



Министерство образования Республики Беларусь

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

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Т. Ф. Торба, В. А. Ильков, Т. Е. Гуткина

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПОДГРУППЫ «В»**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2012

УДК 615.825(075.8)
ББК 75.1+53.541.1я73
Т59

*Рекомендовано заседанием кафедры
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 06.06.2012 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого *М. В. Гришечкин*

Торба, Т. Ф.

Т59 Комплексы упражнений для студентов специального учебного отделения подгруппы «В» : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Т. Ф. Торба, В. А. Ильков, Т. Е. Гуткина. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 32 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://alis.gstu.by/StartEK/>. – Загл. с титул. экрана.

Изложена методика проведения занятий в группах специального учебного отделения. Представлены комплексы физических упражнений при различных заболеваниях. Описана структура составления комплексов упражнений с использованием инвентаря и без него. Учитывается индивидуальный подход.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 615.825(075.8)
ББК 75.1+53.541.1я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2012

ВВЕДЕНИЕ

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры все студенты в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной учебному отделению (СУО).

СУО условно можно разделить на три подгруппы:

- **в группе «А»** занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию.

- **в группе «Б»** объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (ДЖВП, хр. холецистит, хр. гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

- **в группе «В»** заболевания студентов связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к СУО:

- ✓ укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ✓ улучшение показателей физического развития;
- ✓ освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- ✓ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- ✓ закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- ✓ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- ✓ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- ✓ овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента с учетом имеющегося у него заболевания;
- ✓ обучения правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- ✓ обучения способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- ✓ соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Многолетняя педагогическая и научно-исследовательская работа специального учебного отделения свидетельствует о том, что физическая культура положительно воздействует на умственное, психическое и духовное состояние личности студента.

Разработаны специальные предложения, которые определяют правила регулирования функциональных нагрузок, порядок их изменения и чередования с отдыхом, для достижения оздоровительного эффекта.

Глава 1

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ «В»

Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекалывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадиях ремиссии:

При сколиозе:

- ❖ упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника;
- ❖ упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением;
- ❖ круговые вращения туловищем и тазом;
- ❖ скрестные движения руками спереди;
- ❖ скрестные движения ногами в упоре сиди сзади;
- ❖ скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны;
- ❖ скрестные шаги;
- ❖ попеременные движения ногами и руками.

Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей:

- ❖ упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа;
- ❖ исключая исходные положения с опорой на больной сустав;
- ❖ избегается чрезмерных напряжений;

При пояснично - крестцовом радикулите, остеохондрозе противопоказаны:

- ❖ резкие движения;
- ❖ наклоны в без опорном положении.

При плоскостопии следует исключать:

- ❖ отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах;
- ❖ на начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Глава 2

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1. Комплексы упражнения при сколиозе

Комплекс № 1

1. И.п. – о.с., руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.

3. И.п. - стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх - выдох; вернуться в и.п. - вдох..

4. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.

5. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.

6. И.п. - лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу - выдох; выпрямить - вдох.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.

8. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.

9. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.

10. И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу - вдох; вернуться в и.п. - выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.

11. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка. Приподнять корпус, прогнув его через гимнастическую палку; вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

Комплекс № 2

1. Ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

2. И. п.- о.с.. Поднимание прямых рук вверх - вдох, опускание - выдох (3-4 раза). Темп медленный.

3. И. п.- о.с., руки на пояс. Сгибание колена к животу и возвращение в исходное положение (3-4 раза каждой ногой).

4. И. п.- о.с, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (3-4 раза).

5. И. п.- лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (3-5 раз).

6. И. п.- лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами (10-12 раз).

7. И. п.- лежа на боку, под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки - вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника - вдох, опускание руки - выдох (3-5 раз).

8. И. п.- лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Поднять корпус - вдох, возвратиться в исходное положение - выдох (3-4 раза).

9. И. п.- лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с во-

гнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в исходное положение (4-5 раз).

10. И. п.- лежа на животе, нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник - вдох, вернуться в исходное положение - выдох (3-5 раз).

11. И. п.- лежа на коврике, на животе, руки вытянуты вперед, опираются о пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед, - вдох, расслабить мышцы - выдох (3-5 раз).

12. И. п.- лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или поясничном и грудном отделах обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в исходное положение (3-4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

13. И.п.- упор, стоя на коленях. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в исходное положение (3-5 раз).

14. И. п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. Вытягивание рук вверх.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (по Т. А. Фонаревой)

Комплекс № 3

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в исходное положение.

5. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.

6. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение.

7. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.

8. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.

9. Принять правильную осанку, книга на голове. Присесть и встать в исходное положение.

10. Ходьба с книгой на голове, перешагивая через препятствия (гимнастическую скамейку), Остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.

11. Ходьба с книгой на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.п.

12. Игры с сохранением правильной осанки.

Комплекс № 4

1. «Самовытяжение». И. п. - лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и. п., отдохнуть. Выполнить 5-6 раз.

2. И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки. Выполнить 8 раз.

3. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

4. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

5. И. п. - лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться. Выполнить 20 раз.

6. И.п. - лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.

7. И.п. - упор лежа, колени на полу, ноги вместе - «полуотжимания». Выполнить 20 раз (2 раза по 10).

8. И.п. - лежа на животе, руки вверх ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 с положение «лодочка». Повторить 5 раз с перерывами на отдых.

9. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине.
10. «Самовытяжение» (см. упр. № 1).

