

**КОМПЛЕКСЫ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

УДК 615.825 (075)
ББК 53.54 Я 73
К 63

Составители: преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.В. Передриенко, И.М. Ольшанко**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.И. Серебряков**

Рецензент: декан факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **Ю.Н. Халанский**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

УДК 615.825 (075)
ББК 53.54 Я 73

О Г Л А В Л Е Н И Е

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Характеристика заболеваний группы <i>A</i> и комплексы ЛФК, рекомендуемые для них | 5 |
| Характеристика заболеваний группы <i>B</i> и комплексы ЛФК, рекомендуемые для них | 44 |
| Характеристика заболеваний группы <i>B</i> и комплексы ЛФК, рекомендуемые для них | 49 |
| Список используемой литературы | 62 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время большая часть населения республики страдает от недостатка двигательной активности – гипокинезии.

Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно важных систем организма, что пагубно сказывается на состоянии здоровья людей. При обследовании студентов, поступающих в университет выявляется достаточно неблагоприятная картина: почти каждый четвертый студент относится к специальной медицинской группе или полностью освобождается от занятий физической культурой. У студентов складывается неправильное мнение о том, что им вредно заниматься физическими упражнениями, имея одно или несколько различных заболеваний, у них снижается двигательная активность, что в свою очередь ведет к дальнейшему развитию болезни и ухудшению самочувствия. В результате этого уменьшается поток раздражений, возникающих во время движений в воспринимающих нервных приборах кожи, мышцах, суставах, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре головного мозга. Это ведет к понижению эмоционального тонуса, ослаблению нервно-мышечного аппарата, снижению показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формируются различные дефекты осанки. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Но студент, имеющий заболевание, не может получать в полном объеме физическую нагрузку по медицинским показаниям. Им необходимо использовать ЛФК (лечебную физическую культуру) для восполнения недостатка в движениях. Мы считаем, что предложенные комплексы физических упражнений при систематическом выполнении, приведут к улучшению самочувствия и общего состояния данной категории студентов и будут хорошей преградой для дальнейшего развития имеющихся заболеваний. В некоторых случаях могут привести к полной реабилитации.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРУППЫ А И КОМПЛЕКСЫ ЛФК, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ НИХ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУППЫ А

Заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, хронические воспалительные процессы в почках, болезни обмена и эндокринных желез, аномалии рефракции, малокровие, хронические синуситы и воспаление среднего уха.

БРОНХИТ – воспаление бронхов, одно из наиболее часто встречающихся заболеваний органов дыхания. Различают острый и хронический бронхит.

ОСТРЫЙ БРОНХИТ – заболевание, имеющее в основном инфекционную природу. Причиной этого заболевания может быть резкое колебание температуры, длительное пребывание в условиях повышенной влажности, курение, ослабление организма после хронических заболеваний. Острый бронхит начинается общим недомоганием, появляются мышечные боли, часто насморк, воспалительные поражения глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахей (трахеит), чувство стеснения в груди, кашель, часто сопровождается повышением температуры тела. Болезнь заканчивается в течение (1-3 недель).

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ – заболевание, которому способствует курение, вдыхание запыленного и загрязненного воздуха, длительное раздражение слизистой оболочки бронхов ядовитыми газами. В возникновении хронического бронхита определенную роль играют заболевания носа, носоглотки, придаточных пазух носа. При хроническом бронхите в процесс вовлекаются как стенки бронхов, так и респираторные отделы легкого, что в сочетании с длительным течением заболевания способствует появлению осложнений: воспалению легких, эмфиземе легких, пневмосклерозу, бронхиальной астме, дыхательной недостаточности. Обострение часто возникает в холодное время года и нередко сопутствует другим заболеваниям.

**Комплекс упражнений при заболеваниях
острым хроническим бронхитом**

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Лежа на спине ноги вытянуты, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – глубокий вдох, на медленном выдохе (через губы сложенные трубочкой) кистями рук сдавливать попеременно средние и нижние отделы гр.клетки | 4-5 раз | Активизировать кровь и лимфообращение в брон. дереве, способствовать увеличению глубины и уменьшению частоты дыхания |
| 2. | То же. После глубокого вдоха на выдохе поочередно подтянуть ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах к животу и груди. В момент прикосновения к груди и животу делать пружинистые движения бедром синхронно с кашлевыми толчками, для улучшения отхождения и выведения мокроты | 4-5 раз каждой ногой | Способствовать выведению мокроты подсушиванию и оздоровлению бронхиального дерева, активизации кровообращения в брюшной полости и малом круге кровообращения. Ослабленным лицам выполнять упражнения в медленном темпе, остальным в среднем. |
| 3. | То же. После глубокого вдоха на выдохе поочередно выполнять круговые вращения в тазобедренном суставе, поднятой до 45 гр. ногой | 4-5 раз каждой ногой | Укрепить мышцы брюшного пресса. Увеличить подвижность диафрагмы, улучшить периферическое кровообращение |
| 4. | То же. После глубокого вдоха на выдохе поднять туловище и наклонить его вперед, доставая руками стопы | 4-5 раз | Наклоны делать одновременно с кашлевыми толчками |

| | | | |
|-----|--|-----------------------|--|
| 5. | Сидя на стуле ноги расставлены шире плеч | 4-5 раз каждой рукой | Повысить тонус мышц брюшного пресса, межреберных мышц, ликвидировать спазм гладкой мускулатуры бронхов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Сидя на стуле, ноги вместе. Разводя руки в стороны сделать глубокий вдох, на выдохе наклонить туловище вперед, доставая руками носки ног | 4-5 раз к каждой ноге | — |
| 7. | Сидя на стуле, ноги вместе. После глубокого вдоха на выдохе наклоны туловища в стороны, скользя руками по боковой поверхности грудной клетки «насос» | 4-5 раз | — |
| 8. | Сидя на стуле, ноги вместе. После глубокого вдоха на выдохе подтягивание ноги, согнутой в коленном суставе к животу и груди с покашливанием и выведением мокроты | 4-5 раз | — |
| 9. | Сидя на стуле, ноги вместе. После глубокого вдоха наклонить туловище в сторону, подняв руку вверх | 3-4 раза | Активизировать кровообращение в бронхах, увеличить силу дыхательной мускулатуры |
| 10. | Сидя на стуле, ноги вместе, руками держась за стул. После глубокого вдоха на выдохе поднять обе ноги и опустить | 3-4 раза | Активизировать кровообращение в бронхах, увеличить силу дыхательной мускулатуры |

| | | | |
|-----|---|----------|--|
| 11. | Стоя, руки вперед грудью. После глубокого вдоха на выходе сделать пружинистые отведения локтей назад, затем проделать на выдохе круговые движения рук в плечевых суставах | 3-4 раза | Улучшить вентиляцию верхушек легких |
| 12. | Стоя, руки опущены. Ходьба медленная с переходом на средний темп, дыхание произвольное. После ходьбы расслабить последовательно мышцы шеи, рук, грудной клетки, ног | 2-3 мин | Возвращение функционального состояния органов и систем к состоянию покоя |

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья. Они вызваны нарушением проходимости бронхов, отеком слизистой оболочки и закупоркой их вязким отделяемым.

Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям. Повышенная чувствительность к аллергенам (пыль, химические вещества, биологические вещества) может быть проявлением наследственно-конституционных особенностей организма или возникать в результате длительного контакта с аллергеном при одновременном воздействии неблагоприятных факторов (охлаждение, переутомление, хронические воспалительные заболевания). Чаще всего развивается на фоне хронических заболеваний органов дыхания (воспаление легких, бронхиты, бронхоэктазы), когда в организме существует очаг инфекции.

НЕИНФЕКЦИОННАЯ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – это заболевание, которое вызывается аллергенами животного и растительного происхождения. К таковым относятся шерсть животных, конский волос, чешуя рыб, некоторые насекомые, и пыльца некоторых растений. Приступы возникают в определенный сезон года.

Комплекс упражнений при заболеваниях бронхиальной астмой

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|---------------------|------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| КОМПЛЕКС № 1 | | | |

| | | | |
|----|--|----------|--|
| 1. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки за голову, локти вперед, 1-2 поднимаясь на носки, развести локти в стороны, прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п. | 4-5 раз | |
| 2. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны, 1 – согнуть правую ногу вперед, захватить голень руками, подтянуть бедро к груди; 2 – вернуться и.п.; 3-4 – то же с другой ногой | 8-10 раз | |

Репозиторий ВГУ

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---------|---|
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – сгибая левую ногу, наклониться к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку отвести назад; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же в другую сторону | 6-8 раз | |
| 4. | И.п. – стойка на коленях, руки на поясе, 1-2 – наклон, назад прогнувшись; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклон назад прямым телом, голова опущена; 7-8 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, 1-2 – повороты туловища направо, руки в стороны ладонями кверху; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. | 6-8 раз | |
| 6. | И.п.- лежа спине, руки на полу вдоль туловища, ноги подняты под углом в 45гр. Движение ног «написать» по воздуху цифры от 1 до 10 | | |
| 7. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – упор присев; 2 – выпрямить ноги, не отрывая рук от пола; 3 – упор присев; 4 – и.п. | 6-8 раз | |
| 8. | И.п. – упор, лежа на согнутых руках. 1-2- выпрямляя руки, поворот туловища налево, левую ногу назад вправо, коснуться ею пола; 3 – и.п.; 5-8 – в другую сторону | 6-8 раз | |

Репозиторий ВГУ

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|----------|--|
| 9. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – мах ногой в сторону, хлопок в ладоши над головой; 3 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 4-и.п.; 5-8 – то же с другой ноги | 6-8 раз | |
| 10. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-4 – четыре прыжка на носках по квадрату – влево, вперед, вправо, назад; 5-8 – то же в обратную сторону | 4-6 раз | |
| КОМПЛЕКС № 2 | | | |
| 1. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вправо-влево | 10 раз | Вправо – 2 раза, влево – 2 раза. Упражнение выполняется медленно |
| 2. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы по часовой стрелке и против | 10 раз | 5 раз вправо, 5 раз – влево. Не делать резких движений |
| 3. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Повороты туловища с одновременным разведением рук | 20 раз | Руки не должны расслабляться. Корпус прямо |
| 4. | И.п. – ноги на ширине плеч. Поочередные наклоны к левой и правой ноге | 15 раз | Колени не сгибать. Ладонями стараться коснуться пола |
| 5. | И.п. – ноги вместе, стоя. Наклониться вперед, головой в колени, обхватив руками икры сзади | 2-3 раза | Стараться, не сгибая колен, удержаться 15 сек |
| 6. | И.п. – лежа на полу в стороны. Поднять ноги на 30 гр. И удерживать | 5-6 раз | Находиться в таком положении насколько возможно; отдохнуть и повторить |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|--|----------|---|
| 7. | И.п. – лежа на животе, обхватив руками голени, прогнувшись покачаться как лодка | 2-3 раза | Прогнуться как можно лучше |
| 8. | И.п. – ноги гораздо шире плеч, стоя, поочередные приседания на правую и левую ногу | 20 раз | Корпус держать прямо. Можно руки за голову. Держать равновесие |
| 9. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Опускаться и подниматься на носки | 20 раз | Корпус прямо. Напрягать икры |
| 10. | И.п. – ноги на ширине плеч. Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох | 5-6 раз | Вдыхать через нос, выдыхать через рот. Выполнять медленно |
| КОМПЛЕКС № 3 | | | |
| 1. | Лежа на спине мешочек с песком в области диафрагмы. После умеренного вдоха мешок силой мышц брюшного пресса поднимается вверх, на медленном выдохе через губы (сложенные трубочкой) он опускается вниз | 4-5 раз | Сначала – вдох-выдох выполнять не глубоко |
| 2. | Лежа на боку, мешок с песком на боковой поверхности гр. клетки. Вдох – рука вверх, мешок поднимается как можно выше, выдох –медленно опускается | 4-5 раз | При выдохе для усиления можно надавить плечом на мешочек с песком |
| 3. | Сидя, руки к плечам в руках гантели. После вдоха на выдохе – вращательные движения в плечевых суставах | 6-8 раз | Вращения выполнять вперед и назад |

