



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ,
ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Гомель 2009

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.54я73
О-64

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 19.05.2009 г.)*

Составители: *Г. И. Медведева, Г. П. Двоскин, О. С. Томашук*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
В. С. Лемешков

О-64 **Организация** занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / сост.: Г. И. Медведева, Г. П. Двоскин, О. С. Томашук. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 18 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц; 32 Mb RAM; свободное место на HDD 16 Mb; Windows 98 и выше; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://gstu.local/lib>. – Загл. с титул. экрана.

Изложена методика проведения занятий в группах специального медицинского отделения. Представлены комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях.

УДК 615.825(075.8)
ББК 53.54я73

- © Медведева Г. И., Двоскин Г. П., Томашук О. С., составление, 2009
- © Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2009

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 2 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВУЗОВ..... | 3 |
| СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ..... | 4 |
| МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ..... | 5 |
| ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ..... | 6 |
| УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА..... | 7 |
| ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ МИОПИИ..... | 9 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ПРИ МИОПИИ..... | 10 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ КОМПЛЕКС №1..... | 11 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА..... | 12 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С БОЛЬНЫМИ НАХОДЯЩИМИСЯ НА СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ..... | 13 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (2-3-й ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ) ПРИ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ..... | 14 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (10-12-й ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ) ПРИ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ..... | 15 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (18-20-й ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ) ПРИ ПОЛУПОСТЕЛЬНОМ (ПАЛАТНОМ) РЕЖИМЕ..... | 15 |
| СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ..... | 16 |
| ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА..... | 17 |

ВВЕДЕНИЕ

Значимость физической культуры в жизни человека неизмеримо возросла в последнее десятилетие. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм человека неблагоприятных факторов - загрязнение окружающей среды, особенно после аварии на ЧАЭС, нерационального питания, различных стрессов и т.д., отрицательно влияющих на организм. Поэтому сейчас актуальным становится вопрос профилактики различных заболеваний, в том числе при помощи физических упражнений, и обеспечения двигательной активности студентов с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии физической подготовленности, объединенные в группу СМО. Это нашло отражение в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», где отмечено, что физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствует гармоничному развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ВУЗОВ

Все студенты проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на группы: отделение спортивного совершенствования, основного, подготовительного и специального отделения.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся лица, имеющие значительные отклонения здоровья постоянного или временного характера, обучающиеся по обычной учебной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах.

С учетом медицинских показаний на СМГ отделении принято комплектовать группы студентов, численность которых не должна превышать 8-10 человек на одного преподавателя.

В высших учебных заведениях комплектуются группы А, Б, В.

Группа А формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями,

Группу Б включают студенты с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, нарушениями обменных процессов в организме, нарушения зрения (в основном это миопия, т.е. близорукость, от 5,0 до 7,0 D). Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, упражнений связанных с сопротивлением и с большими нагрузками.

К группе В можно отнести студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями после параличей и парезов, после перенесенных травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием.

Занятия по физическому воспитанию в вузах осуществляются в следующих формах:

- 1 Учебные занятия - 2 раза в неделю (в сетке учебного расписания) по 2 часа.
- 2 Физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы).
- 3 Массовые и самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- 4 Массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время: в выходные дни, в зимние и летние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики.

При проведении занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма этого контингента: недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень функциональных возможностей и небольшую приспособленность к физическим нагрузкам.

Специальное учебное отделение

В СМГ зачисляют студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограничивающие физическую нагрузку. Эти студенты ослаблены физически, у них понижена сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с такими особенностями занимающихся главной задачей учебного процесса в СМГ является оздоровление студентов. Наряду с ней решаются все остальные задачи физического воспитания.

Учебные группы в этом учебном отделении рекомендуют комплектовать с учетом характера и тяжести заболеваний. В связи с низким уровнем физической подготовленности студенты, занимающиеся в СМГ, плохо переносят длительные физические нагрузки. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи должны решаться на занятии в СМГ комплексно. Нагрузка по направленности должна быть "рассеянной", поочередно включающей в работу различные мышечные группы, воздействующие на различные органы и системы. Поскольку студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, имеют слабую мышечную систему, для них полезны упражнения, включающие работу мышц конечностей, спины, брюшного пресса, корригирующие упражнения. Интенсивность их выполнения по частоте пульса 110-140 уд/мин.