2.2. Комплексы упражнения при плоскостопии

Комплекс № 1

1. И. п. - лежа на спине, ноги выпрямлены и слегка разведены: разогнуть стопы (вытягивание носков стол) с одновременным супинированием (поворот стопы внутрь в голеностопном суставе).
2. И.п. - тоже: вытянуть носки стопы с супинированием.
3. И. п. - лежа на спине, ноги выпрямлены, слегка разведены: выполняются скользящие движения стопой одной ноги по голени другой (поочередно), обхватывая голень стопой .
4. И. п. -лежа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, носки вместе, пятки врозь. Поочередно отрывать пятки от пола.
5. И. п. - тоже: одновременно отрывать обе пятки от пола, стараться пятку поднять выше, не отрывая стопу от пола.
6. И.п. - лежа на спине, бедра разведены, ноги согнуты, стопы соприкасаются подошвами: упираясь передними отделами стоп друг в друга, максимально разводить и сводить пятки.
7. И.п. - лежа на спине, мяч между стоп: поочередное подтягивание ног коленями к груди.
8. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты: сжимание (сгибание) пальцев ног в «кулак» вернуться в И.П.
9. И.п. - тоже: передвижение стол с помощью пальцев.

Комплекс № 2

1. И. п. - сидя на гимнастической скамейке, руки на поясе, стопы вместе: максимально разводить и спокойно сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. И. п. - сидя, стопы параллельны, расстояние примерно на длину стопы: максимально сводить носки до соприкосновения и спокойно разводить их. Пятки при сведении и разведении носков не отрывать от пола.
3. И. п. - сидя, ноги выпрямлены: максимально сгибать и спокойно разгибать стопы.
4. И. п. - сиди, нога закинута за колено другой ноги, кисти рук упираются в скамью, спина прижата к стене: оттягивать носок с поворотом стопы внутрь; вернуться в и.п.

5. И. п. - тоже: проделать круговые вращения стол наружу и внутрь. Вращения стол выполнять с напряжением, оттягивая носок.

6. И. п. - сидя, стопы параллельны, кисти рук упираются в скамью: развести колени, одновременно поставив стопы на наружный край, максимально сжать пальцы стоп; вернуться - в и. п.

7. И. п. - сидя, кисти упираются в скамью: производятся движения "ползания" стопой вперед и назад с помощью пальцев.

8. И. п. - сиди на полу скрестив ноги, кисти рук упираются в пол на уровне стоп: попытаться встать, опираясь на тыльную поверхность стоп и наклоняя корпус вперед; вернуться в И. П.

9. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены и разведены: поворачивать стопы внутрь и супинировать их максимальным напряжением; расслабить мышцы.

10. И. п. - сидя на полу, ноги вместе, выпрямлены. упор руками за спиной: сгибать ноги, разводя бедра в подтягивая стопы с соединенными подошвами; вернуться в И. П., повторить упражнение.

11. И. п. - сидя на полу, ноги согнуты, стопы вместе, руки за спиной в упоре: развести бедра, одновременно устанавливая стопы на наружный край и максимально сгибая пальцы; вернуться в и. п.

12. И. п. - сидя, ноги выпрямлены, подведены под край рейки гимнастической скамейки: отклониться назад и вернуться в и. п.

Комплекс № 3

1. И. п. - стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: поочередно подниматься на носке одной ноги.

2. И. п. - тоже: одновременно подниматься на носках, максимально вытягивая туловище вверх.

3. И. п. - тоже: «перекатывать» с пятки на носок и обратно.

4. И. п. - стоя, ноги вместе, стопы параллельно, руки на поясе: перейти в положение стоя на наружном крае стопы: вернуться в и.п.

5. И. п. - стоя, носки вместе, стопы параллельно: полуприседание и приседание на носках, проделывая движения вытянутыми руками вперед, в стороны, на пояс; полуприседания, одновременно устанавливая стопу на ее наружный край; вернуться в и.п.

6. И. п. - стоя, руки на поясе, плечи отведены назад: поочередно поднимать на носок одну ногу, максимально сгибая бедро и стопу другой ноги; вернуться в и.п. Поднимаясь на носок, стараться вытягивать туловище вверх.

7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад; вернуться в и.п. При отведении ноги максимально вытягивать стопу.

8. И. п. - стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе, плечи отведены одновременно подниматься на обоих носках, опуститься не касаясь пятками пола; вернуться в и.п.

9. И. п. - стоя, стопы параллельно, руки на поясе: наклонить туловище вперед, одновременно разводя руки в стороны и отводя ноги назад (поочередно) - “ласточка” вернуться в и.п.

10. И. п. - стоя на набивном мяче, руки в стороны: обхватывая стопами набивной мяч и балансируя, стараться вращательными движениями ног продвигаться в любом направлении.

2.3. Комплексы упражнения при коксартрозе

Комплекс № 1

Стоя

1. И. п. - здоровую ногу поставьте на небольшое возвышение (маленькую устойчивую скамеечку), держась рукой за опору. Свободные махи ногой вперед, назад, в сторону без мышечного напряжения. Повторить 5-10 раз в каждом направлении.

2. И.п. - тоже, но на голеностопном ноги укрепите отягощающую манжету. Свободные махи ногой вперед, назад, в сторону без мышечного напряжения. Повторить 5-10 раз в каждом направлении.

3. И.п. - как в упражнении 1. Согнуть ногу в колене, отвести в сторону, привести, опустить. Повторить 4-6 раз.

Лежа на спине

4. И.п. - руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

5. И.п.- тоже. Имитация езды на велосипеде до появления легкого утомления в мышцах ног.

6. И.п.- тоже. Согнуть ноги в коленях, развести колени в стороны, свести, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

7. И. п. - тоже. Не отрывая ногу от пола, отвести ее в сторону, вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

8. И. п. - тоже. Развести руки в стороны, немного приподняться и удерживать корпус 3-5 секунд. Повторить 3-4 раза.

Лежа на боку

9. Приподнять ногу и удерживать ее в таком положении 3-7 секунд. Повторить 4-6 раз.

10. Повторить упражнение 9, закрепив отягощающую манжету на голеностопном суставе ноги.

Лежа на животе

11. И.п. - руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Разгибать попеременно ноги в тазобедренном суставе, удерживая их в таком положении 3-7 секунд. Повторить каждой ногой по 4-5 раз.

12. И.п. - тоже. Повторить упражнение 11, закрепив на голеностопном суставе ноги отягощающую манжету.