| | | | |
|---------------------|---|---------|---|
| 4. | Сидя на стуле ноги вытянуты и расставлены на ширину плеч в руках гантели. Развести руки в стороны – умеренный вдох, на медленном выдохе достать носок то правой то левой ноги | 6-8 раз | Выполнять неторопясь |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | То же. После вдоха – на выдохе наклон вправо, рука вверх и то же в другую сторону | 6-8 раз | Выполнять неторопясь. Следить за дыханием |
| 6. | То же без гантель. Вдох – руки вверх, выдох – наклон вперед | 6-8 раз | На выдохе произносить гласные (у, и) и шипящие звуки (ш, г) |
| 7. | Сидя на стуле. «Ходьба» на месте с активным движением руками | 6-8 раз | На выдохе произносить звуки (у, и, ш, г) |
| 8. | Стоя у стула, держась рукой за спинку. После вдоха на медленном выдохе приседания | 6-8 раз | — |
| 9. | Стоя сбоку от стула, рука на спинке стула. После вдоха на выдохе медленно делают круговые вращения свободной рукой | 6-8 раз | Менять руку после 3-4 раз |
| 10. | Стоя, руки на поясе. Подняться на носки, прогнуться, руки вверх – вдох, выдох – и.п. | 6-8 раз | Выполнять медленно |
| 11. | Сидя. Расслабить мышцы, закрыть глаза, опустить плечи наклонить голову, успокоить дыхание | 3-4 мин | Восстановить дыхание |
| КОМПЛЕКС № 4 | | | |

| | | | |
|----|--|----------|---|
| 1. | И.п. – о.с. 1-2 – скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох; 3-4 – 4 пауза; 7-8 – свободное дыхание 2-3 с | 3-4 раза | |
| 2. | И.п. – ноги врозь. 1-2 – наклон назад, кисти на поясницу, вдох; 3-4 – наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох; 5-6 – и.п.; 7-8 – пауза, свободное дыхание 15-20 с | 3-4 раза | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | И.п. – ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос; 3-4 – наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох; 5-6 – и.п.; 7-8 – пауза, свободное дыхание 15-20 сек. | 4-5 раз | |
| 4. | И.п. – ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, наклон назад, голова назад, быстрый вдох через рот; 3-4 – согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень и прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос; 5-6 – и.п.; 7-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 с. То же правой ногой | 3-4 раза | |

| | | | |
|-----|---|------------|---|
| 5. | И.п. – ноги врозь, руки за голову (локти вперед, плечи опущены). 1-2 – локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот; 3-4 – и.п., выдох через рот (выпускать воздух порциями – от 10-15) 5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 с. | 4-5 раз | |
| 6. | И.п. – лежа на спине, руки вниз, в стороны за голову, вверх – в зависимости от силы брюшного пресса. 1-2 – сечь, наклон вперед, выдох; 3-4 – и.п., вдох; 5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 с | 6-8 раз | |
| 7. | И.п. – о.с., руки на поясе. 1-2 – присед, выдох; 3-4 – и.п., вдох; 5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 с | 6-10 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | И.п. – то же. 1-4 – два прыжка на обеих ногах; 5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 с. Дышать произвольно | 10-15 раз | |
| 9. | Равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном или среднем темпе | 30-60 с. | |
| 10. | Дыхание, как при плавании, – короткий энергичный вдох и продолжительный выдох через рот | 1-1,5 мин. | |
| 11. | Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении весел – вдох, при проводке – выдох | 1,5-2 мин | |

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ – пневмония. Инфекционное заболевание легких, возникающее либо как самостоятельная болезнь, либо как осложнения других заболеваний. Возбудителями являются различные бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки). Развитию способствует сильное переохлаждение, значительные физические и нервно-психические перегрузки, интоксикации.

Комплексы ЛФК, рекомендуемые при заболеваниях легких

При плеврите

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – стоя. Ходьба с постепенным ускорением и замедлением. Поднять руки – вдох, опустить – выдох | 1-2 мин | Темп средний |
| 2. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти на затылке. Повороты туловища в стороны (вдох), возвращение в и.п. – выдох | 4-6 раз | Темп средний |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|
| 3. | Стоя, ноги на ширине плеч. Сгибание рук к плечам, выпрямление рук в стороны, сгибание к плечам и т.п. | 6-8 раз | Темп средний, дыхание свободное |
| 4. | То же. Наклоны туловища в стороны («насос») | 5-8 раз в каждую сторону | Темп средний |
| 5. | Стоя, руки на поясе. Отведение выпрямленной ноги назад с одновременным отведением локтей (вдох) с возвращением в и.п. (выдох) | 8-10 раз | Темп средний |
| 6. | Стоя, правая рука на груди, левая на животе | Диафрагмальное дыхание. Пауза отдыха – 30 с | На вдохе брюшная стенка поднимается, на выдохе опускается |

| | | | |
|-----|---|-----------------------|-----------------------------------|
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной (на крестце). Наклон туловища вперед, палку вверх (выдох), возвращение в исходное положение (вдох) | 8-10 раз | Темп средний |
| 8. | Основная стойка. Отведение ноги назад на носок, разноименную руку вперед | 6-8 раз | Темп средний, дыхание свободное |
| 9. | И.п. – стоя. Броски набивного мяча: от груди сбоку, из-за головы | 4-6 раз каждый бросок | Дыхание свободное |
| 10. | То же. Ходьба | 1-2 мин | Темп медленный. Дыхание свободное |

При пневмонии

| | | | |
|----|---|---------|--|
| 1. | И.п. – стоя. Ходьба в медленном темпе одновременным сгибанием пальцев в кулак. Ходьба на носках и на пятках с движениями руками | 2-3 мин | Дыхание свободное. Координировать дыхание с движениями руками. |
| 2. | И.п. – основная стойка. 1 – руки к плечам, развести локти – вдох, 2 – 3-4 – расслабленно опустить руки – выдох | 4-6 раз | Темп средний |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---------------------------|--|
| 3. | То же. 1 – ногу назад на носок, руки в стороны – вдох, 2 – и.п. – выдох. | 6-8 раз | Темп средний. Поочередно каждой ногой. |
| 4. | То же. 1-2 – руку и ногу в сторону – вдох, 3-4 и.п. – выдох | 8-10 раз в каждую сторону | Темп средний. Движения производить поочередно |
| 5. | Стоя, палка на лопатках, 1 – прогнуться, плечи назад – вдох, 2-3 – наклон вперед – выдох, 4- и.п. | 8-10 раз | Темп средний, при наклоне голову держать прямо |
| 6. | Стоя, палка горизонтально внизу. 1-2- поднять палку, 3-4 – опустить за поясницу, 5-6 – поднять палку, 7-8 – и.п. | 8-10 раз | Темп медленный. Дыхание свободное |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 7. | То же. 1-2 – палку вверх – вдох, 3-4 – присесть – выдох | 6-8 раз. Пауза отдыха. Полное расслаблени е мышц | Темп медленный. При приседании спину держать прямо |
| 8. | И.п. стоя. 1 – руки в стороны – вдох, 2-3 – расслабить пояс верхних конечностей, опустить руки и голову – выдох, 4 – и.п. | 4-6 раз | Темп медленный |
| 9. | Стоя у гимнастической стенки, руки на рейке на уровне груди. 1 – руку в сторону – назад с поворотом туловища – вдох, 2 – и.п. – выдох | 8-10 раз в каждую сторону | Темп средний |
| 10. | То же. 1-2-3 – переступание вверх ногой по гимнастической стенке (до 3-й рейки), 4-5-6 – переступание вниз | 6-8 раз каждой ногой | Темп средний. Дыхание свободное. Движения выполнять поочередно каждой ногой |
| 11. | То же. Полное дыхание | 4-5 раз | В акте дыхания принимают участие диафрагма и грудная клетка |
| 12. | Стоя боком к гимнастической стенке. 1 – рука дугой через сторону вверх – вдох, 2-3 – наклон в сторону – выдох. | 6-8 раз в каждую сторону | Темп медленный |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|--------------------------|--|
| 13. | Стоя спиной к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне пояса. 1-2 – прогнуться, голову назад – вдох, 3-4 – и.п. – выдох | 4-6 раз | Темп средний |
| 14. | Стоя, в руках волейбольный мяч. Броски мяча от груди | 8-10 раз | Бросать мяч на выдохе |
| 15. | То же. Броски мяча одной рукой от плеча | 6-8 раз каждой рукой | Броски делать на выдохе поочередно каждой рукой |
| 16. | То же. Броски мяча из-за головы. | 8-10 раз | Броски делать на выдохе |
| 17. | Стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны с поворотом туловища – вдох, 2 – и.п. – выдох | 6-8 раз | Движения выполнять поочередно в каждую сторону |
| 18. | Стоя, руки к плечам. 1-2 – правую руку и левую ногу в стороны – вдох, 3-4 – и.п. – выдох | 6-8 раз в каждую сторону | Темп средний |
| 19. | И.п. стоя. Ходьба в медленном темпе | 1-2 мин | Дыхание свободное |
| 20. | Стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2- локти назад, прогнуться – вдох, 3-4-5-6 – локти вперед, голову опустить – выдох | 4-6 раз | Темп медленный. На выдохе расслаблять пояс верхних конечностей |
| 21. | И.п. – стоя. Поочередное потряхивание нижними конечностями | 4-6 раз каждой ногой | Расслабить мышцы ног |
| 22. | Стоя, правую руку на грудь, левую на живот. Полное дыхание | 4-6 раз | На выдохе брюшную стенку втягивать |

ТРАХЕИТ – воспаление слизистой оболочки дыхательного горла (трахеи). Возникает при инфекционных заболеваниях (гриппе, ОРЗ, кори, коклюше).

Предрасполагающие факторы – переохлаждение организма, заболевание сердца, легких, чаще возникает при заболеваниях, ведущих к застою крови, болезнях сердца, почек. Проявляется в основном кашлем.

ФАРИНГИТ – воспаление слизистой оболочки глотки. Чаще всего заболеванию предшествуют острые респираторные заболевания грипп и

др. инфекционные заболевания. Иногда наступает, проявляется после сильного переохлаждения. Различают хронический и острый. Хронический фарингит может развиваться после насморка, хронического тонзиллита, гнойного воспаления придаточных пазух носа, кариеса зубов, нарушения обмена веществ, болезней сердца, печени, почек. Если своевременно не устранить причину заболевания, хроническое воспаление оболочек глотки может привести к ее атрофии.

ЛАРИНГИТ – воспаление слизистой оболочки гортани. Различают острый ларингит и хронический.

Острый ларингит чаще всего возникает при остром катаре верхних дыхательных путей, гриппе, кори, скарлатине, коклюше. Его развитию способствуют сильное переохлаждение, длительное перенапряжение голоса, вдыхание запыленного воздуха, курение. Характеризуется сухим кашлем, хрипотой, болью при глотании, головной болью, повышением температуры тела.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ – развивается как следствие повторяющегося острого и длительных воспалительных процессов в носу, глотке.

