рукиверху, ноги согнуты на полу. Полный подъем корпуса, руки вперед.

3. И.п. – лежа на спине, правая нога согнута, стоит на полу, левая стопа на правом колене, правая рука за головой. Тянуться правым локтем к левому колену. То же в другую сторону.

4. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки под ягодицы. Подъем прямых ног до угла 90°.

5. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки под ягодицы. Подъем коленей к груди.

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вверх, руки за головой. Частичный подъем корпуса.

7. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вправо, руки за головой. Частичный подъем корпуса.

8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль корпуса. Подтягивать колени и плечи одновременно.

9. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вверх, руки под ягодицы. Отрывать таз от пола.

10. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вверх, правая рука за головой. Тянуться левой рукой к левой ноге, затем правой рукой к правой ноге. Затем двумя руками к двум ногам.

11. И.п. – лежа на спине, ноги прямые вверх, руки за головой: 1–сед в группировке; 2–и.п. (10-12 раз).

12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. Полный подъем корпуса с поворотом вправо, влево.

13. И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Сгибая колени к груди – выпрямлять поочередно вправо и влево (пола ногами не касаться).

14. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вверх. Выполнять «Складной ножик».

15. И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Работа прямых ног вверх, вниз – поочередно (ноги пола не касаются).

16. И.п. – упор сидя сзади, ноги прямые вверх. Выполнять «ножницы» (ноги пола не касаются).

17. И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Согнуть обе ноги, выпрямить вверх, снова согнуть и медленно опустить в и.п.

18. И.п. – лежа на спине, руки за головой, поочередно сгибать и разгибать ноги («велосипед»).

Комплекс упражнений с гимнастической палкой:

1. И.п. – стойка, палка внизу: 1-2 – левую назад на носок, прогнуться, палка вверх; 3-4– и.п.

2. И.п. – стойка, палка внизу: 1 – прямыми руками выполнить выкрут назад; 2 – и.п.

3. И.п. – стойка, палка на лопатках: 1 – палка вверх; 2. – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх: 1-3 – наклоны туловища вправо; 4 – и.п. Затем наклоны влево.

5. И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед: 1-3 – повороты туловища вправо; 4– и.п. Затем повороты влево.

6. И.п. – стойка, палка внизу: 1-3 – наклоны вперед прогнувшись, палка вперед; 4 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги врозь, палка сзади на изгибах локтей. Круговые движения туловища: 1-4– вправо; 5-8– влево.

8. И.п. – стойка, палка перед грудью: 1 – прыжок в стойку ноги врозь, палка вверх; 2 – и.п.

9. И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед хватом снизу. Бросить палку (невысоко) и поймать ее хватом сверху.

10. И.п. – о.с., палка внизу: 1 – наклон вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться вперед, взять палку; 4 – и.п.

11. И.п. – стойка, палка вертикально стоит на полу, руки на палке: 1-3 – прогнуть спину, повиснув на палке; 4 – округлить спину.

12. И.п. – стойка ноги врозь, палка за плечами, полный присед, пятки от пола не поднимать.

13. И.п. – стойка, палка за плечами. Глубокий выпад вперед попеременно правой, левой ногой.

14. И.п. – сед ноги вместе, палка вперед: 1 – перемах правой вперед через палку; 2 – и.п.; 3 – перемах левой вперед; 4 – и.п.

15. И.п. – сед ноги врозь, палка сверху: 1-3 – пружинящие наклоны к левой ноге; 4 – и.п. Затем наклоны к правой ноге и вперед.

16. И.п. – сед ноги вместе, палка сверху. При наклоне опустить палку через прямые ноги на пол, вернуться в и.п.

17. И.п. – сед, ноги врозь, палка на лопатках. Повороты корпуса вправо, влево.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Гимнастическая стенка предназначена для выполнения общеразвивающих упражнений, особенно для устранения дефектов осанки, укрепления мышц рук, туловища, ног и выполнения упражнений на растягивание.

1. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на одну рейку выше. Наклоны влево – и.п.

2. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне пояса. Наклоны вперед прогнувшись.

3. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне головы). Прогнуться – выпрямить руки, вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) согнутая нога на рейке (на уровне пояса), руки на одну перекладину выше. Подтянуть таз к перекладине.

5. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на нижней рейке, руки на перекладине (на уровне пояса). Смена положения ног – прыжком.