В связи с ослабленными адаптационными возможностями и низким уровнем физической подготовленности подготовительная и заключительная части занятий удлиняются. На занятиях строго учитываются ограничения, связанные с заболеванием. Основу содержания учебных занятий составляют упражнения, дающие высокий оздоровительный и рекреативный эффект. Полезно использование упражнений "целевого" воздействия, рекомендованных при различных заболеваниях, дающих дозированную нагрузку на определенный орган или систему. Они позволяют достичь высокой степени индивидуализации содержания и величины нагрузки. В течение семестра нагрузка на занятиях должна повышаться постепенно. Студента надо адаптировать к нагрузке. "Втягивающий" цикл длится до 4-х недель. За 2-3 недели до зачетно-экзаменационной сессии нагрузка постепенно снижается. Это связано с учебными перегрузками студентов накануне зачетно-экзаменационной сессии, с подготовкой к ней.

К преподавателям, работающим со студентами, отнесенными к СМГ, предъявляется ряд особых требований. В связи с различными заболеваниями студентам могут быть противопоказаны отдельные упражнения. Поэтому преподаватели должны учитывать это в первую очередь. Преподаватель, работающий на СМГ, должен быть благожелательным человеком, стремящимся помочь студенту укрепить своё здоровье, обладающим высоким чувством такта.

Методика проведения занятий в вузе

Занятия по физическому воспитанию в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, усовершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу.

Урок принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть урока.

В этой части урока решаются следующие задачи:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей нагрузке;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий.

В подготовительной части занятия используется много новых упражнений, что может вызвать утомление, которое впоследствии будет сказываться на освоении двигательных навыков основной части занятий, поэтому рекомендуется включать в разминку не более 8-10 упражнений, между которыми следует выполнять дыхательные (особенно после упражнений с напряжением и после прыжков).

2. Основная часть урока.

В основной части урока решаются главные задачи:

- развитие волевых и физических качеств занимающихся;
- формирование жизненно необходимых и спортивных навыков.

Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения.

В занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки, упражнения со скакалкой. Также широко используются подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, метания предметов.

Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения - в перерывах между различными видами нагрузок.

3. Заключительная часть урока.

В этой части урока основными задачами являются следующие:

- содействовать более быстрому восстановлению организма после нагрузки в основной части; (рекомендуется выполнять упражнения на расслабление, на растягивание, массаж);
- подвести итоги работы на уроке.

На занятии необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения в сочетании с дыхательными, медленную ходьбу, упражнения на расслабление мышц.

На занятиях со СМГ весьма важен индивидуальный подход к занимающимся и в зависимости от их состояния - дифференцированные нагрузки.

В случае необходимости студентам уменьшают нагрузки. Например, студенты с нарушением зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием.

Особый контроль со стороны преподавателя требует проведение игр (особенно баскетбола и футбола) вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих.

Поэтому нагрузку нужно давать через определенные промежутки времени делать перерывы для разбора технических и тактических ошибок;

- несколько упрощать правила игры;

- ограничивать размеры площадки;

- внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, одышкой, нарушением координации).

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль необходим каждому человеку, занимающемуся физическими упражнениями. Он позволяет вовремя заметить отклонение в состоянии здоровья и принять необходимые меры для его улучшения. Представляя результаты самоконтроля преподавателю, можно получить конкретные указания по тренировочному режиму.

Все получаемые сведения необходимо записывать в специальный дневник.

Самочувствие после занятий физической культурой должно быть бодрым, настроение хорошим, не должно быть головной боли, разбитости и выраженного утомления. При отсутствии хорошего состояния (вялость, сонливость, раздражительность, сильные мышечные боли, нежелание заниматься физическими упражнениями) занятие надо прекратить.

Сон при систематических занятиях физическими упражнениями хороший, с быстрым засыпанием. После такого сна у человека должно быть бодрое состояние. Если же после занятий трудно заснуть (и это повторяется после каждого занятия), то следует считать, что применяемые нагрузки не соответствуют уровню физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть также хорошим. Сразу после занятий не рекомендуется принимать пищу, лучше выждать 30-60 мин; для утоления жажды (особенно летом) следует выпивать стакан минеральной воды или чая.

Вес тела находится в прямой зависимости от роста, окружности грудной клетки, возраста, пола, особенностей питания. С возрастом он увеличивается за счет отложения жира в области живота, груди, шеи. Постоянно следить за весом тела при занятиях физической культурой необходимо так же, как и за состоянием пульса и артериального давления: показатель массы тела является одним из признаков тренированности.