АНГИНА – инфекционное заболевание, характеризующиеся воспалением небных миндалин.

Заболевание вызывают различные микробы, в основном стрептококки. Микробы находящиеся постоянно в глотке, могут активизироваться под влиянием неблагоприятных факторов (переохлаждения, заболевания носа – глотки, пыль и т.д.). Часто повторяющиеся ангины могут вызвать осложнения (поражение сердца, почек, суставов). Обычно приходится прибегать к удалению миндалин – тонзиллактомии.

Комплекс упражнений, рекомендуемый при заболевании глотки и гортани (ангина)

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|-----------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – стоя. Ходьба с постепенным ускорением и замедлением | 2-3 мин | Темп средний |
| 2. | И.п. – стоя. Поднять руки – вдох, опустить – выдох | 6-8 раз | Темп медленный |
| 3. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на затылке. Наклоны туловища в стороны. | 6-7 раз | При наклоне выдох. Темп средний |

| | | | |
|----|--|----------|--------------------------------------|
| 4. | И.п. – стоя, руки на бедрах, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны | 8-10 раз | При наклоне вдох. Темп средний |
|----|--|----------|--------------------------------------|

Репозиторий ВГУ

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|--|--------------------|---------------------------------------|
| 5. | И.п. – стоя, руки на бедрах. Приседания, руки вытянуть, встать – руки на бедрах. | 8-10 раз | Следить за руками |
| 6. | И.п. – стоя, руки на плечах, ноги на ширине плеч. Разгибания рук в стороны, возвращение рук в исходное положение | 10-15 раз | Следить за осанкой |
| 7. | И.п. – стоя, руки на поясе. Прыжки вверх и в стороны | 10-12 раз | Темп средний |
| 8. | И.п. – стоя. Махи ногами поочередно в стороны и вперед | До 20 раз | С опорой на стуле, следить за осанкой |
| 9. | И.п. – стоя. Бег на месте | 3-4 раза по 1 мин. | Интервал отдыха 1-2 мин |
| 10. | И.п. – стоя. Спокойная ходьба | 3-4 мин | |
| 11. | И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке. Хват руками на уровне плеч, подняться на носки, опуститься и т.д. | 10-14 раз | Выполнить произвольно |

ПИЕЛОНЕФРИТ – воспаление почек и почечных лоханок.

Может развиваться как самостоятельное заболевание на фоне заболеваний мочеполовой системы, вызывающих нарушение оттока мочи, а также как осложнение ряда инфекционных заболеваний. Пиелонефрит развивается при внедрении в почечную ткань болезнетворных микробов, которые распространяются по кровеносным сосудам из очагов инфекционного воспаления. Различают острый и хронический пиелонефрит. Хронический проявляется небольшой болью в пояснице, головной болью, повышением температуры.

Хронический воспалительный процесс может разрушить почечную ткань, приведя к нарушению выделительной функции почек и отравлению организма азотистыми шлаками.

**Комплекс упражнений, рекомендуемый при заболеваниях
пиелонефритом**

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – ноги врозь, руки в сторону, три пружинящих приседа на носках, руки вперед, выдох. Выпрямиться, отводя руки в стороны назад, прогнуться, выдох | 8-10 раз | После выполнения – ходьба с расслаблением мышц ног до нормализации дыхания |
| 2. | И.п. – ноги врозь, руки вверху, три пружинистых наклона вперед, касаясь пальцами рук пола у носка левой ноги, выдох. Выпрямиться, мах руками вверх-назад, вдох, затем наклоны к носку правой ноги | 10-16 раз | |
| 3. | Из упора лежа на коленях согнуть руки, отводя правую ногу назад, выдох. Выпрямляя руки, приставить ногу, вдох. Затем то же с отведением левой ноги назад | 6-14 раз | |
| 4. | Из стойки ноги врозь, руки на поясе, прогнуться, постараться увидеть пол за ногами, выдох. Выпрямиться, вдох | 3-4 раза | |
| 5. | Из упора сзади ноги врозь поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола около левой руки, выдох. Вернуться в и.п., вдох. Затем то же самое с поворотом направо | 6-8 раз | |
| 6. | Из о.с., руки на поясе, мах правой ногой вперед. Затем, отводя ее назад, выполнить выпад на левой ноге и 2-3 пружинящих покачивания. Выпрямляясь и приставляя правую ногу, принять и.п. То же выполнить с махом и выпадом на другой ноге | 4-6 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|---|-----------|--|
| 7. | Из положения, лежа на спине сесть с разведением ног и наклоном вперед, выдох. Вернуться в и.п., вдох | 10-16 раз | |
| 8. | Из положения лежа на животе с закрепленными ногами, руки за голову, поднять повыше туловище и голову, прогнуться, вдох. Лечь на живот, расслабить мышцы, выдох | 10-18 раз | |
| 9. | Бег на месте или с продвижением 20-25сек. С постоянным увеличением длительности бега до 2 мин. и более. Затем ходьба с расслаблением мышц до нормализации дыхания | | |
| КОМПЛЕКС № 2 | | | |
| 1. | И.п. – основная стойка. 1-4 – круговые вращения головы вправо; 5-8 – то же влево | 3-4 раза | Следить, чтобы вращения совершались при максимально возможном наклоне головы |
| 2. | И.п. – основная стойка. 1-2 – движения руками назад, руки согнуты в локтях, 3-4 – поворот вправо, движения руками назад, руки прямые. 5-8 – то же влево | 7-8 раз | Следить, чтобы руки были на уровне грудной клетки |
| 3. | И.п. – основная стойка. 1-4 – круговые движения плечами вперед; 5-8 – то же назад | 7-8 раз | Следить, чтобы круговые движения были максимально возможными |
| 4. | И.п. – руки на поясе, 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево | 7-8 раз | Следить, чтобы не сутулились при поворотах |
| 5. | И.п. – руки на поясе, 1-2 – правую руку вверх, наклон влево; 3-4 – то же влево | 7-8 раз | Следить, чтобы руки были ровными |
| 6. | И.п. – руки на поясе. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево; 5-6 – наклон вперед; 7-8 – наклон назад | 5-6 раз | Следить за эффективностью выполнения упражнения |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|----------|---|
| 7. | И.п. – основная стойка. 1-3 – наклон вперед, достать руками до пола; 4 – и.п. | 7-8 раз | Следить, чтобы носки были прямыми; с каждым разом стараться наклониться ниже |
| 8. | И.п. – основная стойка. 1 – правую ногу вверх немного влево, хлопок руками под ногой; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п. | 7-8 раз | Следить, чтобы ноги были ровными, стараться поднимать ногу максимально высоко |
| 9. | И.п. – основная стойка. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – то же; 4 – и.п. | 20 раз | Следить, чтобы приседания были полными |
| 10. | И.п. – основная стойка. 1-3 – обычные прыжки; 4 – прыжок, максимально согнув ноги в коленях | 9-10 раз | Следить, чтобы 2 ноги при прыжке касались ягодиц |

МАЛОКРОВИЕ (АНЕМИЯ) – заболевание, характеризующееся снижением гемоглобина в крови. Причины разнообразны: острая и хроническая кровопотеря, недостаточная функция костного мозга; наиболее распространены анемии, связанные с дефицитом железа.

Основные признаки: быстрая утомляемость, головная боль, головокружение, мелькание «мушек», выпадение и хрупкость волос, характерны «капризы» аппетита (желание есть мел, известь, пристрастие к острой, соленой пище).

СИНУСИТ – острое и хроническое воспаление пазух носа, часто возникает как осложнение насморка, гриппа; кори, скарлатины и др. инфекционных болезней. Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление основной пазухи (сфеноидит). Иногда причиной может быть воспалительный процесс вокруг корней верхних коренных зубов. Последствия этих воспалений могут приводить к серьезным опасным для жизни осложнениям (напр. воспаление оболочек головного мозга).

Комплекс упражнений для развития носового дыхания (синуситы)

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|--|-----------------------|
| 1. | И.п. – о.с. Большим и указательным пальцами поочередно захватывают правую и левую ноздри | Продолжительность вдоха и выдоха 4-6 с | |
| 2. | И.п. – то же. Во время вдоха указательными пальцами ведут по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами производят постукивание по крыльям носа (выдох продолжительный) | | |
| 3. | И.п. – то же. Кончиком языка давят на твердое небо. Вдох и выдох производят через нос | | |
| 4. | И.п. – то же. Спокойный вдох. При выдохе постукивают по крыльям носа и произносят слоги: «Ба-бо-бу» | 4-6 раз | |

ОТИТЫ – воспаление уха. Различают наружный и средний отит; воспаление внутреннего уха называют лабиринтитом. Средний отит бывает острым и хроническим. Острый отит – это следствие инфекционных поражений верхних дыхательных путей. Воспалительный процесс из носоглотки переходит в барабанную полость.

Хронический ср. отит: в барабанной перепонке сохраняется отверстие, разрушаются слуховые косточки, слух понижен, а течение время от времени повторяется.

Комплекс упражнений при неврите слухового нерва (отит)

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|--------------------------|------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – основная стойка (ноги вместе, руки опущены). Ходьба на месте или с продвижением с одновременным вращением вперед и назад прямых или согнутых рук | 6-8 кругов в обе стороны | Дыхание не задерживать |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|-----------|------------------------|
| 2. | И.п. – основная стойка. 1 – шаг левой ногой вперед, правая на носок, руки в стороны, прогнуться – вдох, 2- вернуться в и.п. – выдох. То же с другой ногой | 5-6 раз | |
| 3. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 – два рывка согнутыми руками; 3-4 – поворот туловища влево, два рывка прямыми руками; 5-8 – то же в другую сторону | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 4. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1-2 – наклониться вперед, руки вниз и назад – выдох; 3-4 – вернуться в и.п. – вдох | 10-15 раз | |
| 5. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – наклониться влево и достать пальцами правой руки кисть левой руки; 3-4 вернуться в и.п.; 5-8 – то же в другую сторону | 6-8 раз | Дыхание произвольное |
| 6. | И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – присесть на левой ноге, правую в сторону на носок, руками опереться о пол; 2 – не поднимаясь сменить положение ног; 3 – приставить левую ногу; 4 – вернуться в и.п. | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 7. | И.п. – упор лежа – положение тела с опорой руками о пол с подобранным животом. 1-2 – из упора лежа сгибание и разгибание рук | 13-20 раз | Дыхание не задерживать |
| 8. | И.п. – руки опущены, ноги вместе. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.; 5-6 – два вращения прямыми руками вперед; 7-8 – два вращения прямыми руками назад | 6-8 раз | Дыхание произвольное |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|-----------|---|
| 9. | И.п. – лежа на спине. 1 – и.п. – сесть с наклоном вперед, стараясь коснуться головой ног с помощью захвата руками за голеностоп, выдох; 2 – вернуться в и.п., вдох | 10-14 раз | |
| 10. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, 1-2 – напрячь мышцы рук и туловища; 3-6 – поочередно расслабить кисти, предплечья, плечи, спину; 7-8 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | |

Комплекс упражнений при аллергическом рините

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Сидя на скамейке, руки на поясе. Сделать вдох с поворотом туловища направо, правую руку отвести в сторону назад. Возвращение в исходное положение, то же повторить влево | 5-6 раз | |
| 2. | И.п. – основная стойка, сидя на скамейке, поднять руки через сторону вверх, вдох. Медленно опускать руки вниз – выдох | 3-4 раза | |
| 3. | И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх – вдох, затем положить туловище вперед, сделать удлиненный вдох | 4-5 раз | |
| 4. | И.п. – основная стойка. Поднять руки в сторону – вдох, опустить медленно – выдох | 3-4 раза | |
| 5. | И.п. – основная стойка. Правая рука поднята вверх, левая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом | 4-5 раз | |

| | | | |
|----|---|---------|--|
| 6. | И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх – вдох, медленно присесть, руками обхватить голени – выдох | 4-5 раз | |
|----|---|---------|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|----------|---|
| 7. | И.п. – основная стойка. Руки согнуть в суставах – вдох, затем выдох, попеременно руки выпрямляем вперед | 5-6 раз | |
| 8. | И.п. – основная стойка. Ноги врозь, руки сцеплены в замок впереди, руки подняты вверх – вдох, на выдохе руки резко опускаем вниз | 5-6 раз | |
| 9. | И.п. – основная стойка. Ноги врозь, держим мяч в руках. Мяч поднять над головой – вдох, мяч опустить вниз и покатить вперед по полу – выдох | 8-10 раз | |
| 10. | И.п. – основная стойка. Ноги врозь, мяч в обеих руках. Мяч поднести к груди впереди – выдох | 5-6 раз | |

ОЖИРЕНИЕ – нарушение обмена веществ.