6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем прямых ног на 90°.

7. И.п. – вис лицом к гимнастической стенке, прогнуться.
8. И.п. – вис на гимнастической стенке. Отведение ног вправо, влево.
9. И.п.– вис в полуприседе, спиной к гимнастической стенке. Выпрямляя руки и ноги, прогнуться, вернуться в и.п.
10. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки хватом сверху за рейку гимнастической стенки на уровне плеч – сгибание и разгибание рук.
11. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, махи левой ногой вперед-назад; затем махи правой, стоя левым боком к гимнастической стенке.
12. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне пояса). Махи правой ногой назад (20 раз), затем махи левой ногой.
13. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, руки на рейке (на уровне пояса). Махи правой ногой вправо, затем махи левой ногой влево.
14. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на поясе: 1– выпад левой назад; 2– мах левой вперед. То же выполнить правой ногой, стоя левым боком к гимнастической стенке.
15. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на рейке (на уровне пояса), левая на поясе. Приседание.

Комплекс упражнений с гантелями весом 1, 2 или 3 кг:

1. И.п. – о.с., гантели в руках: 1 – левую руку в сторону-вверх; 2 – правую руку в сторону-вверх; 3 – левую руку в сторону-вниз; 4– правую руку в сторону-вниз.
2. И.п. – стойка, руки в стороны: 1– согнуть руки к плечам; 2– и.п.
3. И.п. – о.с.: 1– руки вперед; 2– руки в стороны; 3– руки вверх; 4– и.п.
4. И.п. – стойка, левая рука вверх, правая вниз: 1– левую руку вниз, правую вверх; 2– левую руку вверх, правую вниз.
5. И.п. – стойка, руки согнуты перед грудью: 1– рывком руки в стороны; 2 – рывком руки перед грудью.
6. И.п. – стойка, руки вперед: 1-8– круговые движения кистями внутрь (8 раз); 1-8– круговые движения кистями наружу (8 раз).
7. И.п. – о.с.: 1– присесть на носках, руки вперед; 2– и.п.
8. И.п. – стойка ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны: 1– поворачивая туловище влево, левую руку вверх, правую вниз; 2– поворачивая туловище вправо, правую руку вверх, левую вниз («мельница»).

9. И.п. – стойка ноги врозь: 1-3– три пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед; 4– и.п.

10. И.п. – о.с.: 1– согнуть руки к плечам вперед; 2– развести локти в стороны; 3– разогнуть руки в стороны; 4– и.п.

11. И.п. – руки в стороны: 1– согнуть левую руку за спину, правую за голову; 2– согнуть левую руку за голову, правую за спину.

12. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны: 1-8– 8 малых кругов руками вперед; 1-8– 8 малых кругов руками назад.

13. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны: 1-6 – 6 средних кругов руками вперед; 1-6– 6 средних кругов руками назад.

14. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны: 1-4 – 4 больших круга руками вперед; 1-4– 4 больших круга руками назад.

15. И.п. – о.с.: 1– руки в стороны-вверх; 2 – руки в стороны-вниз в и.п.

16. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед: 1 – руки в стороны; 2 – руки скрестно вперед, левая сверху; 3 – руки в стороны; 4 – руки скрестно вперед, правая сверху.

17. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны: 1 – наклон вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги; 4 – и.п.

18. И.п. – о.с.: 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком – и.п.

19. И.п.– сидя на стуле, руки с гантелями согнуть к плечам. Жим вверх.

20. И.п. – сидя на стуле, правая рука с гантелей лежит на правом бедре, левая – вверх, локоть прижат к голове, сгибание, разгибание руки в локтевом суставе. То же дугой рукой.

21. И.п. – лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах стоят на полу, руки вверху. Опустить руки к бедрам, вернуться в и.п.

3.5 Комплекс упражнений для студентов с плоскостопием

1. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе, с мячом (теннисным) – зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп. Выполнять по 20-30 секунд.

2. Ходьба на носках с полусогнутыми коленями. 3x30 метров.

3. Ходьба левым, правым боком по гимнастической скамейке, обхватывая ее сводами стоп. Выполнять 2-3раза.

4. Ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз.

5. И.п. – стоя на палке или обруче.

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны. Выполнять 6-8раз.

б) передвижение вдоль палки – ставить стопы вдоль или попе-

рек палки. Выполнять 3-4 раза.