Для определения массы тела используют различные способы, так называемые весоростовые индексы. В практике широко применяется индекс Бругша: нормальный вес тела для людей ростом от 155 до 165 см равен длине его тела в сантиметрах, из которого вычитают цифру 100. Все отклонения в сторону увеличения или уменьшения считаются избытком или недостатком веса. При росте 165-175 вычитают 105, а при росте 175 см и выше - 110.

Можно пользоваться весоростовым индексом сопоставления веса и роста (индекс Кетле): вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится у мужчин 350-400, у женщин - 325-375 г веса.

Пульс и артериальное давление. Общеизвестно, что достоверным показателем тренированности является частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (пульс), у студентов равна 70-75 уд/мин. ЧСС у человека в состоянии покоя зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение), с возрастом она уменьшается.

Пульс можно подсчитать на лучевой, височной или сонной артериях, в области сердечного толчка. Для этого необходим секундомер или обычные часы с секундной стрелкой.

Наблюдения показывают, что между пульсом и физической нагрузкой существует прямая зависимость. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подготовленностью.

Считается, что учащение пульса до 18 уд/мин - удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин - не удовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического харак-

тера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивание" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами); различные наклоны и выпрямления, в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах, легкие прыжки или подскоки, медленный бег и ходьба (3-8 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой с постепенным увеличением ее до средних величин. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

- Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно заниматься и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приёма пищи и не

позднее чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется заниматься утром сразу после сна натошак. Занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ МИОПИИ

- 1 Ходьба на наружных краях стоп, руки на поясе. Держать туловище прямо, не опускать голову, не сутулиться. Выполнять в течение 2 мин.
2. Ходьба; "руки в замок" за головой, на один шаг развести локти - вдох, на другой - свести локти - выдох. Следить за тем, чтобы вдох производился через нос, выдох - через рот, локти разводить шире, сочетать с дыханием. Выполнять в течение 1 мин.
3. Ходьба выпадами вперед. Сочетать с дыханием. Выполнять в течение 1 мин.
4. Исходное положение (И.п.): стоя, руки на поясе 1 - присесть, руки вперед - вдох; 2 - вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
5. И.п.: основная стойка (ОС). 1 - развести руки в стороны, ладони вверх, грудь вперед - вдох; 2 - наклониться вперед (втянуть брюшные мышцы) и подтянуть колено к животу - выдох; 3-4 - проделать тоже с другой ноги. Дышать через нос. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, стопы опираются на коврик, руки на коленях. Сгибать пальцы ног, стремясь подтянуть ими коврик. Дыхание не задерживать. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.
7. И.п.: тоже, руки опущены вниз. 1 - руки вверх, выпрямить позвоночник - вдох; 2 - наклониться вперед не сгибая спины, - выдох; 3-4 - выпрямиться. Темп медленный и средний. Повторить 6-8 раз.
8. И.п.: тоже. 1 -4 - вдох медленно через нос- 5-6 - выдох через рот. Выдох более резкий, для укрепления дыхательной мускулатуры. Повторить 4-6 раз.
9. И.п.: лежа на спине, руки за головой 1-5 - поочередное поднятие ног (упражнение "ножницы"); 6 - и.п.. Ноги поднимать невысоко. Дыхание не задерживать. Темп средний. Повторить 6-8 раз.
10. И.п.: лежа на спине, одна рука на животе. 1 - выпятить живот - вдох; 2 - втянуть живот - выдох. Живот втянуть как можно больше. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
11. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1 -руки вперед, вытянуться; 2 - прогнуться, руки и ноги приподнять; 3-4 - вернуться в и.п.. Носки оттянуть, движения сочетать с дыханием. Повторить 6-8 раз.