Избыточное накопление жира в организме. Чаще обусловлено переизбытком пищи, малоподвижным образом жизни, несбалансированностью питания. Способствует развитию сахарного диабета, гипертонии, заболеваниям сердца, изменению в опорно-двигательном аппарате (ограничения в подвижности нижних суставов).

Комплекс упражнений при ожирении

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – стоя. Ходьба с переходом в легкий бег; упражнение на дыхание | 1,5-2 мин | |
| 2. | То же, руки перед грудью. Рывки согнутыми руками назад | 4-6 раз | Движения резкие |
| 3. | Руки «в замок» перед грудью. Руки вверх, ладони кнаружи – вдох, и.п. – выдох | 6-8 раз | Темп средний, выдох удлиненный |

| | | | |
|----|--|----------|--------------------|
| 4. | И.п. – стоя. Через Стороны руки вверх – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | Выполнять свободно |
| 5. | Руки «в замок», ладонями кнаружи. Выпад левой ногой вперед, поворот туловища влево; то же другой ногой | 4-6 раз | Движения резкие |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|--------------|---|
| 6. | Руки в стороны. 1 – мах левой ногой, руки вперед, 2-4 – шаг левой, руки в стороны, шаг правой, шаг левой, то же с правой ноги | | Ноги в коленях не сгибать |
| 7. | Присед. Ходьба в приседе. | 18-20 счетов | Руки опущены, спина прямая |
| 8. | Стоя. Ходьба, легкий бег, ускорения | 2 мин. | Руки опущены, спина прямая |
| 9. | Стоя боком к гимнастической стенке. Упражнения у гимнастической стенки: ближней рукой хват сверху на уровне пояса, дальней – над головой: наклоны в сторону | 8-10 раз | Во время наклона выдох |
| 10. | Стоя спиной к стенке. Хват прямыми руками вверх, поднимаясь на носки, прогнуться | 8-10 раз | Темп медленный |
| 11. | Стоя лицом к стенке. Стать на 3-ю рейку, хват на уровне пояса; наклон вперед – выдох, и.п. – вдох | 8-10 раз | Ноги прямые |
| 12. | Сед спиной к стенке. Хват прямыми руками вверх; прогнуться – вдох, и.п. – выдох | 6-8 раз | |
| 13. | И.п. – стоя. Подбросить мяч вверх, хлопок, поймать, наклон вперед, мячом достать пол, вернуться в и.п. | 5-8 раз | Дыхание произвольное |
| 14. | Руки в стороны, мяч в правой; перекладывая из рук в руку, обвести мяч вокруг талии влево. То же вправо | 10-12 раз | Круговые движения тазом с максимальной амплитудой |
| 15. | То же. Упражнение на развитие подвижности в суставах. | 15 раз | |

| | | | |
|-----|---|-------------------|---------------------------------------|
| 16. | То же. Руки вперед, ладони внутрь – на каждый счет рывки руками вверх-назад | 20 раз | С опорой на рейку гимнастикой стенки. |
| 17. | То же. Махи прямой ногой вперед – назад (поочередно) | 20 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 18. | То же. Наклоны вперед, касаясь пальцами пола. Бег на месте | 3-4 раза по 30-40 | Интервал отдыха 1-1,5 мин |
| 19. | И.п. – стоя. Спокойная ходьба. | 3-4 мин | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|----------------------|-----------------------|
| 20. | Стоя лицом к гимнастической стенке. Хват руками на уровне плеч; подняться на носки, опуститься в и.п. | 8-10 раз | |
| 21. | О.с. Сесть со скрещенными ногами, встать. | 4-5 раз до 1,5м | Выполнять произвольно |
| | Сгибая стопы, продвигаться по полу. | | |
| | Ходьба по гимнастической палке | 5-8 раз | |
| | Ходьба по наклонной плоскости (скамейке). | 4-6 раз | |
| | Спокойная ходьба | 4-5 мин 1,5-2 мин | |

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ – эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его действия.

В основном развивается как наследственное заболевание или как следствие переедания (постоянное употребление в пищу легкоусвояемых углеводов).

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Заболевания очень многочисленны.

Одни из них являются болезнями преимущественно сердца (ревматизм, миокардит), другие – главным образом артерий (атеросклероз) или вен (флебиты – воспаление вен, их врожденное расширение), третьи поражают с.с.с. в целом (гипертоническая болезнь).

Заболевания с.с.с. могут быть обусловлены врожденным дефектом развития, травмой, воспалительным процессом, интоксикацией, нарушением механизмов, регулирующих деятельность сосудов (и в меньшей степени сердца), патологическими изменениями обмена веществ.

Врожденные дефекты в строении сердца и крупных сосудов часто называют пороками сердца, они распознаются в грудном возрасте по шумам и синюшному оттенку кожи.

Существуют заболевания сердца, в основе которых лежит воспалительный процесс (редко это воспаление оказывается бактериальным – происходит размножение бактерий, вызывающие гнойное воспаление различных отделов сердца (эндокардит, перикардит)). Есть заболевания, вызванные нарушением функций некоторых звеньев системы иммунитета. Чаще всего причиной являются заболевания, не касающиеся самого сердца (ангина, грипп), которые дают развитие таким заболеваниям сердца, как ревматизм, миокардит.

Большой процент заболеваний сердечно-сосудистой системы составляют варикозные расширения вен. Часто такие расширения наблюдаются в подкожных венах нижних конечностей, в венозных сплетениях под слизистой оболочкой прямой кишки и связаны с врожденными особенностями строения этих вен.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ – заболевания проявляющиеся повышением артериального давления – артериальной гипертензией.

Систематическое лечение резко уменьшает риск поражения головного мозга и почек, одновременно становится средством профилактики атеросклероза, развитие которого ускоряется при повышенном АД.

Атеросклероз, поражая артерии, постепенно суживает их просвет и ухудшает кровоснабжение питаемых ими органов, поэтому болезнетворная роль атеросклероза далеко выходит за рамки заболеваний с.с.с.

Термином «аритмия» обозначаются различные по своему характеру и происхождению отклонения в ритме сокращения сердца. Самая частая их причина – поражение миокарда, синоаурикулярного узла и проводящей системы сердца.

Профилактика заболеваний с.с.с. состоит из комплекса как общих для большинства этих болезней, так и некоторых частных методов.

Научные исследования показали, что продолжающаяся многие годы недостаточная мышечная активность (гиподинамия) отрицательно влияет на здоровье.

Малоразвитая мускулатура делает человека не только слабым в физическом отношении, но и подверженным – в силу низкой выносливости – бактериальным и вирусным заболеваниям. Многолетняя недогруженность с.с.с. приводит к снижению ее возможностей. Даже обычные физические нагрузки для людей с низкой двигательной активностью оказываются трудно переносимыми. Гиподинамия часто оказывается первым и решающим звеном в цепи взаимообусловленных

процессов, которые способствуют развитию и прогрессированию заболеваний, создавая в организме благоприятствующие тому условия.

Репозиторий ВГУ

Примерная схема оздоровительной ходьбы для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

| № недели | Упражнения | Дозировка |
|------------------------|--|--|
| Первые две | Ежедневные прогулки. Во время прогулок дыхание согласуется с ходьбой | В течение 30-45 мин. В среднем темпе (90-100 шагов в минуту) |
| Третья | Ежедневная ходьба на 4 км. Со скоростью 4 км/ч | |
| Четвертая | Ежедневная ходьба на 5 км. За 1 ч. 15 мин | |
| Пятая | Ходьба на 6 км. За 1,5 ч | 4-6 раз в неделю |
| Шестая | Ходьба на 5 км за 1 ч | 4-6 раз в неделю |
| Седьмая | Ходьба на 6 км за 1 ч. 15-20 мин | 4-6 раз в неделю |
| Восьмая | Ходьба на 7 км за 1 ч. 20-25 мин | 4-6 раз в неделю |
| Девятая | Ходьба на 8 км за 1 ч. 30-35 мин | 4-6 раз в неделю |
| Десятая и одиннадцатая | Ходьба на 9 км за 1 ч. 40-45 мин | 4-6 раз в неделю |
| С двенадцатой | Ходьба на 10 км за 1 ч. 50 мин. – 2 ч. 10 мин | 4-6 раз в неделю |

Комплекс упражнений при ревматизме и миокардите

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – стоя, кисти рук подняты к плечам, ноги вместе. Поднимают руки вверх, одну ногу отставляют назад на носок (вдох), затем приставляют ногу, руки опускают вдоль туловища (выдох) | 4-6 раз | Темп медленный |
| 2. | И.п. – стоя, ноги вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Делают выпад вперед, перенося тяжесть тела на согнутую в колене ногу, руками касаются пола, наклоняются вперед, другая нога вытянута назад (выдох), затем возвращаются в и.п. (вдох) | 4-6 раз | Темп средний |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---------------|---|
| 3. | И.п. – ноги вместе, носки врозь, руки разведены в стороны ладонями вверх. Поднимают вытянутую вперед ногу до прямого угла и делают под ней хлопок (выдох), возвращаются в и.п. (вдох) | 6-8 раз | Темп средний |
| 4. | И.п. – сидя на полу, опираясь руками о пол сзади. Поднимают таз и прогибаются, упираясь ногами в пол (вдох), затем возвращаются в и.п. (выдох) | 6-8 раз | |
| 5. | И.п. – лежа на спине, ноги и руки вытянуты. Поднимают до прямого угла и опускают попеременно левую и правую ногу | | |
| 6. | И.п. – то же. Поднимают до прямого угла и опускают обе ноги одновременно | 3-4 раза | Темп средний. Дыхание равномерное |
| 7. | И.п. – стоя лицом к спинке стула на расстоянии большого шага от него и держась за спинку, сгибают руки, одновременно вытягивая назад одну ногу, грудью касаются спинки стула (вдох), затем в и.п. (выдох) | 6-8 раз | Темп средний |
| 8. | И.п. – стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Поворачивают туловище в сторону, одновременно отводя в ту же сторону одноименную руку (вдох), затем вернуться в и.п. (выдох) | 4-6 раз | Темп средний |
| 9. | И.п. – стоя, ноги вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Подпрыгивать на месте, разводя ноги, руки в стороны, второй прыжок возвращение в и.п. | 20-30 прыжков | Дыхание равномерное. Темп средний |
| 10. | Энергичная ходьба | | Дыхание глубокое |