13. И. п.- руки в стороны, ноги выпрямлены. Поднимать и удерживать корпус в течение 5-6 секунд, не прогибая позвоночник в поясничном отделе. Повторить 4-5 раз.

14. И. п. - как в упражнении 11. Имитация ползания попластунски. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

Упор стоя на коленях

15. Из и. п. разгибать ногу в тазобедренном суставе и удерживать ее в таком положении 3-7 секунд. Повторить 4-5 раз каждой ногой.

16. Повторить упражнение 15, закрепив на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

17. Поднять прямую ногу, повернуть стопу внутрь, наружу, вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 5-6 раз.

18. Поднимать прямую ногу вперед, в сторону, назад и удерживать ее в каждом положении 5-6 секунд. В каждом направлении повторить упражнение по 3-6 раз.

19. Повторить упражнение 18, закрепив на голеностопном суставе ноги отягощающую манжету или растягивая ею резиновый бинт, прикрепленный к опоре.

После каждого упражнения расслабляйте мышцы свободными маховыми движениями.

ВНИМАНИЕ! Если в суставе движения ограничены значительно, откажитесь от выполнения упражнений, направленных на увеличение его подвижности! Это упражнения 2, 3, 5, 6, 14, 19.

Комплекс №2

1. Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища, попеременно, а затем одновременно сгибать ноги в бедренных и коленных суставах.

2. В том же положении обхватить руками колени и осторожно притянуть их к груди.

3. В положении сидя опереться ладонями о пол позади себя и поочередно поднимать выпрямленные ноги.

4. Лечь на спину, ноги выпрямить и развести на ширину шага; поворачивать ступни наружу и внутрь.

5. В положении лежа на спине ноги согнуть в бедренных и коленных суставах, ступни поставить на пол, ладони положить под голову; поднимать таз как можно выше над полом.

6. В том же исходном положении ноги согнуть в бедренных и коленных суставах и разводить колени как можно дальше в стороны.

7. В том же положении вытянуть ноги, руки положить вдоль туловища; скользящими движениями по полу одновременно разводить ноги в стороны и возвращать их в исходное положение.

8. Лечь на бок на здоровую ногу и согнуть в коленях обе ноги; нижняя нога прямая, ладонью вниз, верхняя рука согнута в локте ладонью к полу; поднять вверх больную ногу, не разгибая ее в колене; упражнение проделать, лежа попеременно на левом и правом боку.

9. Лежа на животе, руки под подбородком, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов; голени развести в стороны, а затем, сблизив их скрестить.

10. В том же положении согнуть ноги в коленях и по очереди поднимать то одно бедро, то другое.

11. В том же положении поднимать поочередно выпрямленные ноги.

12. Встать ступней здоровой ноги на ступеньку и опереться на согнутое колено; перемещать туловище вперед приседая на здоровую ногу; выполнять поочередно для левой и правой ноги.

2.4. Комплексы упражнения при дисплазии тазобедренных суставов

Комплекс № 1

1. Ходьба с коррекцией неправильной установки стоп.
2. Дыхательные упражнения в ходьбе или стоя, с равномерной нагрузкой на обе конечности. Основная часть занятия (15-20 мин), исходное положение лежа на спине
3. Попеременное сгибание - разгибание стоп (4-6 раз).

4. Попеременное сгибание - разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах (6-8 раз).
5. Отведение и приведение прямой ноги. Движение выполняется без опоры о пол (4-6 раз каждой ногой). Носок на себя, стопа удерживается вертикально. Дыхание произвольное.
6. Одновременно потянуться двумя руками вверх, пятками вниз. Вернуться в исходное положение и расслабиться (3- 4 раза). Дыхание произвольное (самовытяжение).
7. Попеременно отбивать ногами подвешенный на высоте 40-50 см мяч, 4-6 раз каждой ногой.
8. Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Медленное, плавное разведение ног в стороны и возвращение назад (4-6 раз). Дыхание произвольное.
9. Методист удерживает ноги ребенка за голеностопный сустав и выполняет легкую вибрацию всей конечности (3- 4 раза каждую ногу). Можно выполнить на двух конечностях одновременно.
10. Лежа на здоровом боку, отвести прямую ногу в сторону, вернуться назад (4-6 раз).
11. В исходном положении лежа на животе: напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, 6-8 раз.
12. Движение ногами, как при ползании по-пластунски (4-6 раз каждой ногой).
13. Как в упр. 7, но отбивать мяч пяткой (4-6 раз каждой ногой).
14. Легкое поколачивание пятками по ягодицам 4-6 раз. Пауза отдыха.
15. Стоя на четвереньках, отвести согнутую ногу до горизонтального уровня (3-4 раза каждой ногой).
16. Игра. Заключительная часть - 2-3 мин.
17. Ходьба, с попеременным потряхиванием ногами.
18. Стоя, руки в стороны, сжать - разжать пальцы кисти (3- 4 раза).

2.5. Комплексы упражнения при варикозном расширении вен

Комплекс № 1

После каждого упражнения, положив руки на живот, сделайте вдох – брюшная стенка поднимается вверх, выдох - опускается (2–4 раза). Исходное положение (и. п.) для упражнений 1-3 - лежа на спине, под головой небольшая подушка. Ноги прямые. Руки - под головой, локти - в стороны.

1. Слегка приподнимая, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах (по 6-8 раз каждой).

2. Приподнимайте сомкнутые ноги под углом 45° (3-4 раза).

3. Делая вдох, максимально разведите прямые ноги в стороны, не поднимая их, выдох - сведите ноги (4-6 раз). И. п. для упражнений 4-9 - лежа на спине, под головой небольшая подушка. Ноги прямые. Руки вдоль тела.

4. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх и опускайте (по 4-6 раз).

5. Поочередно поднимая прямые ноги, немного потрясите каждой (по 4-6 раз).

6. Поднимите ноги и сделайте 2-4 движения, имитируя езду на велосипеде вперед, потом назад.

7. Приподнимите и согните ноги, максимально разведите колени в стороны, затем сведите их. Выпрямите ноги и примите и. п. (6-8 раз).