12. И.п.: стоя, в опущенных руках - гимнастическая палка. 1 - подняться на носки; 2 - поднять руки с палкой вверх - вдох, 3-4 - вернуться в и.п., прогнуться. Темп средний. Повторить 6-8 раз.
13. И.п.: сидя на гимнастической скамейке, руки в стороны назад - вдох; 2 - вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
14. Ходьба обычная в течение 1 мин.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ПРИ МИОПИИ

1. Ходьба с углубленным дыханием в течение 1 мин.
2. Ходьба, руки на поясе, сведение и разведение лопаток на каждый шаг.
3. И.п.: стоя, в опущенных руках гимнастическая палка. 1 - поднять палку над головой, подтянуться - вдох; 2 - перевести палку за голову - выдох; 3 - поднять палку вверх - вдох; 4 - вернуться в и.п. — выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: тоже. 1 - присесть, руки вперед; 2 - вернуться в и.п. Темп средний. Следить за осанкой. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: лежа на животе. Упражнение "Лягушка". Темп средний. Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: лежа на спине, смотреть прямо. Зажмурить глаза (с постепенно возрастающей силой), открыть на 3-5 секунд. Число зажмуриваний постепенно увеличить. Повторить 4-6 раз.
7. И.п.: стоя спиной к гимнастической стенке взявшись за рейку руками. 1 - присесть на одной ноге, вторая нога впереди - выдох; 2 - вернуться в и.п. - вдох; 3-4 - проделать тоже с другой ноги. Повторить 4 раза каждой ногой. Вытянутая вперед нога должна быть прямой.
8. И.п.: тоже, ноги врозь, взявшись руками за рейку вверху пошире. 1-2 - посмотреть на носок правой ноги, перевести взгляд на противоположную руку; 3-4 - посмотреть на носок левой ноги, перевести взгляд на противоположную руку. Повторить 3 раза каждым глазом. Движения глаз строго по диагонали, голову держать прямо, дыхание не задерживать.
9. И.п.: стоя у гимнастической стенки, захватив перекладину руками. 1 - прогнуться - вдох; 2 - вернуться в и.п. - выдох. Темп средний. Живот не выпячивать. Повторить 4-6 раз.
10. И.п.: тоже. 1 -6 круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. Выполнить 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.
11. И.п.: лежа на спине, в опущенных руках мяч. 1-4 - руки вверх, следить глазами за мячом - вдох; 5-8 - руки вниз, следить глазами за мячом - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный, амплитуда движения глаз максимальная.

12 И.п.: тоже, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны - вдох; 2 - согнуть ногу в колене, обхватить ее руками - выдох; 3-4 - повторить тоже с другой ноги. Выполнить 4-6 раз каждой ногой. Темп средний.

13. И.п.: тоже, руки в стороны, в руке мяч. 1-6 - медленное переключивание мяча в другую руку, следить глазами за мячом (2 раза каждой рукой). Следить за тем, чтобы движение глаз были направлены строго в сторону.

14. И.п.: лежа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко при закрытых глазах, спустя 1-2 секунды отпустить (30 секунд). Нажимать с разной силой и частотой - от 40 до 80 раз в 1 мин. Дыхание не задерживать, избегать болезненных ощущений.

15. И.п.: стоя у окна, у своей метки. Перевод взгляда с метки на стекле на точку фиксации вдаль и обратно в течение 5 мин. Выполнять в очках для дали.

16. Ритмичная ходьба. На 2 шага - руки вверх - вдох, на 2 шага - руки вниз - выдох. Выполнять в течение 2 мин.

17. И.п.: сидя. Закрывать глаза, спокойно подышать 1 мин.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ КОМПЛЕКС №1

1. И.п.: сидя, руки на коленях. Статическое дыхание с произвольным замедлением его частоты в течение 30-40 секунд,

2. И.п.: тоже. Сгибание рук к плечам, сжимая кисти в кулак, - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

3. И.п.: тоже. Сгибание ног, подтягивая колени к животу, - выдох. Возвращение в и.п. - вдох. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

4. И.п.: тоже. Поворот туловища в сторону с отведением одноименной руки ладонью вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

5. И.п.: тоже. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков "ш" и "ж" на выдохе. Повторить 5-6 раз.

6. И.п.: тоже. Наклон в сторону, одноименная рука скользит вниз - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

7. Медленная ходьба в ритм дыханию: на 2 шага - вдох, на 3-4 - выдох. Выполнять в течение 1 мин.

8. И.п.: стоя, ноги врозь, кисти на нижних ребрах сбоку. Локти назад - вдох; сдавливая руками грудную клетку, локти вперед - выдох. Повторить 4-5 раз.

9. И.п.: стоя, держась за спинку стула. Приседание - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Повторить 4-5 раз.

10. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков "а" и "о" на выдохе. Повторить 5-6 раз.