Комплекс упражнений при ревматизме сердца

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Сидя на стуле, палка на коленях, ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх – вдох и вниз – выдох | За 10 сек. 4 раза | |
| 2. | Ноги на палке. Катать палку ногами вперед и назад | 8 раз | Темп средний |
| 3. | Палка вперед, поочередное движение палкой, имитирующее греблю на байдарке | 8 раз | Темп средний |
| 4. | Поднять правую ногу вперед, коснуться ногой палки, то же другой ногой | 4 раза каждой ногой | Темп средний |
| 5. | Поднять палку на грудь – вдох, опустить – выдох | 4 раза | Темп средний |
| 6. | Встать со стула с наклоном туловища вперед, спина прямая, палка за спиной на сгибе локтей, и снова сесть | 4 раза | |
| 7. | Поднять палку вверх, правую ногу назад – вдох. И.п. – выдох. То же другой ногой | 4 раза | Темп медленный |
| 8. | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное неполное разгибание ног вперед «велосипед» | 5 раз каждой ногой | Темп средний |
| 9. | Одна рука вверх. Смена положения рук «мельница» | 4 раза каждой рукой | |
| 10. | Руки внизу, отвести правую ногу и левую руку в сторону. То же другой ногой и рукой | 2 раза каждое движение | Темп медленный, с фиксацией ног. |

Комплекс упражнений при заболеваниях сердца

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|----|---|----------|------------------------|
| 1. | И.п. – ноги на ширине плеч. 1-7 – руки вверх, пальцы сплести, делая удлиненный вдох; 8 – и.п., плечи расслабить, выдох | 4 раза | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | И.п. – основная стойка. 1-3 руки в стороны, три мягких пружинистых движения руками назад как бы растягивая резину, вдох порциями; 4 – и.п., плечи расслабить | 4-6 раз | |
| 3. | И.п. – основная стойка. 1 – руки на пояс, правую ногу в сторону на носок, вдох, 2-3 – пружинистый наклон вправо, выдох; 4 – и.п. То же влево | 4 раза | |
| 4. | И.п. – ноги на ширине плеч, правую руку на грудь, левую на живот. 1 – глубокий вдох, втягивая живот, 2 – выдох, максимально выпятить живот, грудную клетку опустить | 4 раза | |
| 5. | И.п. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, потянуться, вдох; 2-3 – руки вперед, наклон вперед прогнувшись, смотреть вперед, удлиненный выдох; 4 – и.п. | 6-8 раз | |
| 6. | И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – и.п.; 3 – шаг правой ногой вперед; 4 – и.п. То же левой ногой | 6-8 раз | |
| 7. | И.п. – стоя, придерживаясь за опору. 10 махов правой ногой вперед-назад, плавно раскачивать ногу как маятник. То же левой ногой | | Дыхание не задерживать |
| 8. | И.п. – основная стойка. 1 – руки в стороны, вдох; 2-3 – задержав дыхание, соединить ладони перед грудью, затем за спиной; 4 – руки вниз, плечи расслабить, выдох | 3-4 раза | |

| | | | |
|-----|--|----------|------------------------|
| 9. | И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – правую руку вверх; 2 – левую вверх; 3 – уронить кисти; 4 – уронить, расслабить предплечья; 5 – уронить руки; 6 – опустить голову, расслабить плечи; 7 – слегка наклонить туловище, расслабить ноги; 8 – и.п. | 3-4 раза | Дыхание произвольное |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | И.п. – основная стойка. 1 – руки вперед, правую ногу вперед; 2 – руки в стороны, ногу вправо; 3 – ногу и руки назад; 4-7 – удерживать. Дыхание не задерживать, равновесие, напрягая спину; 8 – и.п. то же левой | 6-8 раз | Дыхание не задерживать |

Комплекс упражнений при гипертонической болезни I стадии

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|---------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба | 2-3 мин | |
| 2. | И.п. – стоя, в руках палка. Хват за концы палки. Руки вперед вверх, ногу назад на носок – вдох, выдох. То же другой ногой | 6-8 раз | |
| 3. | И.п. – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох, и.п. – вдох. То же в правую сторону | 6-8 раз | |
| 4. | И.п. – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. | 8-10 раз в каждую сторону | |
| 5. | И.п. – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, и.п. – вдох | 8-10 раз в каждую сторону | |

| | | | |
|----|--|----------|--|
| 6. | И.п. – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, и.п. – вдох. То же в другую сторону | 6-8 раз | |
| 7. | И.п. – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – выдох, и.п. – вдох | 6-10 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---------------------------------------|---|
| 8. | И.п. – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, и.п. – выдох | 4-6 раз | |
| 9. | И.п. – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – вдох, присед, колени развести в стороны – выдох | 6-8 раз | |
| 10. | И.п. – стоя, в руках палка, хват за концы. Палку вверх, за голову, на спину – вдох; палку вверх, и.п. – выдох | 6-10 раз | |
| 11. | И.п. – основная стойка. Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц | 6-8 раз | |
| 12. | Тихий бег – 1-3 мин., затем спокойная ходьба – 1-2 мин | | |
| 13. | И.п. – основная стойка. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох | 4-6 раз | |
| 14. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – выдох, и.п. – вдох | 4-6 раз | |
| 15. | И.п. – сидя. Встряхивание ногами с расслаблением мышц | 6-10 раз | |
| 16. | И.п. – то же. Поворот головы в сторону – вдох, и.п. – выдох. То же в другую сторону | 3-4 раза в каждую сторону | |
| 17. | И.п. – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе | Диафрагмально-грудное дыхание 4-5 раз | |

| | | | |
|-----|---|---------|--|
| 18. | И.п. – сидя. Напрягая мышцы, руки вперед; уменьшая напряжение мышц, небольшой полунаклон туловища вперед; расслабляя мышцы рук, «уронить» руки и дать им произвольно покачаться | 6-8 раз | |
|-----|---|---------|--|

Репозиторий ВГУ

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|--|--|---|
| 19. | И.п. – то же. Руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины; уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед; расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра | | |
| 20. | И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе | Диафрагмальное-грудное дыхание 4-5 раз | |
| 21. | И.п. – стоя. Равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Удерживать положение 2-4с. То же на другой ноге | 3-4 раза | |
| 22. | С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место | 3-4 раза | |
| 23. | И.п. – стоя. Поочередное расслабление мышц рук и ног | 3-4 раза | |
| 24. | И.п. – то же. Руки в стороны – вдох. И.п. – выдох | 3-4 раза | |

Комплекс упражнений при облитерирующих заболеваниях артерий

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – сидя на стуле. Руки вверх – вдох, и.п. – выдох | 4-6 раз | |
| 2. | И.п. – то же, руки к плечам, локти в стороны. Вращение в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное | 16-20 раз | |

| | | | |
|-----|--|--------------------------|---|
| 3. | И.п. – сидя верхом на стуле лицом к спинке, руки на спинке стула. Правую ногу в сторону, правой рукой потянуться к ее носку-выдох, и.п. – вдох. То же левой ногой | 6-8 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | И.п. – то же. Выпрямляя руки, наклон назад – вдох, и.п. – выдох. | 6-8 раз | |
| 5. | И.п. – основная стойка. Подняться на носки, руки за голову, руки вверх – вдох, руки за голову, и.п. – выдох | 5-8 раз | |
| 6. | И.п. – то же. Расслабленное потряхивание мышц ног | 3-5 раз каждой ногой | |
| 7. | И.п. – стоя, руки на поясе. Вращение туловища | 6-8 раз в каждую сторону | |
| 8. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сгибая левую ногу перенести на нее тяжесть тела. То же правой ногой | 8-12 раз | |
| 9. | И.п. – стоя правым боком к спинке стула, держась правой рукой за нее. Махи ногой вперед-назад, расслабляя мышцы ноги. То же правой ногой, стоя левым боком к стулу | 8-10 раз | |
| 10. | И.п. – основная стойка, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак. Смена положений рук | 16-20 раз | |
| 11. | Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей | 1-2 мин | |
| 12. | И.п. – основная стойка. Руки в стороны- вдох, и.п. – выдох | 5-6 раз | |
| 13. | И.п. – лежа на спине. Подтянуть руками согнутую в колене ногу к животу – выдох, и.п. – вдох | 8-10 раз каждой ногой | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 14. | И.п. – лежа на спине, слегка согнутые в коленях, подняты под углом 60-90 гр., руки поддерживают их за заднюю поверхность бедер. Сгибание и разгибание стоп (в темпе 1 раз в 1 с). Сесть опустив ноги, представить и ощутить, как они постепенно теплеют и наполняются кровью | Число повторений – до появления утомления (но не до боли!). 2-3 мин | |
|-----|--|---|--|

ГАСТРИТ – заболевание желудка, характеризующееся воспалением его слизистой оболочки.

Различают острый и хронический.

ОСТРЫЙ ГАСТРИТ – возникает вследствие употребления недоброкачественной продукции, при раздражении слизистой оболочки желудка обильной, грубой острой, слишком горячей пищей.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ – развивается вследствие систематического нарушения режима питания, также может развиваться в результате неконтрольного приема некоторых лекарств (аспирина, обезбаливающих и жаропонижающих средств).

Так же может способствовать развитию и отсутствие зубов, очаги хронич. инфекции в полости рта и носоглотке. Заболевание желчного пузыря, печени, поджелудочной железы. Характеризуется болевыми ощущениями в подложечной области, чувством переполнения, распираия в животе, отрыжкой воздухом или съеденной пищей, изжогой, приступами тошноты, неустойчивым стулом. В периоды обострения боли усиливаются.

Комплекс упражнений при гастрите и язвенной болезни

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Ходьба обычная и скрестным шагом | | Руки на поясе |
| 2. | Вращение кистей рук при ходьбе | | |
| 3. | 1-2 шага – вдох, руки вверх, 2-3-4-5-шагов – выдох, опуская руки вниз и слегка наклоняясь вперед | | |
| 4. | Круговые движения вперед и назад в плечевых суставах, кисти рук на плечах | 8-10 раз | |
| 5. | Дыхательные упражнения | | |

| | | | |
|-----|---|----------------------|----------------------|
| 6. | И.п. – лежа на спине, руки и ноги выпрямлены. Вращение в лучезапястных и голеностопных суставах | 6-8 раз | Дыхание произвольное |
| 7. | И.п. – то же, 1 – поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую руку – вдох; и.п. – выдох | 3-5 раз | |
| 8. | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, колени слегка врозь, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх – вдох; 2 – опустить руки вдоль туловища и одновременно поднять таз – выдох | 6-8 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе. Диафрагмальное дыхание | 6-8 раз | |
| 10. | И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1 – оставляя ноги на месте, повернуться на левый бок и правой ладонью достать левую лежащую ладонь- выдох | 3-4 раза | |
| 11. | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. 1 – поднять таз вверх – вдох; 2- и.п. – выдох | 6-8 раз | |
| 12. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1 – поднять правую ногу вверх – вдох; 2 – положить ее вправо – выдох; 3 – поднять ногу снова вверх – вдох; 4 – вернуться в и.п. – выдох | 5-6 раз каждой ногой | |
| 13. | И.п. – стоя на коленях. 1 –руки вверх – вдох; 2 – расслабленно их опустить их, слегка наклоняясь вперед – выдох | 2-3 раза | |
| 14. | Ноги вместе, руки пол швам. При приседании руки поднимаются на уровне груди и задерживаются в таком положении до полного выпрямления ног | 20-30 раз | |
| 15. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сначала наклон к левой ноге, затем в середину, к правой ноге, и.п. | 10-15 раз | |

| | | | |
|-----|--|-----------|--|
| 16. | И.п. – принять упор лежа, опора на руках (о скамейку). Руки согнуть в локтевых суставах, дотронуться грудной клеткой до скамейки | 5-10 раз | |
| 17. | Поднять ноги на 15-20 см от пола. Делать «горизонтальные» ножницы | 15-20 раз | |
| 18. | Руки согнуть в локтях, подставить к плечам. Выполнять вращательные движения | 30-40 раз | |

