



Министерство образования Республики Беларусь

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

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Т. Ф. Торба, Д. А. Плешкунов, Т. Е. Гуткина

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ**

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

Гомель 2010

УДК 615.825(075.8)
ББК 75.0+53.54я73
Т59

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 8 от 12.05.2010 г.)*

Рецензент: преподаватель каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
О. П. Маркевич

Торба, Т. Ф.

Т59 Комплексы упражнений для студентов специальных медицинских групп по заболеваниям : учеб.-метод. пособие для преподавателей и студентов всех специальностей днев. формы обучения / Т. Ф. Торба, Д. А. Плешкунов, Т. Е. Гуткина. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2010. – 48 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://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Дана методика проведения занятий в группах специального медицинского отделения. Представлены комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях. Описана структура составления комплексов упражнений с использованием инвентаря и без него. Учитывается индивидуальный подход. Рассмотрены индивидуальные комплексы физических упражнений по заболеваниям для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы.

Для преподавателей и студентов всех специальностей дневной формы обучения.

**УДК 615.825(075.8)
ББК 75.0+53.54я73**

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2010

ВВЕДЕНИЕ

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все студенты в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. 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 медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу 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 СМГ:

- ✓ 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 личность 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 медицинского 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 «А»

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, уменьшение частоты дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнения фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции в легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

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

- ❖ значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью;
- ❖ статические напряжения, связанные с задержкой дыхания;
- ❖ метание снарядов;
- ❖ длительное выполнение упражнений с высокой скоростью.

С большими ограничениями используются:

- ❖ упражнения с отягощениями;
- ❖ прыжки;

- ❖ резкие перемещения;
- ❖ многократные повторения однообразных упражнений вызывающие утомление;
- ❖ маховые упражнения с максимальной амплитудой движения;
- ❖ упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием,
- ❖ глубокими наклонами головы и туловища;
- ❖ подтягивание на перекладине;
- ❖ сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены:

- ❖ упражнения на бревне типа прыжков и соскоков;
- ❖ опорные прыжки через снаряды;
- ❖ кувырки и стойки вниз головой;
- ❖ упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров;
- ❖ прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно;
- ❖ упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела;
- ❖ упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

Глава 2.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

2.1. Комплексы упражнения при гипертонической болезни.

Комплекс № 1

1. И.п. - сидя на стуле, счет 1- руки к плечам - вдох, 2- опустить руки вниз - выдох. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - тоже. Перекат стоп с пятки на носок с разведением ног в стороны, одновременно сжимая пальцы в кулаки, выполняя эти

движения, сгибать руки поочередно в локтевых суставах. Повторить 8-12 раз. Дыхание произвольное.

3. И.п. - тоже, руки в замок. Руки вверх, ноги выпрямить - вдох. Руки опустить вниз, ноги согнуть - выдох. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - сидя на краю стула. Скольжение ног по полу с движением рук, как при ходьбе. Повторить 10-12 раз. Дыхание произвольное.

5. И.п. - тоже. Потянуться за руками вверх, встать со стула - вдох. Сесть - выдох. Повторить 6-8 раз. Отдых - походить по залу, в движении выполнить дыхательные упражнения.

6. И.п. - стоя за спинкой стула, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах в одну и другую стороны. Повторить 10-12 раз. Дыхание произвольное.

7. И.п. - тоже, руки на поясе. Правую руку вперед, вверх - вдох. Руки назад, вниз (круг руками с поворотом туловища) - выдох. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - стоя за спинкой стула, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула. Перенос тяжести тела с ноги на ногу, сгибая ноги поочередно в коленях. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.

9. И.п. - стоя боком к спинке стула. Маховые движения ногой вперед-назад. Повторить 8-10 раз. Дыхание произвольное. Отдых - походить по залу.

10. И.п. - стоя за спинкой стула, руки на спинке стула. Перекат с пятки на носок, прогибаясь и выгибая спину при переходе на пятки, руки не сгибать. Повторить 8-10 раз. Дыхание произвольное.