11. Медленная ходьба в ритм дыханию: на 2 шага - вдох, на 3-4 шага - выдох. Выполнять в течение 1 мин.
 12. И.п.: стоя перед стулом, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, доставая сиденье стула, - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-5 раз.
 13. И.п.: лежа на спине. Руку вверх - вдох, расслабление мышц рук и их "падение" в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
 14. И.п.: лежа на спине. Поднимание ноги - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Повторить 5-6 раз каждой ногой
 15. И.п.: тоже. Диафрагмальное дыхание с произвольным замедлением его частоты в течение 30-40 секунд.
 16. И.п.: сидя, руки на коленях. Наклон вперед, скользя руками по ногам вниз - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Повторить 6-7 раз.
 17. И.п.: сидя, руки на поясе. Выпрямить левую ногу в колене, левую руку в сторону, правую вперед - вдох, вернуться и.п. - выдох. Тоже - другой ногой, сменив положение рук. Повторить 5-6 раз.
 18. И.п.: сидя, руки на коленях. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах с одновременным сжиманием пальцев в кулак и разжиманием. Повторить 12-16 раз.
 19. И.п.: сидя, руки на поясе. Статическое дыхание с произвольным замедлением его частоты в течение 30-40 секунд.
- Занятия завершаются массажем грудной клетки и надплечий (выполняет методист).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

1. И.п.: о.с., руки на поясе. Отвести руки в стороны - вдох; руки на пояс - выдох. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.
2. И.п.: тоже. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. Темп средний. Повторить 5-7 раз.
3. И.п.: стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
4. И.п.: стоя у стула. Присесть - выдох; встать - вдох. Темп медленный. Повторить 5-7 раз.
5. И.п.: сидя. Согнуть правую ногу - хлопок; вернуться в исходное положение. Тоже - с другой ноги. Выполнять по 3-4 раза. Темп средний.
6. И.п.: сидя на стуле. 1-присесть впереди стула; 2-вернуться в и.п. Дыхание не задерживать. Сделать 5-7 раз. Темп медленный.
7. И.п.: тоже, ноги выпрямлены, руки впереди. Согнуть ноги в коленях, руки на поясе; вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

8. И.п.: стоя, отвести правую ногу назад, руки вверх - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Тоже - с левой ноги. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
9. И.п.: стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо. Темп медленный. Повторить 3-5 раз.
10. И.п.: стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
11. И.п.: стоя. Отвести правую ногу и руку вперед. Тоже - с левой ноги. Темп средний. Повторить 3-5 раз.
12. И.п.: стоя, руки вверх. Присесть; вернуться в и.п. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 5-7 раз.
13. И.п.: тоже, кисти сцеплены в "замок". Круговые вращения туловищем. Выполнить 3-5 раз. Темп медленный. Дыхание не задерживать.
14. И.п.: стоя. Шаг с левой ноги вперед - руки вверх; вернуться в и.п. Тоже - с правой ноги. Темп средний. Повторить 5-7 раз.
15. И.п.: стоя, руки перед грудью. Повороты влево - вправо с разведением рук. Темп медленный. Повторить 4-5 раз.
16. И.п.: стоя, руки к плечам. Поочередное выпрямление рук. Темп средний. Повторить 6-7 раз.
17. Ходьба на месте или по комнате (30 секунд). Дыхание равномерное.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С БОЛЬНЫМИ НАХОДЯЩИМИСЯ НА СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

И.п.: для всех упражнений: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполнить 3-4 раза.
2. Поочередное (правой и левой рукой) сжатие пальцев в кулак и разжимание. Повторить 8-10 раз.
3. Вращательное движение в голеностопных суставах. Выполнять 5-6 раз в каждую сторону.
4. Последовательно: правая рука на пояс, левая рука на пояс, правая рука в и.п., левая рука в и.п. Повторить 3-4 раза.
5. Поочередное сгибание и разгибание ног, не отрывая стоп от кровати. Выполнить 3-4 раза каждой ногой.
6. Согнуть ноги, не отрывая стоп от кровати. Опираясь на локтевые суставы, приподнять таз с помощью инструктора - выдох; вернуться в и.п. - вдох. Выполнить 2-3 раза.
7. Спокойное дыхание (без углубления вдоха). Выполнить 3-4 раза.
8. Согнуть ноги, не отрывая стоп от кровати. Разведение и сведение коленей. Повторить 5-6 раз.
9. Поочередное отведение рук в стороны. Возвращение в и.п. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