8. Поочередно отводите прямые ноги в стороны, не поднимая их (по 4-6 раз).

9. Поднимая поочередно ноги, описывайте каждой круг (по 8-10 раз).

И. п. для упражнений 10 и 12 – лежа на правом боку, правая рука на затылке, левая вытянута вдоль тела.

10. Отводите прямую левую ногу вверх (6-8 раз). Тоже, повернувшись на левый бок. И. п. для упражнений 11 и 13 - лежа на левом боку, левая рука на затылке, правая вдоль тела.

11. Согните правую ногу и прижмите колено к животу, разогните ногу и отведите ее как можно дальше назад (6–8 раз). Тоже, перевернувшись на правый бок.

12. Выполняйте прямой левой ногой круговые движения в разных направлениях (8–10 раз). Тоже, повернувшись на левый бок.

13. Делайте махи прямой правой ногой вперед и отводите ее назад, прогибая корпус (6–8 раз). Тоже левой ногой, повернувшись на правый бок.

Комплекс № 2

В начальных стадиях (без выраженных варикозных узлов и особенных жалоб) рекомендуется 3-4 раза в день ложиться на 10-15 минут, придав ногам приподнятое положение, после чего выполнить следующие упражнения.

Исходное положение: лёжа на спине

1. Напрячь и расслабить мышцы бедер (при этом двигаются коленные чашечки). Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.

2. Диафрагмальное дыхание: на вдохе передняя брюшная стенка поднимается, на выдохе живот втягивается. 3-4 вдоха и выдоха. Темп медленный.

3. Медленно согнуть и разогнуть ноги в голеностопных суставах. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.

4. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить вниз (выдох). Повторить 3-4 раза.

5. Согнуть и разогнуть пальцы ног. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 10-15 раз.

6. Медленно поднять руки вперед и вверх (вдох), опустить вниз (выдох). Повторить 3-4 раза.

2.6. Комплексы упражнения при болезни Бехтерева

Комплекс № 1

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на затылок, пальцы переплетены. Потягивание, руки вверх. 8-10 раз. Темп медленный.

2. И. п. - ноги на ширине плеч. Приседание со сведением коленей, руки вперед. 5-6 раз. Темп средний.

3. И. п. - основная стойка. Наклон вперед с попыткой захватить руками голени сзади. 6-8 раз. Темп медленный.

4. И. п. - руки вверх. Приседание с возможно полным расслаблением мышц рук, туловища и ног. 3-4 раза.

5. И. п. - руки в стороны. Круговые движения руками вверх, назад, вниз, вперед. 12-16 раз. Темп средний.

6. И. п. - руки вверх. Свободное «падение» расслабленных рук. 6-8 раз.

7. И. п. - руки на затылок, пальцы переплетены. Выпад в сторону. Пружинистые наклоны туловища в противоположную сторону. 6-8 раз. Темп медленный.

8. Имитация движений косца. По 8-12 раз в каждую сторону. Темп средний.

9. Дыхание диафрагмальное, грудное и смешанное. 5-6 раз.

10. И. п. - ноги на ширине плеч, стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полшага. Захват рейки поднятыми вверх руками. Напряженное прогибание, поднимаясь на носки. 6-8 раз. Темп медленный.

11. И. п. - вис на гимнастической стенке лицом к ней. Прогибание назад. 4-5 раз (если нет противопоказаний). Темп медленный.

12. И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке. Захват рейки на уровне таза. Полуприседание с последующим прогибанием. 5-6 раз. Темп медленный.

13. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, одна нога закреплена на 3-4-й рейке. Повороты туловища с помощью соупражняющегося (стоит сзади и держит за сгибы локтей). 5-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

14. И. п. - стоя боком к гимнастической стенке на расстоянии шага, нога на 3-4-й рейке, руки вверх с набивным мячом (вес 1-2 кг). Наклон в сторону стенки. По 4-6 раз. Темп медленный.

15. И. п. - ноги на ширине плеч. Подбрасывание набивного мяча (вес до 3 кг) вверх. 10-12 раз.

16. И. п. - ноги на ширине плеч. Броски набивного мяча (вес до 2 кг) через голову. 10-12 раз.

17. И. п. - стоя друг против друга на расстоянии 3-4 м. Одновременные броски набивных мячей друг другу снизу и от плеча. По 10-12 раз.

18. Игра «Мяч по кругу». 5-6 мин.

19. Эстафета с передачей набивных мячей над головой и под ногами.

2.7. Комплексы упражнения при полиартритах

КОМПЛЕКС № 1

1. Ходьба на месте или по комнате, темп средний. Выполнять в течение 15-30 секунд. Дыхание равномерное.

2. И.п.- о.с, пальцы рук соединены “в замок”. Отведение рук вверх - вниз. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

3. И.п.- о.с.. Руки к плечам - вдох, вернуться в и.п - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь, наклон вперед, левая рука на поясе. Вращение руки в плече. Тоже проделать другой рукой. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

5. И.п.- о.с., руки к плечам. Вращение рук вперед - назад. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

6. И.п.- о.с.. Присесть - руки вперед. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

7. И.п.- сед ноги врозь, руки за голову. Повороты влево - вправо. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

8. И.п.- сед, руки к плечам. Руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Темп средний. Повторить 5-7 раз.

9. И.п.- о.с., руки на поясе. Наклоны влево - вправо. Темп медленный. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

10. И.п. - о.с.. Подняться на носки - руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

11. И.п.- наклон вперед. Отведение рук в стороны - вдох, руки скрестить (обхватив себя) - выдох. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

12. И.п.- сед. Поочередное сгибание ног. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

13. И.п. - сед. Наклон влево - правая рука за голову. Тоже - в другую сторону. Темп средний. Повторить 5-7 раз в каждую сторону.

14. Ходьба на месте или по комнате, темп средний. Выполнять в течение 15-30 секунд. Дыхание равномерное.

Комплекс № 2

Базовый комплекс упражнений при артрозе коленного сустава.

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Поднять левую ногу над полом, медленно разгибая ее в коленном суставе. Удержание разогнутого положения в коленном суставе в течение 3 - 7 секунд.