Репозиторий ВГУ

Комплекс упражнений при язвенных болезнях

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|--------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Сидя. Диафрагмальное дыхание средней глубины. При вдохе живот опускается; грудная клетка по возможности должна быть неподвижна. Для контроля за дыханием надо правую руку положить на грудь, левую на живот; на вдохе подсчитывать про себя 1,2,3; на выдохе – 1, 2, 3, 4 | Повторить 8-10 раз | |
| 2. | Сидя. Сгибание (вдох) и разгибание (выдох) в локтях и стоп в голеностопном суставах | 6-10 раз | |
| 3. | Сидя. Поочередное поднятие (вдох) и опускание (выдох) руки | 3-4 раза | |
| 4. | Сидя. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 5. | Сидя. Ноги согнуты. Разведение (вдох) и сведение (выдох) колен | 6-8 раз | |
| 6. | Сидя. Ноги согнуты. Движение согнутыми ногами вправо и влево, не отрывая пятки от опоры | 4-6 раз | Дыхание произвольное |
| 7. | Сидя. Поочередное поднятие (вдох) и опускание (выдох) прямых ног | 4-7 раз | |
| 8. | Сидя. Ноги согнуты. Поочередное выпрямление ног в коленях вверх и сгибание (на выдохе) | 3-5 раз | |
| 9. | Сидя. Ноги согнуты. Поднятие и опускание таза (на выдохе) | 4-7 раз | |
| 10. | Сидя. Разведение (вдох) и сведение (выдох) рук перед собой | 4-6 раз | |
| 11. | Сидя. Сгибание и выпрямление ноги как при езде на велосипеде (на выдохе) | 4-8 раз | |
| 12. | Сидя. Ноги согнуты, руки к плечам. Поднимая голову и плечи, коснуться колен руками (на выдохе) | 4-7 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|--------------------|---|
| 13. | Лежа на правом (левом) боку. Диафрагмальное дыхание средней глубины. Правая рука находится под головой, левая на животе | Повторить 8-10 раз | |
| 14. | Выпрямление левой ноги назад (вдох) и подтягивание колена к груди (выдох) | 4-7 раз | |
| 15. | Поднимание (вдох) и опускание (выдох) левой руки и ноги | 3-6 раз | |
| 16. | Стоя на четвереньках. Переход из положения, стоя на четвереньках в положение, лежа на животе | 3-6 раз | |
| 17. | Поочередное поднимание (вдох) и опускание(выдох) ног | 3-5 раз | |
| 18. | Диафрагмальное дыхание. | 6-8 раз | |
| 19. | Ходьба, махи руками вперед-назад | 6-8 раз | |
| 20. | Подтянуться руками вверх (вдох) и наклониться вперед (выдох) | 3-6 раз | |
| 21. | Приседание на полной стопе, придерживаясь руками за какую-либо опору | | |
| 22. | Поочередно махи ногой вперед – назад | | |
| 23. | Ходьба, перекатываясь с пятки на носок | | |
| 24. | Поднимание рук в стороны и опускание расслабленно вперед | 3-5 раз | |

БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ) – нарушения зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии.

В большинстве случаев при близорукости наблюдается изменение формы глазного яблока, чем больше удлинено глазное яблоко, тем больше степень близорукости.

Различают 3 степени близорукости – слабую, среднюю и высокую. На развитие близорукости влияет состояние аккомодации. Близорукость обычно возникает у лиц с ослабленной аккомодацией при длительной и беспорядочной зрительной работе на близком расстоянии. Развитию близорукости способствует недостаточная освещенность рабочего места, неправильная посадка при чтении или письме, в ряде случаев играет роль наследственное предрасположение.

Оптический недостаток близорукого глаза должен быть исправлен очками. Они восстанавливают на сетчатке отчетливое изображение отдаленных предметов и повышенную остроту зрения.

Комплекс упражнений при близорукости

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Выполните круговые движения кистями рук с одновременным поднятием прямых рук перед собой вверх и опусканием вниз | 4-8 раз | Дыхание равномерное. При каждом поднятии рук направление движения кистями изменять на противоположное |
| 2. | И.п. – основная стойка. Станьте правым боком к опоре, ноги вместе. Взявшись правой за опору, а вторую руку разместив на поясе на счет 1 – выполните полуприседание на правой ноге, скользя носком левой ноги вперед; на счет 2 – встаньте, приставив левую ногу; на счет 3-4 – повторите то же, что в 1-2, отводя левую ногу в левую сторону; на счет 5-6 – то же ногу назад; на счет 7-8 повернитесь к опоре левым боком и на счет 1-8 полуприседания на левой ноге | 2-4 раза | Голову старайтесь держать прямо. Дыхание равномерное |
| 3. | И.п. – основная стойка. Ноги на ширине плеч, руки вниз. На счет 1 – руки согните в локтях и ладони подведите к предплечьям; на счет 2 – перекрестите локти, заводя правую руку как можно дальше влево, а левую – как можно дальше вправо; на счет 3-4 – вернитесь в исходное положение, «уронив» руки вниз и расслабиться | 5-10 раз | Дыхание равномерное |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|-----------|-------------------------|
| 4. | И.п. – стоя на коленях, положите кисти рук и предплечья на пол. На счет 1-2 – постепенно выпрямляя спину, скользите вперед на руках, сделайте вдох; на счет 3-4- вернуться в исходное положение, сделайте выдох | 5-10 раз | |
| 5. | И.п. – лежа на полу, на спине, ноги вместе прямые, руки вдоль туловища. На счет 1-2 медленно поверните голову влево как можно дальше; на счет 3-4 – вернитесь в исходное положение и расслабьтесь; на счет 5-6 – голову поверните вправо; 7-8 – вернитесь в исходное положение и расслабьтесь | 4-8 раз | Дыхание равномерное |
| 6. | И.п. – лежа на спине, на полу, ноги вместе прямые, руки в стороны, ладони на полу. На счет 1 – поднимите правую ногу вверх, вдох; на счет 2 – опустите ногу вправо до касания пола, выдох; на счет 3 – поднимите правую ногу вниз в исходное положение, выдох, расслабьтесь; на счет 1-8 повторите то же самое левой ногой | 2-4 раза | |
| 7. | И.п. – сидя на полу, ладонями опереться о пол у таза, пальцы рук сомкнуть, плечи слегка развернуть; затылок, шея и спина должны составлять прямую линию, а живот немного втянут. На счет 1-2 от себя | 10-20 раз | Дыхание равномерное |
| 8. | И.п. – стойка на одной ноге, вторая нога слегка согнута в колене. На счет 1-2 выполняйте махи ногой вперед-назад в сочетании с махами двумя руками в стороны; затем смените ноги и повторите движения | 10-20 раз | Движение равномерное |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|-----|--|----------------------|--|
| 9. | И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба на месте с широкими свободными движениями рук | В течение двух минут | |
| 10. | Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть их на 3-5 сек | 6-8 раз | |
| 11. | Сидя. Быстро моргать в течение 15-20 сек, сделать перерыв на 5-10 сек, и повторить | 2-3 раза | |
| 12. | Сидя. Закрывать веки и массировать их, выполняя круговые движения пальцами | 1 мин | |
| 13. | Сидя. Тремя пальцами каждой руки слегка нажимать на верхнее веко в течение 2-3 сек | 3-4 раза | |
| 14. | Сидя. Палец руки поставить перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз. Медленно переводить взгляд с пальца вдаль и обратно | 10-12 раз | |
| 15. | Сидя. Смотреть на конец пальца вытянутой руки. Медленно приближать палец к лицу до тех пор, пока он начнет двоиться | 6-8 раз | |

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРУППЫ Б И КОМПЛЕКСЫ ЛФК, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ НИХ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУППЫ Б

заболевания органов брюшной полости и малого таза

Неправильное положение половых органов – СПЛАНХНОПТОЗ – (в частности матки у женщин) связано с нарушением тонуса матки, перерастяжением при повреждении ее подвешивающего связочного аппарата и мышц тазового дна, воспалительными процессами, сопровождающимися образованием спаек. Необходимо своевременно проводить медикаментозное лечение под наблюдением врача. Важную роль в профилактике играют гимнастические упражнения. Часто встречается воспаление придатков матки – аднексит. Причиной может быть длительное переохлаждение.

Комплекс упражнений при спланхноптозе

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|---------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | И.п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание | 4 раза | Выдох несколько удлиненный с вытягиванием живота |
| 2. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие прямых ног | 4 раза каждой ногой | Дыхание не задерживать |
| 3. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднять таз, опираясь на стопы, локти, затылок, образуя «полумост» | 4 раза | Темп медленный. Следить за дыханием |
| 4. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, согнуть правую ногу в колене и притянуть руками к животу на выдохе. То же левой ногой | 4 раза каждой ногой | Ритмично, в среднем темпе |
| 5. | И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, левая вдоль туловища. Одновременно отвести левую руку вверх и левую ногу. То же на левом боку | 4 раза каждой ногой | Темп средний |
| 6. | И.п. – упор, стоя на коленях. Не сдвигая рук и ног с места, сесть на пятки, опустить грудь, продвигаясь вперед, вернуться в и.п. | 4-6 раз | |
| 7. | И.п. – то же. Вдох, поднять левую ногу и правую руку вверх, прогнувшись в пояснице, выдох. То же другой рукой и ногой | 4 раза | Дыхание произвольное |
| 8. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На выдох поднять обе ноги | 4 раза | Дыхание произвольное |
| 9. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация движения велосипеда | 4 раза | Делать движения на выдохе |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|-----------------------------|---------------------------------------|
| 10. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять на выдохе согнутые ноги на себя и вправо. То же с поворотом влево | 4 раза в каждую сторону | Темп средний |
| 11. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На выдохе притянуть руками к животу обе ноги | 4-8 раз | Темп средний |
| 12. | И.п. – лежа с опорой на локте. Развести ноги в стороны, соединить | 8-10 раз | Дыхание не задерживать |
| 13. | И.п. – лежа с опорой на локте. Имитация ходьбы | 10 шагов | Дыхание не задерживать |
| 14. | И.п. – лежа с опорой на локте. Вращение двумя ногами влево и вправо | По 4 круга в каждую сторону | Дыхание не задерживать |
| 15. | И.п. – стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер | 1 мин | |
| 16. | И.п. – стоя. Поднимание рук с одновременным отведением ноги назад | 4 раза каждой ногой | Поднимая руки – вдох, опуская – выдох |
| 17. | И.п. – стоя. Взмах руками в стороны с отведением ноги в стороны до горизонтального положения | 4 раза каждой ногой | Поднимая руки – вдох, опуская – выдох |
| 18. | И.п. – стоя, держась за спинку стула. Отвести руки вверх, ногу назад, затем опустить руки и делая взмах ногой коснуться ею пальцев рук. | 4 раза каждой ногой | Поднимая руки – вдох, опуская – выдох |
| 19. | И.п. – стоя, держась за спинку стула. Вдох. На выдохе перенести ногу через спинку стоящего впереди стула | 4 раза каждой ногой | Поднимая руки – вдох, опуская – выдох |
| 20. | И.п. – стоя, держась за спинку стула. На выдохе подтянуть согнутую ногу к животу | 4-8 раз | Поднимая руки – вдох, опуская – выдох |
| 21. | И.п. – упор, стоя на коленях. Согнуть руки, коснуться грудью пола, одновременно поднять ногу вверх, выпрямив ее. То же другой ногой | 4-8 раз | Дыхание не задерживать |

| | | | |
|-----|---|---------|---------------------|
| 22. | И.п. – упор лежа. Согнув руки, опуститься к полу грудью и поднять прямую ногу. То же другой ногой | 4-6 раз | Дыхание задерживать |
|-----|---|---------|---------------------|

ЦИСТИТ – воспаление мочевого пузыря.