10. Согнуть левую ногу, не отрывая стопу от кровати, левую руку положить на правое плечо. Поворот на правый бок с помощью инструктора (во время поворота правую руку согнуть в локтевом суставе) - выдох.
11. Повернуться на правый бок. Спокойное дыхание (без углубления вдоха). Вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза. (Упражнение выполняется с помощью инструктора).
12. Вращательное движение в лучезапястных суставах. Выполнять 5-6 раз в каждую сторону.
13. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах. Повторить 6-10 раз.
14. Поворот головы вправо, и.п. поворот головы влево, и.п. Повторить 2-3 раза.
15. Сгибание и разгибание ног в лучезапястных суставах. Повторить 5-6 раз.
16. Сгибание и разгибание пальцев ног. Повторить 8-30 раз.
17. Диафрагмальное дыхание. Выполнить 2-3 раза.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (2-3-й день занятий) ПРИ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

И.п.: для всех упражнений; лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Спокойное и ритмичное дыхание. Выполнить 3-4 раза. 2. Сгибание и разгибание кистей. Повторить 4-5 раз.
- 2 Спокойное дыхание.
3. Поочередное разгибание стоп. Повторить 3-4 раза.
4. Ротационные движения рук. При положении ладоней вверх - вдох; ладони вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
5. Пауза — 2-3 мин,
6. Сгибание и разгибание стоп. Повторить 3-4 раза.
7. Медленно сгибая руки и подтягивая кисти, не отрывая их от тела, на пояс - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. Сгибание кистей и стоп одновременно, ритмично, без усилий. Повторить 4-5 раз.
9. Спокойное и ритмичное дыхание. Повторить 4-5 раз. Занятия проводятся в течение 12-15 мин.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (10-12-й день занятий) ПРИ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

И.п.: для всех упражнений: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Спокойное дыхание. Выполнить 3-4 раза.
2. Круговые движения кистей; руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. Одновременное сгибание и разгибание стоп в разных направлениях. Повторить 4-5 раз.
4. Руки к плечам. Отвести их в сторону - вдох; вернуться в и.п.: - выдох. Повторить 3-4 раза.
5. Ротационные движения рук и ног, не отрывая их от постели. Повторить 3-5 раз.
6. Спокойное и глубокое дыхание. Повторить 4-5 раз.
7. Круговые движения плеч. При поднимании плеч - вдох; при опускании - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. Повернуться на правый бок, затем вернуться в и.п. Тоже - на левом боку. При поворотах на бок и возвращении в и.п. - глубокое дыхание. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
9. Отдых - 2-3 мин.
10. Ноги согнуты в коленях. Разведение и сведение бедер. При разведении - вдох, при сведении - выдох. Повторить 4-5 раз.
11. Движение рук к плечам - в стороны - к плечам - вниз. Повторить 3-4 раза.
12. Ноги слегка согнуты в коленях. Поочередное сгибание бедер - "ходьба" лежа: по 4-5 раз каждой ногой. Темп медленный.
13. Спокойное и глубокое дыхание. Выполнить 3-5 раз.
14. Сгибание и разгибание кистей и стоп. Повторить 4-5 раз.
15. Спокойное и глубокое дыхание. Выполнить 4-5 раз. Занятие проводится в течение 18-20 мин.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (18-20-й день занятий) ПРИПОЛУПОСТЕЛЬНОМ (ПАЛАТНОМ) РЕЖИМЕ

И.п.: для всех упражнений: сидя на постели.

1. Спокойное дыхание. Выполнить 3-4 раза.
2. Круговые движения плечевым суставом с большой амплитудой. Повторить 4-5 раз.
3. Ноги на полу. Круговые движения стопами попеременно в обе стороны, по 4-5 раз каждой стопой.
4. Сидя на краю стула, руки к плечам. Свободное разведение рук и бедер - вдох; при сведении - выдох. Повторить 4-5 раз.
5. Руки на поясе. Спокойное дыхание. Выполнить 3-4 раза.
6. И.п.: тоже. Бедра разведены в стороны, кисти рук упираются в колени. Наклонить туловище вперед - выдох; вернуться в и.п. - вдох. Повторить 3-4 раза.
7. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 4-5 раз.