2. И.п. - тоже. Поднять правую ногу над полом, медленно разгибая ее в коленном суставе. Удержание разогнутого положения в коленном суставе в течение 3 - 7 секунд.

3. И.п. - лежа на спине, прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги (до угла около

30 градусов), удерживать их на весу 5-7 сек., вернуться в ИП Дыхание произвольное, не натуживаться.

4. И.п. - тоже. Прижать поясницу (аналогично упр.2), приподнять обе ноги над полом, скрещивание выпрямленных ног в горизонтальной плоскости ("горизонтальные ножницы"). 8 движений ногами - 1 упр. Вернуться в ИП

5. И.п. - тоже. Прижать поясницу, приподнять над полом ноги и делать движения имитирующие езду на велосипеде. 8 движений ногами - 1 упр. Вернуться в ИП

6. И.п. - лежа на спине, ноги сильно согнуты, стопы стоят на полу и чем-либо фиксированы (мешок с песком 5 кг). Попытка присесть, потянувшись обеими руками к коленям, но их не доставать.

7. И.п. - тоже, руки на пояс. Приподнять туловище (присесть), задержав его в положении 30° от горизонтали на 5 сек.

8. И.п. - тоже, руки на затылок. Аналогично упр. 7.

9. И.п. - лежа на животе, под таз положить валик. Приподнять поочередно правую и левую ногу, удерживая их на весу 5 сек. Высоко ноги не поднимать.

11. И.п. - тоже, руки на пояс. Втянуть в себя живот, соединить лопатки и слегка приподнять туловище над полом над полом, удерживая его 5 сек. (не прогибаться в пояснице), удерживая его 5 сек,

12 . И.п. - сидя на полу. Подложить валик под левое колено. Медленно разогнуть ногу в коленном суставе с фиксацией разогнутого положения 5 - 7 секунд.

13 . И.п. - сидя на полу. Подложить валик под правое колено. Медленно разогнуть ногу в коленном суставе с фиксацией разогнутого положения 5 - 7 секунд.

14 . И.п. - сидя на стуле. Поочередное медленное разгибание в коленном суставе с удержанием выпрямленной ноги в течение 3 - 5 секунд.

Каждое упражнение первую неделю разучивать, повторять 3-4 раза, затем число повторений постепенно довести до 12-15 раз.

Темп движений - медленный. Изометрическое напряжение мышц проводить длительностью до 5 секунд с обязательным расслаблением.

Амплитуда движений конечностями - малая.

При удержании рук, ног или туловища не задерживать дыхание, для этого можно вслух считать.

Глава 3

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

3.1. Комплексы упражнения при травме локтевого сустава

Комплекс № 1

1. И. п. - сидя боком к столу со стороны больной руки, плечо которой лежит на столе так, что край стола находится в подмышечной впадине, а предплечье - в вертикальном положении, Активное сгибание и разгибание в локтевом суставе в медленном темпе (мизинец в проекции параллельно мочке уха). При выполнении этого упражнения не допускаются рывковые движения в сторону сгибания и разгибания, помощь другой рукой, болевые ощущения и насильственное сгибание или разгибание.

2. И. п. - сидя, предплечье лежит на столе, в пальцах катающаяся игрушка. «Раскачивающие» движения (сгибание и разгибание) в локтевом суставе - плечевой сустав неподвижен

3. И. п. - сидя или стоя. Движение на блоке - сгибание и разгибание в локтевом суставе.

4. И. п. - сидя или стоя, в руках палка. Всевозможные движения руками на сгибание и разгибание в локтевом суставе.

5. И. п. - сидя или стоя, в руках большой резиновый или теннисный мяч. Бросать и ловить мяч.

6. И. п. - сидя или стоя, наклонив туловище вперед. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах (одновременно со здоровой рукой): на весу, сцепив руки в «замок», кладя их на голову, за голову и др.

7. И. п. - сидя, опустив руки в теплую воду (температура 35-36 градусов). 2 раза в день (утром или днем и вечером) в течение 10-15 мин выполнять сгибание, разгибание, круговые движения, повороты кисти с предплечьем ладонью вверх и вниз.

3.2. Комплексы упражнения при повреждениях таза и нижних конечностей

Комплекс № 1

Упражнения для голеностопного сустава и суставов стопы

1. И. п. - лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами. Сгибание и разгибание пальцев: а) активно, б) пассивно с помощью рук, в) пассивно с помощью методиста. 15-20 раз. Темп медленный, средний и меняющийся,

2. И. п. - тоже. Тыльное и подошвенное сгибание стопы: а) здоровой ногой, б) больной ногой, в) здоровой и больной ногами одновременно и попеременно. 20-30 раз. Темп медленный, средний и меняющийся.

Примечание. При резкой тугоподвижности упражнение можно выполнять с помощью рук или с помощью методиста при напряжении мышц, производящих движение.

3. И. п. - лежа на спине или сидя, больная нога положена на колено здоровой или ноги полусогнуты в коленях. Круговые движения в голеностопных суставах: а) здоровой ногой, б) больной ногой, в) здоровой и больной ногами одновременно и попеременно. 20-30 раз. Темп медленный, средний и меняющийся.

Вместо пружинных могут быть применены пневматические весы, на которых давление осуществляется в деревянную доску и передается на расположенную под ней в небольшом деревянном ящике резиновую подушку (камеру). Вес определяется по показателям соединенного с камерой тонометра со специальной градуировкой в кг.

4. И. п. - лежа на спине. Тыльное сгибание стопы, увеличивая объем движений с помощью тесьмы с петлей (конец тесьмы в руках). 30-50 раз. Темп средний .

5. И. п. - лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами. Захватывание пальцами ноги мелких шариков, карандаша и т. п. 6-10 раз.

6. И. п. - тоже. Поворот стопы: а) внутрь, б) к наружи 18-20 раз. Темп медленный.