Возникает при проникновении инфекции в мочевой пузырь. Развитию болезни способствуют факторы, вызывающие раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря: переохлаждение тела, частое употребление пряностей, копченостей, алкогольных напитков, запоры.

Для профилактики необходимо регулярно производить туалет половых органов, соблюдать правила личной гигиены, своевременно лечить воспалительные заболевания, желательнее избегать переохлаждения (купание в холодной воде, ношение одежды не по сезону), частого употребления консервированных и чрезмерно соленых продуктов.

КИСТОМА ЯИЧНИКОВ.

Киста – это полое образование с плотными стенками, содержащее, как правило, мягкое жидкое вещество.

Фолликулы, которые непрерывно развиваются, не высвобождают зародышевую клетку. Некоторые из них не достигают зрелости, лопаются и образуют при этом крошечные рубцы. Другим удается миновать процесс распада, и они продолжают наполняться жидкостью. Они увеличиваются в размере и становятся так называемыми функциональными кистами. Такие кисты не опасны, потому, что находясь под гормональным воздействием цикла они уменьшаются сразу же после менструации. Кисты начинают создавать неудобства, когда становятся величиной со сливу или даже с грейпфрут.

Симптомы: Кисты не имеют явных признаков, характерных только для них, они проявляются, как и другие гинекологические заболевания, нарушением менструального цикла, дискомфортом, необычным вздутием в нижней части живота, дергающей болью, спазмами, локализованными болевыми ощущениями в боковых частях таза, возникновением болей при половом сношении.

Комплекс упражнений при кистоме яичников

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|-----|--|----------|--|
| 1. | И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повороты головы вправо, влево по 2 раза | 10 раз | Упражнение выполняется медленно, стараясь максимально отклонить голову |
| 2. | И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение головы по часовой стрелке | 10 раз | Упражнение выполняется медленно |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Отведение локтей назад. И.п. – поворот тела на 90 градусов. Отведение прямых рук назад. И.п. – то же в другую сторону | 15 раз | Стараться максимально отводить руки, чтобы сомкнуть лопатки |
| 4. | И.п. – стоя прямо, ноги широко расставлены. Наклоны вправо, влево, стараясь дотянуться каждой рукой до соответствующей щиколотки | 20 раз | Не сгибать спину вперед и не прогибать спину |
| 5. | И.п. – ноги вместе. Наклониться вперед, головой в колени, обхватив руками икры сзади | 2-3 раза | При помощи рук выполнить максимально глубокий наклон |
| 6. | И.п. – корпус наклонен под углом в 90 градусов. Руки на спинке стула. Прогнуть спину, чтобы ноги, спина и стул образовали «П» | 10 раз | Не сгибать ноги в коленях, руки в локтях. Ниже прогибать спину |
| 7. | И.п. – лежа на животе, обхватить руками голени, прогнувшись покачаться, как лодка | 2-3 | Максимально прогнуться |
| 8. | И.п. – ноги гораздо шире плеч. Поочередно приседать на левую и правую ногу | 20 раз | Корпус держать прямо, выполнять приседания как можно глубже |
| 9. | И.п. – стоя прямо, руки за голову, ноги вместе. Опускание и поднятие на носки | 20 раз | Корпус прямо, напрягать икры |
| 10. | И.п. – стоя, руки по швам, ноги на ширине плеч. Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох | 10 раз | Вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Медленно |

Репозиторий ВГУ

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРУППЫ В И КОМПЛЕКСЫ ЛФК, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ НИХ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУППЫ В:

Заболевания, связанные со значительными деформациями и снижением двигательной функции

АРТРИТ – воспалительное заболевание сустава. Может развиваться вследствие инфекционных заболеваний (туберкулеза, ангины, дизентерии, гонореи и др.), а также травмы, нарушения иммунитета, наследственной предрасположенности, хронической очаговой инфекции и др. факторов, ослабляющих защитные функции организма. Артрит проявляется болями в суставе, усиливающимися при движении, отмечается припухлость, изменение формы и очертания сустава. Кожа над суставом становится горячей, иногда краснеет.

При несвоевременном лечении может развиваться хроническая форма артрита, приводящая к деформации сустава.

Примерная схема занятий лечебной гимнастики при ревматоидном артрите во II периоде

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|--|
| 1. | Общеразвивающие упражнения (для здоровых суставов) из и.п. лежа и сидя, а для крупных мышц – из облегчающих и.п. или с помощью. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении | 5-7 мин | Темп медленный, для упражнения с помощью – средний |
| 2. | Общеразвивающие упражнения из и.п. лежа, сидя и стоя. Во 2-й половине – ходьба. Специальные упражнения для пораженных суставов из – облегчающих и.п. и с помощью, маховые, в раскачивании. Упражнения в расслаблении, дыхательные, корригирующие | 15-20 мин | Темп медленный и средний. Чередовать специальные упражнения с расслаблением, массажем, общеразвивающими упражнениями |

| | | | |
|----|--|---------|--|
| 3. | Общеразвивающие упражнения из и.п. лежа и сидя, дыхательные, в расслаблении. Массаж пораженных конечностей | 5-7 мин | |
|----|--|---------|--|

АРТРОЗ – хроническое заболевание суставов, возникающее вследствие длительного травмирования суставов, при эндокринных расстройствах, избыточном весе, нарушениях обменных процессов в организме. К развитию А. приводит хроническая травматизация суставного хряща при постоянной чрезмерной физической нагрузке на суставы, например, у танцоров, машинисток, спортсменов. Причиной также может стать ношение тесной обуви. При визуальном осмотре на суставе образуются шипообразные костные разрастания. Суставы могут опухать, сгибание и разгибание может сопровождаться хрустом, вызывать болезненные ощущения при ощупывании.

Комплекс упражнений при артрозе тазобедренного сустава

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|--------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы | 2-4 мин | |
| 2. | Ходьба с высоким подниманием бедра | 1-2 мин | На каждый шаг сделать под ногой хлопок |
| 3. | Ходьба с выпадом | 1-2 мин | Выпады как можно глубже |
| 4. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны влево вправо | 4-5 раз в каждую сторону | |
| 5. | Вращение тазом сначала в одну сторону, затем в другую | 4-5 раз | |
| 6. | И.п. – то же. Делать наклоны вперед, вытягивая вперед сомкнутые в замок руки | 4-5 раз | Прогибаясь, нужно попытаться увидеть потолок |
| 7. | И.п. – лежа на спине. Поочередно сгибать ноги в коленях и подтягивать к животу | 4-5 раз | Нужно попытаться коснуться колена подбородком |

| | | | |
|-----|--|---------|---|
| 8. | И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередно заводите ногу, стараясь коснуться противоположной стороны пола | 4-5 раз | Голову поворачивать в противоположную сторону |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | И.п. – стоя на четвереньках. Поочередно касаться коленом противоположной руки и присесть на пяточки | 4-5 раз | При приседании голову опустить как можно ниже |
| 10. | И.п. – то же. Поднять носочки, повилить «как хвостиком», одновременно стараясь, повернув голову, посмотреть на них | 2-3 мин | |
| 11. | И.п. – то же. Выгибать спину, голову опускать как можно ниже | 1-2 мин | |

ПАРАЛИЧИ – полная утрата произвольных движений в следствие нарушения иннервации мышц.

ПАРЕЗ – частичное снижение мышечной силы, произвольные движения ограничиваются, но не утрачиваются полностью.

Данные заболевания развиваются при заболеваниях спинного мозга, а также периферических нервов. Различают центральные парезы и параличи и периферические. Центральные связаны с нарушением кровоснабжения, воспалением или травмой головного и спинного мозга. Они сочетаются с напряжением мышц, фиксирующих пораженные конечности в определенном положении: руку – в положении сгибания, ногу – разгибания. Периферические возникают в результате заболеваний периферических нервов (воспаления, травм, отравления). В этих случаях мышцы становятся дряблыми, худеют, парализованная конечность свисает как плеть (рука и нога может отставать в росте). Лечебная физкультура проводится одновременно с массажем, медикаментозной терапией и физиолечением.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ – сколиоз искривления позвоночного столба вследствие длительных, неправильных положениях тела при ослаблении мышц позвоночника и спины.

Комплекс упражнений при нарушении осанки

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|----|---|---------|--|
| 1. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз | 5-6 раз | |
|----|---|---------|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|-------------------------|---|
| 2. | И.п. – то же. Руки вверх, потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз | 3-4 раза | |
| 3. | И.п. – стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. Следить за сохранением правильной осанки | 4-6 раз | |
| 4. | И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, смотреть вперед. Наклоны вправо и влево | | |
| 5. | И.п. – лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать | 8-10 раз | |
| 6. | И.п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение. Следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе опускались | 3-4 раза | |
| 7. | И.п. – лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5-10 | 3-4 раза | |
| 8. | И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3-5 | По 4-6 раз каждой ногой | |

| | | | |
|-----|--|----------------------------|---|
| 9. | И.п. – лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища с одновременным выпрямлением рук в стороны – вдох; вернуться в и.п. – выдох | 3-4 раза | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе – 20-30 с | 8-10 раз каждой ногой | |
| 11. | И.п. – лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы | 3-4 раза | |
| 12. | И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти – «мост» | 2-3 раза в медленном темпе | |
| 13. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз | 4-5 раз | |
| 14. | И.п. – стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 с то же другой рукой и ногой | 3-4 раза в медленном темпе | |
| 15. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак; поднять руки. Выпрямляя пальцы, и потянуться. Через стороны руки вниз | 4-5 раз в медленном темпе | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 16. | И.п. – основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки. Присесть, выпрямиться. Поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой | 6-8 раз в медленном темпе | |
| 17. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону | По 2-3 раза в каждую сторону в медленном темпе | |