11. И.п. - стоя за спинкой стула. Руки вверх - вдох. Наклон вперед, руки на сиденье стула - выдох. Повторить 8-10 раз.

12. И.п. - стоя спиной к спинке стула на расстоянии полушага. Повороты туловища вправо и влево с касанием руками спинки стула. Повторить 8-10 раз.

13. И.п. - стоя перед сиденьем стула. Прямую правую ногу положить на сиденье. Руки вверх - вдох. Согнуть ногу в колене, вперед, руки на колено - выдох. Тоже - другой ногой. Повторить 6-8 раз. Отдых.

14. И.п. - стоя за спинкой стула, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу отвести в сторону на носок, левую руку вверх - вдох. Наклон в правую сторону - выдох. Тоже - в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. - тоже. Приподняться на носки - вдох. Присесть и выпрямиться - выдох. Повторить 6-8 раз.

16. И.п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх - вдох. Руки через стороны вниз - выдох. Повторить 6-8 раз.

17. И.п. - тоже, руки на поясе. Вращение туловища по часовой стрелке и против. Повторить 8-10 раз.

18. И.п. - тоже. Свободное отведение рук вправо - влево. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.

19. И.п. - сесть верхом на стул, руки на спинку стула. Поочередное поднятие ног вперед вверх, не наклоняясь назад. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.

20. И.п. - тоже. Руки вверх - вдох. Руки положить за спинку стула, расслабить мышцы туловища - выдох (2-3 раза).

21. И.п. - тоже. Вращение туловища. Дыхание произвольное. Менять направление движений. Повторить 6-8 раз. Отдых - походить по залу.

22. И.п. - сидя на краю стула. Руки в стороны - вдох. Подтянуть руками колено к груди - выдох. Тоже - подтягивая другое колено. Повторить 6-8 раз.

23. И.п. - тоже. Прислониться к спинке стула, развести руки и ноги в стороны - вдох. Сесть прямо - выдох. Повторить 6-8 раз.

24. И.п. - сидя, руки на коленях. Руки скользят по туловищу - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 8-10 раз.

25. И.п. - тоже. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад - вращение головы. Повторить 8-10 раз. Расслабление.

Комплекс № 2

1. И. п. - сидя на стуле. Руки в стороны - вдох, и. п. - выдох. Повторить 6-8 раз

2. И. п. - тоже, руки к плечам, локти в стороны. Вращение рук в плечевых суставах в разные стороны. Повторить 12-16 раз. Дыхание произвольное.

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

4. И. п. - сидя на стуле. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левой рукой коснуться спинки стула справа - выдох, и. п. - вдох. Тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

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

6. И. п. - сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание. Повторить 4-6 раз.

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

8. И. п. - основная стойка. Расслабленное потряхивание мышц ног. Повторить 2 – 4 раза каждой ногой.

9. И. п. - тоже. Поднимание на носки, руки скользят по туловищу к подмышечным впадинам - вдох, и. п. - выдох.

10. И. п. - стоя, ноги ширине плеч, руки на пояс. Перенести тяжесть тела на одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, одноименную руку в сторону - вдох, и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

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

12. И. п. - стоя; одной рукой держась за спинку стула. Махи ногой вперед-назад с расслаблением мышц ноги. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

13. Ходьба 1 - 1,5 мин.

14. И. п. - лежа на спине с высоким изголовьем, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание. Повторить 4-6 раз.

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

16. И. п. - тоже. Сгибание рук в локтевых суставах, с одновременным сжиманием пальцев в кулак и сгибанием стоп - вдох, и. п. – выдох. Повторить 8-12 раз.

17. И. п. - тоже. Поочередное поднимание ног. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

18. И. п. - то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах с опорой стопами. Расслабленное потряхивание мышцами ног. 20-30 сек.

19. И. п. - лежа на спине. Приподнимание и отведение ноги в сторону. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

20. Повторить упражнение 14.

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

22. И. п. - тоже. Закрывать глаза, расслабить мышцы правой руки, затем левой руки. 1-2 мин.