6. И.п. – стоя, на наружном своде стоп. Повороты туловища вправо, влево. Выполнять 6-8раз.

7.И.п. – стоя. Поднимание на носках с упором на наружном свод стопы. Выполнять10-12раз.

8. И.п. – лежа на животе. «Лодочка» – лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 30 с.

9. И.п. – лежа на спине. «Угол» – держать ноги под углом 45 гр. до 30 с.

10. И.п. – стоя ноги врозь. Руки через стороны поднять вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Повторить 8 раз.

11. И.п. – сидя на стуле, держась руками за сидение у спинки стула. Выпрямить ноги, носки вытянуть – «ножницы». По 10 раз каждой ногой.

12. И.п. – то же. Вращение стопами. По 10 раз каждой ногой по часовой стрелке и против.

13. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Сгибание – разгибание пальцев стоп. Выполнять15-20раз.

14. И.п. – то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Выполнять 15-20раз.

15. И.п. – то же. С напряжением сгибать – разгибать стопы. Темп медленный, ноги прямые. Выполнять 15-20раз.

16. И.п. – то же. Соединить – разъединить стопы. Ноги прямые. Выполнять 10-12 раз.

17. И.п. – то же. Круговые движения стопами внутрь, и наружу. Выполнять 10-12раз.

18. И.п. – тоже. Захватить и приподнять пальцами стопы карандаш. Выполнять по 10-12 раз.

19. И.п. – то же. Подбросить и поймать мяч стопами. Выполнять 6-8 раз.

20. И.п. – то же. Катать мяч стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч. Выполнять 10-15раз.

21. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Поднять и перекатывать набивной мяч, захватывая его стопами.

22. И.п. – стоя. Приседание, стоя на гимнастической палке. Выполнять 10-15раз.

23. И.п. – стоя. Захватывание пальцами ног различных мелких предметов, поднимание их, перенос на небольшое расстояние (веревка, скакалка).

24. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носки одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки одновременно и попеременно.

Перекат с пятки на носок и обратно.

25. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

26. Стопы параллельно. Перекат на наружные края стоп и обратно.

27. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

28. Стопы параллельно, руки на пояс. Поочередное поднятие пяток.

29. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельно, полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

30. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Полуприседания и приседания.

31. Стоя на рейке гимнастической стенки. Приподнимание на носки и возвращение в и.п.

32. Стоя на набивном мяче. Приседания с движениями рук.

Упражнения, выполняемые в положении лежа на спине:

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным супинированием.

2. Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений – расслабление.

3. Поочередное и одновременное поднятие пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же, сменив положение ног.

6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

7. И.п. – упор сидя сзади, ноги согнуты, стопы параллельно. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.

8. И.п. – упор сидя сзади, ноги прямые. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

9. И.п. – упор сидя сзади, ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

10. И.п. – упор сидя сзади, положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.

11. И.п. – сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняясь вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Поднять носки стоп и опустить. Темп средний, дыхание свободное.

2. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Поднять пятки и опустить. Темп средний, дыхание свободное.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Развести носки ног в стороны и свести, не поднимая стоп от пола.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Развести пятки и свести, не поднимая стоп от пола.

5. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Одновременно поднимать носок правой ноги и пятку левой и наоборот.

6. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Не поднимая стоп от пола, одновременно развести носки в стороны, затем пятки, передвигая ноги таким образом на 6-8 счетов.

7. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Под стопами гимнастическая палка. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно в течение 1 мин. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы.

8. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Под стопами гимнастическая палка. Развести стопы (стараясь не поднимать стопы от палки) и свести.

9. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Под стопами резиновый мяч. Прокатить мяч от носков до пяток и обратно в течение 1 мин. Стопы плотно прижаты к мячу.

10. И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы на полу. Подогнуть пальцы и, не отрываясь от пола, передвинуть пятки вперед и обратно.

11. И.п. – о.с., ходьба на месте с подогнутыми пальцами 15-20 с. Затем с подогнутыми пальцами ходьба на внешней стороне стопы 15-20 с. Разогнуть пальцы, ходьба на пятках 15-20 с и на носках 15-20 с. Закончить упражнение ходьбой на месте на полной стопе 10-20 с.

12. И.п. – сидя на полу, ноги прямые. Круговые движения в голеностопном суставе одной ногой вправо, влево. То же другой ногой.