Примечание. Упражнение лучше выполнять одновременно обеими ногами

7. И. п. - лежа на спине, носки ног наложены один на другой. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с сопротивлением, оказы-

ваемым одной ногой при движении другой. 15-20 раз. Темп медленный.

8. И. п. - лежа на спине или сидя со слегка согнутыми в коленях ногами. Захватывание стопами мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного, малого резинового). 18-20 раз. Темп медленный.

9. И. п. - сидя или стоя. Катание концами пальцев набивного мяча. 10- 15 раз. Темп медленный.

10. И. п. - сидя, стопа больной ноги на качалке с полушаром. Активное тыльное и подошвенное сгибание и вращательные движения стопой. 60-80 движений. Темп медленный и средний.

11. И. п. - сидя, стопа больной ноги на качалке. Активное тыльное и подошвенное сгибание стопы. 60-80 движений. Темп медленный и средний.

Примечания: 1. Исключить перемещение всей ноги и частичное выполнение движения за счет коленного сустава. 2. Стопа должна быть плотно укреплена на качалке.

12. И. п. - сидя, стопы обеих ног на качалке. Активное тыльное и подошвенное сгибание здоровой стопы и пассивное - больной. 60-80 движений. Темп медленный и средний.

13. И. п.- лежа на спине или сидя. Стопа на педальном аппарате. Тыльное и подошвенное сгибание с сопротивлением различной силы (пружиной или резиновой тягой). 30-80 движений. Темп медленный.

14. И. п. - тоже. Отбивание концами пальцев больной ноги мягкого (аэробольного, волейбольного) мяча. 20-25 раз. Темп средний.

15. И. п. - а) сидя; б) стоя, держась за рейку гимнастической стенки; в) стоя, руки на пояс. Поднимание на носки и опускание на всю ступню. Поднимание носков (переход на пятки) и опускание на всю ступню. 20-30 движений. Темп медленный.

16. И. п. - стоя, держась руками за спинку стула или рейку гимнастической стенки, носки ног слегка повернуты внутрь. Приподнимание внутреннего свода стопы (перенос всей тяжести тела на наружный свод). Темп средний. 12- 15 раз.

17. И.п. - на 2 - 3-й рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Пружинающие движения на носках, стараясь как можно ниже опускать пятку. 40-60 движений. Темп средний.

Комплекс № 2

Упражнения для коленного сустава

18. И.п. - лежа на спине или сидя. Захват рукой коленной чашки. Пассивное смещение ее в сторону, вверх и в низ. 18-20 движений. Темп медленный.

19. И.п. - сидя, ноги вытянуты. Поднимание руками (под бедро) расслабленной больной ноги, не отрывая пятки от опоры. 6-8 раз. Темп медленный.

20. И.п. - лежа (при вытяжении за бедро). Сгибание и разгибание в коленном суставе с помощью методиста. 8-10 раз. Темп медленный

21. И. п. - сидя на кровати, ноги почти выпрямлены (бедро больной ноги поддерживать снизу обеими руками). Поднимание бедра руками, пятка скользит по кровати. 5-6 раз. Темп медленный.

22. И. п. - лежа на животе, больная нога областью подъема лежит на голени здоровой. Сгибание и разгибание больной ноги в коленном суставе с помощью здоровой ноги. 12-20 раз. Темп медленный.

23. И. п. - лежа на спине, больная нога полусогнута в коленном суставе (руками поддерживать под бедро). Сгибание и разгибание в коленном суставе, отрывая пятку от кровати. 12-16 раз. Темп медленный.

24. И. п. - сидя на кровати, ноги полусогнуты (больную ногу поддерживать под бедро обеими руками). Разгибание и сгибание в коленном суставе, ставя ногу в момент сгибания на кровать. 6-8 раз. Темп медленный.

25. И. п. - тоже, но бедро приподнято несколько больше, пятка на весу. Сгибание и разгибание в коленном суставе. 5-8 раз. Темп медленный.

26. И. п.- лежа на боку, большая нога сверху. Сгибание и разгибание в коленном суставе, не отрывая стопы от опоры 6-8 раз. Темп медленный.

27. И. п. - лежа на животе. Попеременное активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 24—30 раз. Темп медленный и средний.

28. И. п. - лежа на животе. Одновременное активное сгибание ног в коленных суставах. 20-30 раз. Темп медленный и средний.

29. И. п. - сидя на кровати, ноги опущены. Сгибание и разгибание больной ноги в коленном суставе с помощью здоровой: а) больная нога на здоровой; б) больная нога под здоровой, которая, нажимая на больную, увеличивает объем движений. 10-20 раз. Темп медленный.

30. И. п. - сидя на краю кровати. Активное попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 24-30 раз. Темп средний.

31. И. п. - лежа на животе. Сгибание и разгибание ноги в коленном суставе при наличии блока и груза от 1 до 10 кг. 20-50 движений. Темп медленный.

32. И. п. - стоя с опорой руками о спинку кровати. Поднять вперед больную ногу, согнутую в коленном суставе, разогнуть, опустить. 8-10 раз. Темп медленный и средний.

33. И. п. - стоя прислонившись спиной к стене. Больную ногу ставить на стул, постепенно приближая его. 12-20 раз. Темп медленный и средний.

34. И. п. - стоя, руки на пояс. Здоровую ногу назад на носок, сгибая больную в коленном суставе (постепенно увеличивая между ними расстояние). 5 - 20 раз. Темп средний.

35. И. п. - стоя ноги врозь. Перенесение веса тела попеременно на правую и на левую ногу, сгибая в коленном суставе. 10-12 раз. Темп медленный.

Комплекс № 3

Упражнения для тазобедренного сустава

36. И. п. - лежа на спине. Переход в положение, сидя или полусидя с помощью инструктора. 3-4 раза. Темп медленный

37. И. п. - лежа на спине, держась руками за привязанный к спинке кровати шнур («возжи»). Переход в положение полусидя. 5-6 раз. Темп медленный

38. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Переход в положение сидя без помощи рук: а) быстро, б) медленно, в) меняя положение рук - на пояс, на грудь, за голову. 4-10 раз.