Комплекс № 3

1. И.п. - сиди на стуле, руки на поясе. Руки в стороны; вернуться в и. п. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. - тоже. Руки вперед - выпрямить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же проделать с левой ноги. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - сидя, руки к плечам. Наклон вперед – выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - тоже. Встать, руки в стороны – вдох, сесть - выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - сидя. Согнуть правую ногу, обхватив ее руками, вернуться в исходное положение. То же - с левой ноги. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

6. И.п. - стоя у стула. Поочередное отведение ног вперед. Темп средний. Повторить 6 -8 раз.

7. И.п. - тоже. Наклоны вправо - влево. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - тоже. Поочередное отведение ног и рук в сторону. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

9. И.п.- тоже. Поочередное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах. Темп средний. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

10. И.п. - стоя. Шаг левой ногой на стул, вернуться в исходное положение. То же - с правой ноги. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - стоя. Руки вверх - вдох, наклон вперед, руки опустить - выдох. Темп средний, дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. - тоже. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вверх – вдох, руки вниз - выдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - стоя, руки перед грудью. Повороты влево - вправо. Повторить 4-6 раз.

14. И.п.- стоя. Присесть - руки вперед, вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

15. Ходьба с высоким подниманием коленей. Дыхание равномерное.

16. И.п. - стоя. Поочередное отведение ног вперед и рук вверх. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

17. И.п. - стоя, руки к плечам. Отвести ногу назад, руки вверх – вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

18. И.п. - стоя, пальцы рукверху сцеплены “в замок”. Вращение туловища. Темп медленный. Повторить 4-8 раз.

19. И.п. - стоя, руки перед грудью. Отведение рук в стороны. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

20. И.п. - стоя. Ходьба с высоким подниманием коленей в течение 30 секунд. Темп средний.

21. И.п. - стоя. Руки вверх, правую ногу отвести назад - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Тоже - с левой ноги. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

22. Ходьба по комнате в течение 30-60 секунд. Дыхание равномерное. Темп средний.

2.2. Комплекс упражнений при пониженном артериальном давлении

Комплекс № 1

1. И.п.- сидя на стуле руки вперед, счет 1-руки в стороны – вдох, 2- и.п. выдох. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.- сидя на стуле, руками держась за сиденье, счет 1- согнуть ногу в колени, 2-выпрямить ногу, 3-5 удерживать ногу, 6- и.п. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

3. И.п.- тоже, ноги на ширине плеч, руки вниз, счет 1- наклонить туловище вправо, руки в перед- вдох, 2- и.п.; 3-4- то же в другую сторону.

4. И.п.- сидя на краю стула, ноги выпрямлены, руками держимся за сиденье, счет 1- поднять прямые ноги и удержать их в таком положении на 2-4 секунды, вдох, 2- вернуться в и.п.- выдох. Повторить 4-10 раз.

5. И.п.- сидя на стуле руки в низ, счет 1- руки в стороны, пальцы сжать в кулак- вдох, 2- вернуться в и.п., расслабить мышцы - выдох. Повторить 4-7 раз.

6. Ходьба обычная, дыхание произвольное , 1-2 мин.

7. И.п.- основная стойка, руки на спинке стула, счет 1- правую ногу отвести в сторону (как можно выше), удержать в этом положении 2-4 секунды - вдох, 2- вернуться в и.п., 3-4- тоже другой ногой. Повторить 3-6 раз в каждую сторону.

8. И.п.- основная стойка, счет 1- принять положения равновесия на правой ноге, руки в стороны, удержаться в этом положении 4-8 секунд, 2- вернуться в и.п., 3-4- то на другой ноге. Повторить 3-5 раз на каждой ноге. Дыхание произвольное.

9. И.п.- основная стойка, руки вниз, счет 1- руки в стороны - вдох, 2- вернуться в и.п., расслабиться - выдох. Повторить 4-5 раз.

10. Ходьба обычная, дыхание глубокое, 1-2 мин.

11. И.п.- основная стойка, руки вниз, счет 1- поднимаем руки вверх - вдох, 2- присесть, руки вниз - выдох. Повторить 4-7 раз.