13. И.п. – сидя, ноги прямые. Растирать подошву тыльной поверхностью стопы от пальцев до голеностопного сустава сначала правой ногой, затем левой.

14. И.п. – сидя на полу, производить массирующие поглаживания от голеностопного сустава да пальцев ног.

3.6 Комплекс упражнений при нарушении зрения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (6-8 раз).

2. И.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-20 см. от глаз,

перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку.

3. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца (1 мин).

4. И.п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.

5. И.п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении.

6. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами.

7. И.п. – о.с., отвести палец в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем.

Комплекс упражнений для тренировки мышц глаз:

1. И.п. – о.с., переложить мяч из правой руки в левую (левая прямая) и наоборот. Следить глазами за мячом. Голову не поворачивать.

2. И.п. – лежа на спине, мяч в одной опущенной руке. Попеременные круговые движения по часовой стрелке и обратно.

3. И.п. – лежа на спине, мяч в руках, руки опущены, поднять руки вверх и опустить вниз, глаза следят за мячом (максимальная амплитуда).

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. 7-8 раз.

5. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками. 6-7 раз.

6. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8-10 раз.

7. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. 12-15 раз.

8. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. По 7-10 раз каждой рукой.

9. Передача мяча партнеру из-за головы двумя руками. 10-12 раз.

10. И.п. – лежа на спине, смотреть прямо, крепко зажмурить глаза на 3-5 с, повторять 8 раз.

11. И.п. – лежа на спине, посмотреть вверх-влево, вниз-вправо, вернуться в и.п.

12. И.п. – лежа на спине, посмотреть вверх-вправо, вниз-влево, вернуться в и.п.

13. И.п. – о.с., посмотреть на кончик носа (можно приложить палец к носу и смотреть на него), вернуться в и.п.

14. И.п. – лежа на спине, при закрытых веках поднять глаза

кверху, опустить их вниз, повернуть вправо, затем влево (с возможно максимальной амплитудой).

15. И.п. – лежа на спине, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко на 1-2 с (болезненных ощущений не должно быть).

16. И.п. – лежа на спине, поморгать в течение 1-2 мин (в быстром темпе).

Комплекс для студентов с заболеванием близорукости

1. Ходьба на месте 3-5 минут (4 шага – вдох, 6 шагов – выдох).

2. И.п. – основная стойка. 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох.

3. Не поворачивая голову смотреть сначала на кисть одной, затем другой руки. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, левую ногу назад на носок, 2 – правую руку в сторону, поворот головы вправо, смотреть прямо перед собой на неподвижный предмет на уровне головы, 3 – руки на пояс, голов упрямо, 4 – и.п. То же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам, 4 круговых движения вперед, 4 назад. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

6. И.п. – основная стойка. Отвести прямые руки назад – вдох, расслабить – выдох. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, шаг левой ногой в сторону, 2 – наклон туловища вперед, руки в стороны, свести лопатки – выдох, 3 выпрямиться руки на пояс – вдох, 4 – и.п. – выдох (при наклоне смотреть на неподвижный предмет на уровне головы) то же с правой ноги. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – то же. 1 – присесть на носках, руки вперед, 3-4 – и.п. Смотреть на неподвижный предмет на уровне головы. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. 1-2 – скользя по полу, развести ноги в стороны, 3-4 – нажимая пятками на пол, соединить ноги. Смотреть то на носок одной, то другой ноги. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. – то же. Повороты головы вправо, влево, наклоны головы вперед, назад. Смотреть прямо перед собой, на неподвижный предмет. Повторить 2-4 раза.

11. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. 1 – руки соединить впереди по отношению к туловищу, передать мяч в левую руку, 2 – и.п., смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) – вдох, опуская ее передать мяч в другую руку – выдох. Смотреть на мяч. Повторить по 5-6

раз. Можно выполнять упражнение с гантелями весом 1-3 кг.

13. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Скрестные движения руками в течение 15-20 сек. Следить за движениями то одной, то другой кисти. Дыхание произвольное.

14. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка приподняты. Выполнять скрестные движения ногами в течение 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги, голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

15. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. 1 – мах правой ногой вверх-вправо, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п. Смотреть на носок. Повторить по 6-8 раз.

16. И.п. – то же. Круговые движения правой ногой в одну и другую сторону. Смотреть на носок. Повторять в течение 10-15 сек. Каждой ногой.