8. Руки к плечам. Развести локти в стороны и назад - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.
9. Ходьба по палате в течение 2-3 мин.
10. Отдых сидя, глубокое дыхание в течение 2-3 мин.
11. Повороты головы налево — направо. Повторить 3-4 раза.
12. Отведение рук в стороны до уровня плеч, ладони вверх — вдох; наклон туловища вперед, руки опустить вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
13. "Ходьба" сидя. Выполнить 12-14 раз.
14. Спокойное и глубокое дыхание. Выполнить 3-4 раза.
15. Пауза для отдыха в течение 2-3 мин.
16. Поочередное поднятие ног на носки и возвращение в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
17. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с легким напряжением; при сгибании пальцы сжаты в кулак. Повторить 4-5 раз.
18. Руки на поясе. Спокойное дыхание. Выполнить 3-5 раз. Занятие проводится в течение 18-24 мин.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

И.п.: для упражнений 1 -6: стоя у гимнастической стенки.

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз. Повторить 6-8 раз.
2. Посмотреть вверх вправо, затем по диагонали вниз влево. Повторить 6-8 раз.
3. Посмотреть вверх влево, по диагонали вниз вправо. Повторить 6-8 раз.
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый. Повторить 6-8 раз.
5. Вытянуть вперед руки по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет "двоиться". Повторить 6-8 раз.
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно. Повторить 10-11 раз.
7. И.п.: для упражнений 7-10: сидя. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
8. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
11. И.п.: стоя. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

1. И.п.: стой, руки за голову. Поочередный подъем рук вверх. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.
2. И.п.: стоя, руки впереди. Повороты влево - вправо. Темп средний. Повторить 5-7 раз.
 1. И.п.: стоя, руки в стороны. Затем руки на пояс и небольшой наклон туловища и головы вниз. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
4. И.п.: тоже. Наклон к правому бедру - выдох. И.п.: - вдох. Тоже - к другой ноге. Темп средний. Повторить 5-7 раз.
5. И.п.: стоя, руки сцеплены в замок". Наклоны влево-вправо, по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
6. И.п.: стоя, руки на поясе. Поочередные наклоны влево-вправо. При этом одна рука идет вверх, другая - остается на поясе. Темп средний. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: тоже. Плечи вперед, голову опустить - выдох; развести плечи, голову выпрямить - вдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
8. И.п.: стоя, руки сзади "в замок". Прогнуться, сделав небольшой наклон вперед, руки расслаблены - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
9. И.п.: стоя, туловище в наклоне, руки внизу. Прогнуться - руки к плечам, лопатки соединить. Темп средний. Повторить 4-8 раз.
10. И.п.: сидя, руки на поясе. Сделать небольшой наклон вперед, при этом руки опустить вниз, плечи подать вперед, голову опустить - выдох. Прогнуться, выпрямить голову, руки на пояс - вдох. Темп медленный. Повторить 5-7 раз.
11. И.п.: сидя на полу, упор сзади. Прогнуться, вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 8-10 раз.
12. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Повороты влево - вправо, по 6-8 раз в каждую сторону. Темп медленный.
13. И.п.: лежа на животе. Прогнуться, лопатки соединить; вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.
14. И.п.: лежа, руки в стороны. Прогнуться, руки развести в стороны. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
15. И.п.: лежа, упор руками - прогнуться; вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 8-10 раз.
16. И.п.: сидя, руки за голову. Повороты влево - вправо, при этом левым локтем достать левое колено, правым - правое. Темп средний. Повторить 6-8 раз.
17. И.п.: сидя. Поднять ноги и коснуться руками носков ног. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
18. И.п.: сидя. Выпрямиться с поворотом влево. Тоже - в другую сторону. Темп средний. Повторить 4-6 раз.
19. И.п.: стоя на коленях. Прогнуться. Темп средний. Выполнить 6-8 раз.

20. И.п.: стоя на коленях. Повороты влево-вправо, касаясь рукой пятки. Выполнить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

21. И.п.: сидя на пятках. Выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

22. И.п.: стоя на четвереньках. Поворот в левую сторону и вращение левой рукой. Тоже - правой. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

23. И.п.: стоя на четвереньках. Упражнение "подлезание". Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнить 4-8 раз.

24. И.п.: лежа на спине. Встать - лечь. Темп медленный. Выполнить 5-7 раз.

25. И.п.: стоя, руки на поясе. Руки вниз - наклон, голову при этом опустить. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Учебно-методическое пособие

Составители: **Медведева** Галина Ивановна
Двоскин Геннадий Петрович
Томашук Ольга Семеновна

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 29.09.09.

Рег. № 75Е.

E-mail: ic@gstu.gomel.by
<http://www.gstu.gomel.by>