2.3. Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы

Комплекс № 1

1. Ходьба в чередовании с бегом 2-3 мин.

2. И.п. – основная стойка, руки в стороны - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками во фронтальной плоскости. Повторить 6-8 раз в каждом направлении.

4. И.п. - стоя, согнуть ногу, руками подтянуть ее к груди, вернуться в и.п., тоже сделать другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

5. И.п. - упор присев, встать, вдох, прогнуться. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. - стоя, ноги врозь, выполнять круговые движения туловищем. Повторить 6-8 раз в обе стороны.

7. И.п. - основная стойка, выпад правой ногой вперед, пружинистые приседания, на счет 4 повернуться кругом. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. - лежа на спине, поднять прямые ноги, носками подтянуть к голове, затем опустить. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, стопы прижаты к полу, поднять таз, держать 3-5 с, опустить. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. – тоже, руки вдоль туловища, перейти в положение сидя, наклониться вперед, затем лечь на спину. Повторить 8-10 раз.

11. И.п. - стоя на коленях, поднять руки, голову откинуть назад - вдох, согнуть ноги, сесть на пятки, руки опустить и отвезти назад, голову опустить – выдох. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. - упор, лежа на животе. Разгибая руки, запрокинуть голову и поднять плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - упор, лежа на животе. Поднять голову и плечи, три раза хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

14. И.п. - упор, лежа на животе. Одна нога согнута, менять положение ног, поочередное сгибание и разгибание ног (пяткой нужно коснуться ягодиц). Повторить 6-8 раз.

15. И.п. - лежа на правом боку, делать махи правой ногой в сторону. То же, на втором боку. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

16. И.п. - стоя, ноги врозь, круговые движения головой. Повторить 6-8 раз в обе стороны.

17. И.п. – основная стойка, подскоки на месте, отталкиваясь поочередно обеими ногами и каждой ногой . Повторить 10-12 раз.

18. Ходьба на месте. 15-20 с.

19. И.п. – стоя, ноги врозь, сделать неглубокий вдох и, не выдыхая, выпятить и втянуть брюшную стенку, затем сделать выдох. Повторить 4-6 раз.

20. И.п. - тоже, поднять руки - глубокий вдох, опустить и наклониться вперед – выдох. Повторить 6-8 раз.

21. Медленный бег, ходьба. 3-5 мин.

Глава 3.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

3.1. Комплексы упражнений при бронхиальной астме

Комплекс № 1

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

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

3. И.п. - тоже. Сгибание ног, подтягивая колени к животу, - выдох. Возвращение в и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

4. И.п. - тоже. Поворот в сторону с отведением одноименной руки ладонью вверх - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

5. И.п. - тоже. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков “ш” и “ж” на выдохе. Повторить 4-6 раз.

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

9. И.п. - стоя, держась за спинку стула. Приседание - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков “а” и “о” на выдохе. Повторить 4-6 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 4-6 раз.

13. И.п. - лежа на спине. Руку вверх - вдох, расслабление мышц рук и их “падение” в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз каждой рукой.

14. И.п. - лежа на спине. Поднимание ноги - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-6 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 6-8 раз.

17. И.п. - сидя, руки на поясе. Выпрямить левую ногу в колене, левую руку в сторону, правую вперед - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Тоже - другой ногой, сменив положение рук. Повторить 4-6 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.

Комплекс № 2

1. И.п. - лежа на спине, руки расположены на грудной клетке. При вдохе, сдавить грудную клетку руками. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - лежа, поочередное сгибание ног. Выдох сделать медленно. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - лежа, руки в стороны - вдох, обхватить себя руками - выдох. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - сидя. Сгибание ног - вдох, выпрямление - выдох. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - сидя, руки в стороны. Повороты туловища влево - вправо. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. - сидя. Руки вверх - вдох, наклон вперед - выдох. Акцент на выдох. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - сидя, руки на поясе. Поочередное выпрямление ног и рук. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - сидя, руки на коленях. Отведение плеч назад - вдох; наклон вперед, плечи опущены - выдох. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. - стоя. Наклоны туловища влево - вправо. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. - стоя. Поочередное отведение ног назад. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - стоя. Руки вверх - вдох, наклон туловища, руки опущены - выдох. Акцент на выдох. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. - стоя, пальцы рук соединены в "замок". Вращение туловища. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - стоя. Поочередное отведение ног и рук. Повторить 6-8 раз. Дыхание свободное.