17. И.п. – стоя на коленях. Руки вверх – вдох, сесть на пятки, руки назад – выдох. Повторить 3-4 раза.

18. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения глазами яблоками, выполнять медленно. В разных направлениях в течении 30-45 сек. Затем закрыть глаза и расслабиться.

19. И.п. – то же. 1-2 – наклон туловища влево, 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

20. И.п. – то же. Не поворачивая голову, сосредоточить взгляд на левом плече. Смотреть на него 20-30 сек. То же в другую сторону.

21. Закрыть глаза. Круговые поглаживания от переносицы к вискам и наоборот средним пальцем, 6-8 поглаживаний.

22. И.п. – сидя, 2-й, 3-й, 4-й пальцы рук положить так, чтобы 2-й палец находился у наружного угла глаза, 3-й на середине верхнего края орбиты, и 4-й у внутреннего угла глаза. Медленно закрыть глаза, пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

3.7. Комплекс специальных физических упражнений при ожирении

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать бедро к животу руками – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. То же левой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой. Темп средний.

2. И.п. – то же. Поднять правую ногу вверх; затем опустить в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

3. И.п. – то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать к животу руками – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 6-10 раз с отдыхом. Темп медленный.

4. И.п. – то же, руки вдоль туловища. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла; вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

5. И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ноги в коленных и тазобедренных суставах и приподняты. Круговые движения ногами как при езде на велосипеде. Выполнять в течение 0,5-1 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. – то же, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Круговые движения в тазобедренных суставах с участием нижней части туловища по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И.п. – то же, руки над головой, прямые ноги скрещены (правая нога на левой). Поворачивать ноги и нижнюю часть туловища направо, стараясь не отрывать плечи от пола. То же в другую сторону. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. – то же, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Повернуть таз с согнутыми ногами направо, затем, не останавливаясь, налево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И.п. – то же, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и описать ими широкий круг по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

10. И.п. – то же, руки под головой, стопами ног захватить набивной мяч весом 1-2 кг. Поднять и опустить ноги. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

11. И.п. – то же. Поднять ноги, удерживая стопами мяч, опустить на пол вправо, снова поднять и опустить влево, затем поднять и вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

12. И.п. – то же. Поднять ноги с мячом, согнуть их в коленях, прижать колени к животу, выпрямить ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

13. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, скользя левой рукой вниз по боковой поверхности бедра, правую руку через сторону поднять вверх, затем вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. Повторите 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

14. И.п. – то же, руки вытянуты вперед. Поднять правую ногу вперед и носком коснуться ладони правой руки, опустить ногу, снова поднять правую ногу и носком коснуться ладони левой руки, опустить

ногу. То же левой ногой. Повторить по 6-8 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

15. И.п. – то же, руки подняты вверх. Наклонить туловище вперед-вправо, коснуться руками правого колена – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. То же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

16. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок». Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

17. И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии 0,5 м от нее, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх-назад, достать пальцами стену, прогибаясь в пояснице и отклоняя голову назад; вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

18. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с набивным мячом вытянуты перед грудью. Поднять правую ногу и коснуться носком мяча. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

19. И.п. – то же. Подбросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.

20. И.п. – то же, мяч поднят высоко над головой. Большие круговые движения руками и туловищем по часовой и против часовой стрелки, не опуская рук. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

21. И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии 0,5 м от нее, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище налево и, не отрывая пяток от пола, упереться ладонями в стену; оттолкнуться руками от стены и сделать то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

22. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Поднять руки вверх, прогнуться назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 2-4 раза. Темп средний.

23. И.п. – то же, руки с палкой за спиной (на уровне лопаток). Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

24. И.п. – то же, руки с палкой подняты перед грудью. Низко присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 4-10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

25. И.п. – то же, руки с гимнастической палкой опущены вниз. Перешагнуть правой ногой через палку вперед, затем назад, возвращаясь в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз каждой ногой. Темп медленный. Дыхание свободное.

26. И.п. – то же. Низко приседая, поднять руки с палкой вверх над головой – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

27. Бег с высоким подниманием коленей – 1-2 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

28. Ходьба высоко поднимая колени и размахивая руками – 1-1,5 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

29. Ходьба с приседанием на 3-5-м шаге – 1-1,5 мин. Темп медленный. Дыхание свободное.