39. И. п. - лежа на спине, ноги полусогнуты. Разведение и сведение коленей. 8-10 раз. Темп медленный (рис. 48).

40. И. п. - лежа на спине или стоя. Круговые движения прямой ногой кнаружи и внутрь. 6-8 раз. Темп медленный.

41. И. п. - лежа на спине, взявшись руками за края кровати. Попеременное поднятие прямых ног. 6-8 раз. Темп медленный.

42. И. п. - тоже. Круговые движения поочередно правой и левой ногой. 3-5 раз. Темп медленный.

43. И. п. - лежа на боку, больная нога сверху. Отведение ноги. 4-8 раз. Темп медленный.

44. И. п. - лежа на спине, набивной мяч (1-2 кг) зажат между коленями (между ступнями). Поднимание прямых ног. 8-10 раз. Темп медленный.

45. И. п. - лежа на спине, положив пятку здоровой ноги на область подъема больной или наоборот. Поднимание расположенной внизу ноги при сопротивлении, оказываемом другой ногой. 16-20 раз. Темп медленный.

46. И. п. - лежа на спине. Поднимание ноги при сопротивлении, оказываемом рукой методиста. 16-20 раз. Темп медленный или средний.

47. И. п. - стоя боком к спинке кровати с опорой рукой. Поднимание ноги вперед и отведение назад. 8-10 раз. Темп медленный.

48. И. п. - тоже. Отведение ноги и руки в сторону. 8-10 раз. Темп медленный.

49. И. п. - стоя, носки сомкнуты. Наклон вперед, стараясь достать пол: а) концами пальцев, б) ладонями. 12-16 раз. Темп средний, а в последующем быстрый.

50. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вперед. Небольшое отведение ноги назад и быстрое маховое движение вперед, стремясь достать носком до ладони. 6-8 раз. Темп средний, в последующем быстрый.

Комплекс № 4

Упражнения для всех суставов нижней конечности

51. И. п. - лежа на спине, стопа больной ноги на набивном мяче. Перекатывание мяча к туловищу и в и. п. 5-6 раз. Темп медленный.

52. И. п. - лежа на спине. Отбивание брошенного методистом аэробола ступней больной ногой (не сильно). 10-12 раз.

53. И. п. -упор стоя на коленях. «Ходьба» по кровати или ковру. 30—40 шагов.

54. И. п.- тоже. Переход в положение сидя на пятках (вначале плавно и медленно в последующем толчкообразно). 15-20 раз.

55. И. п. - тоже. Отведение ноги назад с последующим подтягиванием колена к груди. 8-10 раз. Темп медленный .

56. И. п. - сидя на кровати, захватив руками голень больной ноги. Подтягивание пятки к бедру (вначале медленно и плавно, в последующем толчкообразно). 15-30 раз.

57. И. п. - тоже. Согнув обе ноги, обхватить их руками за голени и подтянуть к груди. 10-12 раз. Темп медленный.

58. И. п. - тоже. Набивной мяч зажат между ступнями ног. Сгибая ноги, «передать» мяч в руки. Выпрямить ноги в и. п. 5-6 раз. Темп медленный.

59. И. п. - лежа на спине, взявшись руками за края кровати. «Велосипед» - 30-40 движений. Темп от среднего до быстрого.

60. И. п. - стоя лицом к спинке кровати с опорой руками. Попеременно поднимание ног вперед, сгибая их в коленных и тазобедренных суставах 10 раз. Темп медленный.

61. И. п. - тоже. Полуприседание. 10-12 раз. Темп медленный.

62. И. п. - тоже. Глубокое приседание. 12-16 раз. Темп медленный.

63. И. п. - основная стойка. Приподняться на носки, руки вперед, глубокое приседание. 6-8 раз. Темп медленный.

64. И. п. - стоя, ступни параллельны. Глубокое приседание на полной ступне, руки вперед. 8-12 раз. Темп медленный и средний.

65. И. п. - стоя, больная нога на шаг вперед. Сгибание больной ноги в колене и наклон туловища вперед до положения «выпад», заканчивая движение плавным пружинящим покачиванием. 10-25 раз. Темп медленный.

66. И. п. - стоя, больная нога сзади на носке (постепенно увеличивать расстояние). Пружинящее движение, стараясь достать пяткой до пола. 12-20 раз. Темп медленный.

67. И. п. - стоя лицом или боком к гимнастической стенке с опорой рукой на уровне плеча. Поставив больную ногу на 3-4-ю рейку, присесть как можно глубже на здоровой ноге. 6-8 раз. Темп медленный.

68. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии $1/2$ шага от нее с опорой руками на уровне груди. Поставив больную ногу на 2-ю рейку, переставлять ее на 3-ю, 4-ю и т. д. рейки. 5-6 раз. Темп медленный.

69. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке с опорой руками на уровне груди. Тоже, что в упр. 68, но подтягиваясь руками 10-20 раз. Темп медленный.

70. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке. Лазание по стенке на носках с дополнительными пружинящими приседаниями на носке больной ноги (для увеличения амплитуды движений в голеностопном суставе). 2-3 раза. Темп медленный.

71. И. п. - тоже. Лазание по стенке, переставляя ногу через две-три рейки. 5-6 раз. Темп медленный.

72. И. п.- тоже. Больная нога на 2-3-й рейке. Одна рука на бедре больной ноги, другая — на рейке на уровне груди. Нажимая рукой на бедро, как можно больше выпрямить ногу в коленном суставе. 8-10 раз. Темп медленный.

73. И. п. - тоже, но обе руки на рейке на уровне плеч. Наклон туловища вперед с покачиванием, выпрямляя больную ногу в коленном суставе и стараясь коснуться ее головой. 8—10 раз. Темп медленный.

74. И. п. - стоя боком к гимнастической стенке. Прямая больная нога на 2-3-й рейке, руки на пояс. Наклон к ноге с пружинящим покачиванием. 8- 10 раз. Темп средний.