Комплекс упражнений лежа на спине

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|---------------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Подтянуться вытягивая руки вверх за голову – вдох; вернуть руки в прежнее положение – выдох | Повторить 3-4 раза каждой рукой | |
| 2. | Согнуть стопы в голеностопных суставах, разогнуть. Дыхание произвольное | Повторить 4-7 раз | |
| 3. | Согнуть и разогнуть ноги в колене и бедре. Палка скользит по тахте, не отрываясь от нее. Дыхание произвольное | 3-4 раза каждой ногой | |
| 4. | Потянуться, вытянуть руки за голову, носки на себя. Затем вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное | 4-6 раз | |
| 5. | Ноги согнуть. Выпрямить ногу вверх (если упражнение вызывает боль, ногу выпрямляют не полностью). Вернуться в прежнее положение. Дыхание произвольное | 3-4 раза каждой ногой | |
| 6. | Согнуть руки в локтях и опираясь на них, приподнять грудь – вдох. Принять прежнее положение – выдох | 4-6 раз | |

| | | | |
|-----|--|-----------------------|---|
| 7. | Ноги согнуть. Разводить и сводить колени, либо отводить их («сваливать»), сдвинутые вместе, вправо, затем влево. Дыхание произвольное. | 4-7 раз | |
| 8. | Ноги согнуть. Подтягивать колено с помощью рук к груди. Дыхание произвольное | 3-4 раза каждой ногой | |
| 9. | Лежа на боку. Поднять руку, вытянуть ее за голову – вдох; опустить – выдох | 4-6 раз | |
| 10. | Согнуть ногу в колене и бедре, затем разогнуть. Дыхание произвольное | 4-7 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ноги согнуть. Из такого положения поднять и опустить колено (то, что сверху). Дыхание произвольное. Те же упражнения сделать на другом боку | 4-7 раз | |
| 12. | Лежа на животе. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Дыхание произвольное | 5-8 раз | |
| 13. | Поднять голову и согнуть ноги – вдох; опустить голову и разогнуть ноги – выдох | 4-7 раз | |
| 14. | Полное углубленное дыхание, в котором равномерно участвуют грудь и живот | 4-8 раз | |
| 15. | Руками опереться о тахту, перейти в положение на четвереньках, максимально отводя назад таз, принять прежнее положение. Дыхание произвольное | 4-7 раз | |
| 16. | Стоя на четвереньках. Поднять голову, прогибаясь – вдох, затем опустить ее, округляя спину – выдох | 4-7 раз | |
| 17. | Отвести ногу назад – вдох; принять прежнее положение – выдох. Во избежание боли лучше скользить стопой по тахте | 3-4 раза каждой ногой | |

| | | | |
|-----|--|---------------------------|---|
| 18. | Стоя на коленях. Поднять руки вверх – вдох; опустить их, наклоняясь вперед и отводя назад – выдох | 4-8 раз | |
| 19. | Сидя на стуле. Встать, поднимая руки вперед, – вдох; руки на колени – выдох | 5-10 раз | |
| 20. | Руки на поясе – вдох; наклонятся в сторону, опуская руку – выдох | 3-4 раза в каждую сторону | |
| 21. | Стоя. Придерживаясь руками за спинку стула, перекатыться с пяток на носки и обратно. Дыхание произвольное | 8-15 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Придерживаясь руками за спинку стула, делать круговые движения тазом. Дыхание произвольное | 8-12 раз в каждую сторону | |
| 23. | Придерживаясь руками за спинку стула, делать махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное | 8-12 раз каждой ногой | |
| 24. | Руки к плечам – вдох; наклониться вперед, скользя руками по туловищу и ногами (стараться достать до пола), – выдох | 4-7 раз | |
| 25. | Ходьба по комнате, размахивая руками вперед и назад, дыхание углубленное | 1-2 мин. | |
| 26. | Руки вверх – вдох; опустить – выдох | Повторить 4-7 раз | |

Комплекс упражнений при сколиозе I-II степени

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|--|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Построение, равнение, активная коррекция туловища, не задерживая дыхания | 1-2 мин | |

| | | | |
|----|---|---------|--|
| 2. | Ходьба с высоким подниманием ног, энергичной работой рук в сочетании с правильным дыханием | 2-3 мин | |
| 3. | Ходьба с одновременным выполнением динамических дыхательных упражнений | 4-6 раз | |
| 4. | Ходьба в переменном темпе, бег с переходом на медленный шаг | 4-5 мин | |
| 5. | И.п. – основная стойка. Дыхательные упражнения | 4-5 раз | |
| 6. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак. «Бокс». После упражнения встряхнуть кисти, расслабиться | 6-8 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---------|---|
| 7. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. На стороне грудного сколиоза опускание надплечья и поворот плеча к наружи с приведением лопатки к средней линии, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение) | 4-6 раз | |
| 8. | И.п. – то же. На противоположной стороне грудного сколиоза поднимание надплечья и поворот вперед – внутрь с оттягиванием лопатки к наружи, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение) | 6-8 раз | |

| | | | |
|-----|---|-----------|--|
| 9. | И.п. – стоя, руки на поясе. На стороне грудного сколиоза поднимание руки с гантелью или булавой до горизонтального уровня, вращение назад, приводя лопатку к средней линии. Одновременное поднимание другой руки вверх и вращение вперед, оттягивая лопатку (асимметричное, корригирующее упражнение). Пояс верхних конечностей держать прямо, не отклоняя от фронтальной плоскости | 10-12 раз | |
| 10. | И.п. – то же. Приседание, руки в стороны и назад, разводя колени | 6-8 раз | |
| 11. | Дыхательные упражнения | 3-4 раза | |
| 12. | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. Поднимаясь на носки, руки вверх, не отклоняя туловище от средней линии | 3-4 раза | |
| 13. | И.п. – лежа на спине. Статистические дыхательные упражнения. Следить за синхронным движением грудной клетки и брюшной стенки | 4-5 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|-----------|---|
| 14. | Сжимание и разжимание пальцев в кулак с одновременным сгибанием и разгибанием в голеностопных суставах. Выполнять с усилием, дыхание произвольное | 15-20 раз | |
| 15. | И.п. – то же. Поочередное сгибание и разгибание в суставах верхних и нижних конечностей. Выполнять в медленном темпе с усилием | 10-12 раз | |
| 16. | И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели. Выпрямляя руки вверх, приподнять от пола прямые ноги, согнуть руки к плечам, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, и.п. | 6-8 раз | |
| 17. | И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения | 4-5 раз | |
| 18. | И.п. – лежа на спине, руки за головой. Попеременное сгибание и разгибание ног – имитация езды на велосипеде. Выполнять в медленном темпе с напряжением, следя за правильным дыханием | 20-25 раз | |
| 19. | И.п. – лежа на боку, на стороне грудного сколиоза. Разведение прямых ног вперед-назад («ножницы»), не касаясь пола | 10-12 раз | |
| 20. | И.п. – лежа на спине. Руки вверх – вдох, через стороны руки вниз – выдох | 4-5 раз | |
| 21. | И.п. – лежа на животе в руках гантели. Прогибаясь в грудном отделе позвоночника, отвести плечи назад, сблизить локти, приподнять прямые ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы. Выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад, дыхание не задерживать. 4-6 раз | 4-6 раз | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|----------------------|---|
| 22. | И.п. – лежа на спине. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |
| 23. | И.п. – лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, не касаясь пола. Следить, чтобы движения голени были параллельны полу | 15-20 раз | |
| 24. | И.п. – то же. Слегка приподнять ногу, поднять голову и посмотреть на –носок ноги, в конце движения сделать паузу, вернуться в и.п. Выполнять с напряжением, дыхание не задерживать | 6-8 раз каждой ногой | |
| 25. | И.п. – лежа на животе, в согнутых руках – гантели. Руки вперед, приподнять ноги, медленно развести руки и ноги в стороны, согнуть руки к плечам, ноги соединить, и.п. | 5-6 раз | |
| 26. | И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения | 3-4 раза | |
| 27. | И.п. – то же. Приведение выпрямленной ноги в сторону, противоположную поясничному сколиозу (одно бедро не должно касаться другого) | 6-8 раз | |
| 28. | И.п. – лежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги, развести их в стороны, скрестить, опустить в и.п. при выполнении упражнения плечи и локти должны быть прижаты к полу | 8-10 раз | |
| 29. | И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения | 8-10 раз | |

| | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|
| 30. | И.п. – лежа на животе с опорой на кисти, гимнастическая палка на лопатках и заведена под локти. Ногу на стороне вогнутости поясничного сколиоза поднять и отвести в противоположную сторону с поворотом таза, не приподнимая пояс верхних конечностей | 6-8 раз | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередное поднимание ног до прямого угла. Выполнять в медленном темпе, дыхание не задерживать | 8-10 раз | |
| 32. | И.п. – лежа на спине. Дыхательные упражнения | 3-4 раза | |
| 33. | И.п. – лежа лицом вниз поперек гимнастической скамейки, опираясь на нее верхней частью бедер, ноги фиксированы. Руки в упоре на предплечьях. Выпрямить руки, голову приподнять согнуть руки к плечам. Прогибаясь в грудном отделе позвоночника, и.п. при достаточной тренированности можно выполнять с гантелями | 6-8 раз | |
| 34. | Игра с мячом с элементами коррекции. Броски мяча в баскетбольное кольцо | 5-7 мин. | |
| 35. | Ходьба с замедлением темпа элементарными для верхних конечностей динамическими дыхательными упражнениями и элементами этих упражнений | 4-5 мин., постепенно снижая нагрузку | |

Комплекс упражнений при кифотических деформациях позвоночника

| № п.п. | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--------|------------|-----------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|-----|--|------------------------|---|
| 1. | Ходьба с движением рук: круговыми, хлопками над головой, попеременным подниманием | | |
| 2. | И.п. – стоя, руки к плечам. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох | 3-4 раза | |
| 3. | И.п. – стоя. Отведение рук назад, слегка прогибаясь в грудном отделе позвоночника и отставляя ногу назад на носок – вдох, и.п. – выдох | По 3 раза каждой ногой | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | И.п. – стоя, гимнастическая палка в руках. Полуприсед, руки вперед, встать в и.п. Дыхание произвольное | 4-5 раз | |
| 5. | И.п. – стоя, палка на лопатках. Наклон вперед, руки вверх, выпрямиться в и.п. Дыхание произвольное | 2-3 раза | |
| 6. | И.п. – стоя, руки перед грудью. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |
| 7. | И.п. – лежа на спине, ноги полусогнуты. Поднимание таза в положении «полумост» – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |
| 8. | И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в грудном отделе позвоночника с опорой на локти – вдох, и.п. – выдох | 4 раза | |
| 9. | И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника – вдох, и.п. – выдох | 2-3 раза | |
| 10. | И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться, поочередно приподнимая прямые ноги – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |

| | | | |
|-----|---|----------|---|
| 11. | И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться – вдох, и.п. – выдох | 2-3 раза | |
| 12. | И.п. – стоя на четвереньках. Поднять левую руку и правую ногу – вдох, и.п. – выдох. То же другой рукой и ногой | 2-3 раза | |
| 13. | И.п. – то же. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться, в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть туловище вперед, выпрямляя руки – и.п. («подлезание»). Дыхание произвольное | 3-4 раза | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Наклон вперед, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |
| 15. | И.п. – стоя на 4-й рейке гимнастической стенки, хват на уровне плеч. Глубокое приседание с выпрямлением рук. Дыхание произвольное | 3-4 раза | |
| 16. | И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (прислониться к ней затылком, лопатками и тазом). Шаг вперед, сохраняя положения туловища, шаг назад в и.п. | 2-3 раза | |
| 17. | И.п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба: руки в стороны – руки на пояс | | |
| 18. | И.п. – стоя спиной друг к другу. Броски волейбольного мяча (затем медицинбола массой 1-2 кг) из-за головы партнеру | | |
| 19. | И.п. – стоя, руки на затылке. Руки вверх – вдох, и.п. – выдох | 3-4 раза | |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. М., 1986. – 255 с.
2. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж. М., 1987.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для спец. вузов, обучение по пед. спец. М., 1999. – 608 с.
4. Журавлева А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство для врачей (А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская). М., 1993. – 432 с.
5. Популярная медицинская энциклопедия. М., 1988.
6. Лечебная физическая культура. Справочник (В.А. Епифанов, В.Н. Манков, Р.И. Антуфьева и др.) / Под ред. В.А. Епифанова. М., 1987. – 528 с.

**КОМПЛЕКСЫ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ**

Репозиторий ВГУ