30. Обычная ходьба 2-3 мин. Темп медленный. Дыхание свободное.

4. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СМГ

Самими студентами проводятся простейшие наблюдения над состоянием своего организма в процессе занятий физическим воспитанием и использования природных факторов – ценное дополнение к врачебному контролю.

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным группам, самоконтроль особенно важен, так как он позволяет самим занимающимся ощутить оздоровительное значение занятий физическим воспитанием и целеустремленно относиться к использованию средств физической культуры. Кроме того, самоконтроль, позволяющий оценить субъективные ощущения, возникающие у студентов, дает возможность избежать нередких случаев неблагоприятного влияния занятий физическими упражнениями, что может происходить при передозировке, а также при использовании нагрузок без учета текущего функционального состояния организма занимающихся.

Освоив под руководством преподавателя необходимые для самоконтроля знания и практические навыки, усовершенствовав их в процессе самостоятельных занятий, студенты осуществляют самоконтроль над влиянием процесса физического воспитания на свой организм.

В процессе самоконтроля студенты регистрируют субъективные и объективные показатели функционального состояния своего организма. К субъективным показателям относят самочувствие, сон, аппетит, оценку работоспособности, отношение к занятиям физическими упражнениями, а также наличие каких-либо болей или неприятных ощущений.

Самочувствие субъективно оцениваемая комплексная характеристика общего состояния организма.

Оно складывается из ряда признаков: ощущения усталости или бодрости, вялости, наличия (или отсутствия) болей или неприятных ощущений в том или ином органе, части тела и т.п. Самочувствие целесообразно оценивать по пятибалльной шкале (5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – посредственное, 2 – плохое и 1 – очень плохое). Если у студента появляются необычные ощущения, то он должен отметить в дневнике их характер, а также указать, после чего они возникают (например, появление болей в области печени во время медленного бега).

Головные боли, головокружения могут начинаться при утомлении (переутомлении) и поэтому являются важным диагностическим признаком. У студентов, перенесших заболевание сердца или другое заболевание, при котором сердце вовлекается в патологический процесс, при чрезмерно интенсивных физических нагрузках могут появляться боли за грудиной (или в левой половине грудной клетки), а также ощущения сердцебиений. О таких болях студент должен немедленно сказать преподавателю, записав также в дневник самоконтроля, когда и в связи с чем были отмечены эти явления, сколько они длились.

В некоторых случаях у занимающихся физическими упражнениями может возникать ощущение недостатка воздуха при усиленном и затрудненном дыхании. Фиксировать внимание на этом явлении следует лишь в том случае, если одышка появляется после таких физических нагрузок, которые раньше выполнялись без затруднений дыхания, или же если резко усиленное дыхание длится долго после прекращения физических упражнений.

Любые необычные изменения самочувствия, появляющиеся в связи с выполнением физических упражнений следует также отмечать в дневнике самоконтроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых.

Работа мышц способствует мобилизации физических качеств – выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми подчас связан творческий, высокопроизводительный труд.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление умственной работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма.

Преподаватель физической культуры должен иметь специальную подготовку, знать основы влияния физических нагрузок на организм при различных заболеваниях. В своей работе преподаватель обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз и использовать рекомендуемые средства физической культуры, их дозировку и длительность их применения, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закалывающих процедур. Обязанность преподавателя – постоянно вести контроль переносимости нагрузок занимающимися (частота сердечных сокращений, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.). Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы студентов неоднородны по характеру заболеваний. Поэтому следует проводить индивидуальные занятия или с группами с небольшим числом занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: метод. пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин. – М.: Высш. школа, 1986 – 72 с.
2. Богданова, Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. – 64 с.
3. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений. Утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г., № 130.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.:Гардарики, 2000. – 448 с.
5. <http://lfk-gimnastika.com/lfk-pri-zabolevaniyakh>. Дата доступа 05.2016 г.
6. http://lekmed.ru/bolezni/endokrinnaya/ozhirenie_2.html. Дата доступа 05.2016 г.
7. <http://ebooks.grsu.by/bogurin/3-2-dnevnik-samokontrolya-studenta-spetsialnoj-meditsinskoj-gruppy.htm>. Дата доступа 05.2016 г.

Учебное издание

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Методические рекомендации

Составитель

ПРОКОПОВ Олег Викторович

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2016. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,38. Уч.-изд. л. 1,95. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.