75. И. п. - стоя на здоровой ноге на 2-й рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне плеч. Поставить больную ногу на 5-6-ю рейку. Опуская здоровую ногу, стараться коснуться ею пола. 8-10 раз. Темп медленный.

76. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, хват руками на уровне плеч. Перехватить последовательно руками рейки как можно не сгибая коленей. 6-8 раз. Темп средний.

77. И. п. - стоя на 2-3-й рейке гимнастической стенки с опорой руками на уровне груди. Последовательно: а) присесть до полного выпрямления рук; б) не сгибая рук, выпрямить ноги в коленных суставах; в) подтянуться на руках. 1-20 движений. Темп медленный.

Усложнение упражнения: а) хват руками ниже уровня груди; б) приседание только на больной ноге.

78. Упражнение на обычной лестнице. Ставить здоровую ногу на нижнюю ступеньку, не отрывая пятки больной ноги от верхней. 20—30 движений. Темп медленный.

79. Упражнение на обычной лестнице. Переставить здоровую ногу на две ступеньки вверх; передавая на нее тяжесть тела, приподнять пятку больной ноги не отрывая, носка как можно дольше, приставить больную ногу к здоровой. 20-30 движений. Темп медленный.

80. И. п. - вис спиной к гимнастической стенке: а) попеременное и одновременное поднимание ног, согнутых в коленях; б) попеременное поднимание прямых ног; в) одновременное поднимание прямых ног. 6-8 раз. Темп медленный.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Учебные заведения особой формой и содержанием учебно-воспитательного процесса должны помогать студентам в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении социального опыта.

Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению здоровья населения. Кроме того, перспективы развития системы здравоохранения и социальной сферы в целом требуют усиления работы по формированию общемедицинской и профессиональной культуры, воспитания устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, чтобы в своей будущей профессиональной деятельности выпускники личным примером и собственным убеждением могли воздействовать на здоровье общества, несли принципы ЗОЖ в массы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Епифанов, В.А.** Лечебная физическая культура: Справочник/ В. А. Епифанов, Д. М. Аронов, М. И. Балаболкин; под ред. В. А. Епифанова - Москва: Медицина, 2001.- 592 с.
2. **Фурманов, А. Г.** Оздоровительная физическая культура: учебник/ А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа - Мн.: Тесей, 2003.- 528 с.
3. **Лебедева, Н. Т.** Профилактическая физкультура для детей: пособие для педагогов и воспитателей/ Н. Т. Лебедева – Мн.: Выш. шк., 2004. - 190 с.
4. **Климов, А. Н.** Быть или не быть инфаркту/ А. Н. Климов, Б. М. Липовецкий – Мн.: Беларусь, 1987. – 80 с.
5. **Логвина, Т. Ю.** Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений/ Т. Ю. Логвина – Мозырь: ООО ИД « Белый Ветер», 2003. – 172 с.
6. **Лисовский, В. А.** Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов/ В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.
7. **Попов, С. Н.** Лечебная физическая культура: Учебник для институтов физической культуры/ С. Н. Попов – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
8. **Папов, Ю.** Азбука дыхания/ Ю. Папов; под ред. И. С. Гулько – Мн.: Полымя, 1988. – 47 с.
9. **Качоровская, О. В.** Лечебная физическая культура/ О. В. Качоровская – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 210 с.
10. **Добровольский, В. К.** Учебник инструктора по лечебной физической культуре/ В. К. Добровольский – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 480 с.
11. **Баран, В. П.** Зрение дар бесценный/ В. П. Баран – Мн.: Полымя, 1987. -94 с.
12. **Попов, С. Н.** Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений/ С.Н. Попов – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 603 с.
13. **Винокуров, Д. А.** Лечебная физическая культура/ Д. А. Винокуров – Ленинград: МУДГИЗ, 1959. -195 с.
14. **Велитченко, В. К.** Физкультура для ослабленных детей/ В. К. Велитченко – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 108 с.

15. **Кукушкина, Т.Н.** Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность/ Т.Н.Кукушкина, Ю.М. Докиш, Н.А. Чистякова – Л.: Медицина, 1989. – 176 с.
16. **Динейка, К.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка/ К. Динейка – Мн.: Полымя, 1982 – 143 с.
17. **Нарский, Г. И.** Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников/ Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.
18. **Милюкова, И. В.** Лечебная физкультура для женщин/ И.В. Милютина, Т.А. Евдокимова – М.: Эксмо, 2005. – 352 с.
19. **Тимошенков, В. В.** Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ В.В. Тимошенков, А. Н. Тимошенкова, Н. Н. Филиппов – Мн.: БГПУ, 2005. – 135 с.
20. **Назаренко, Л. Д.** Оздоровительные основы физических упражнений/ Л. Д. Назаренко – ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с.
21. **Калюжнова, И. А.** Лечебная физкультура/ И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 349 с.
22. **Менхин, Ю. В.** Оздоровительная гимнастика: теория и методика/ Ю. В. Менхин, А. В. Менхин - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. | |
| Показания и противопоказания для студентов группы «В». | 5 |
| Глава 2. | |
| Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 6 |
| 2.1. Комплексы упражнения при сколиозе | 6 |
| 2.2. Комплексы упражнения при плоскостопии | 10 |
| 2.3. Комплексы упражнения при коксартрозе | 12 |
| 2.4. Комплексы упражнений при дисплазии тазобедренных суставов | 14 |
| 2.5. Комплекс упражнений при варикозном расширении вен | 16 |
| 2.6. Комплексы упражнений при болезни Бехтерева | 17 |
| 2.7. Комплексы упражнения при полиартритах | 18 |
| Глава 3. | |
| Комплексы упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата | 21 |
| 3.1. Комплексы упражнения при травме локтевого сустава | 21 |
| 3.2. Комплексы упражнений при повреждениях таза и нижних конечностей | 21 |
| Заключение | 29 |
| Список литературы | 30 |

**Торба Татьяна Федоровна
Ильков Василий Андреевич
Гуткина Татьяна Евгеньевна**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПОДГРУППЫ «В»**

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 21.09.12.

Рег. № 31Е.
<http://www.gstu.by>