14. И.п. - стоя. Отведение рук и плеч назад - вдох, опустить голову и плечи - выдох. Повторить 4-6 раз.

15. И.п. - руки в стороны. Наклоны вперед, руки скрестно - выдох. Повторить 4-6 раз.

16. И.п. - сидя, руки к плечам. Отвести локти назад - вдох, наклон вперед, локти касаются трудной клетки - выдох. Повторить 4-6 раз.

17. И.п. - руки на пояс. Наклоны влево - вправо. Повторить 6-8 раз.

18. И.п. - стоя. Прогнуться назад 1 вдох, наклон вперед, руки расслаблены - выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

19. Ходьба по залу или на месте в течение 30-60 секунд. Темп средний.

Занятия завершаются массажем грудной клетки и надплечий.

3.2. Комплексы упражнений при бронхите

Комплекс № 1

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг - вдох, на 2 шага - выдох, затем на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаюсь на носках - вдох, свободно наклониться вперед, уронив руки - выдох. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - сидя на скамейке, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях. Отклониться назад - вдох, затем медленно наклониться вперед - выдох, руками достать носки ног. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - основная стойка. Вытянуть руки перед собой, встать на носки и потянуться - вдох, присесть - продолжительный выдох, сопровождаемый звуками «шшшааа», «жжжуууу», «шшшууу», «жжжааа». Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - стоя, ноги шире плеч, в поднятых руках медицинбол. Наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад между ногами, выдохнув со звуком «ууухххх». Повторить 6-8 раз.

6. И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, спину согнуть, голову опустить – выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - лежа на животе, ногами зацепиться за низкую перекладину, кистями выпрямленных рук упереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. - лежа, руками упершись в пол возле груди. Из этого положения с энергичным выдохом перейти в упор присев. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. - тоже. Упражнение «крокодил». Партнер берет занимающегося за голени, и тот ходит на руках. Начать с 57 шагов; постепенно довести пройденное расстояние до 20- 30 метров.

10. И.п. - основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Тоже повторить правой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

11. Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями (см. упражнение 1).

12. И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны - вдох, рывком обнять себя за плечи - энергичный выдох. Повторить 6-8 раз.

Комплекс № 2

1. Спокойное диафрагмальное дыхание.

2. И.п. – руки к плечам, круговые движения к плечевым суставам. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – руки на поясе, повороты туловища вправо, правая нога в сторону, назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох, тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – тоже, сгибание и разгибание стоп, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – тоже, ноги вместе, руки в стороны – вдох, согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди – выдох, то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

6. Откинуться на спинку стула – диафрагмальное дыхание.

7. И.п. – ноги вместе, руками держаться за спинку стула сзади, выпрямить ноги вперед – вверх – выдох - вернуться в и.п. – вдох, темп медленный. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. – тоже, «бокс» с поворотами туловища, быстрый резкий выдох, темп средний. Повторить 4-6 раз.

9. Сесть. Откинуться на спинку стула. Верхнегрудное дыхание.

10. И.п. – сидя на краю стула, ноги на ширине плеч, наклоны туловища влево, левой рукой достать пол, правая рука вверх на голову – выдох, вернуться в и.п. – выдох, тоже в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

11. И.п. – руки на поясе, поднять руки в стороны – вверх-вдох, поднять прямую ногу, наклон туловища вперед, руками коснуться ноги – выдох. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. – ноги вместе, держась за стул, прямыми ногами сделать круг – выдох, в одну и другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

13. И.п. – тоже. Нижнегрудное дыхание.

14. И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, поворот туловища влево, сделать выпад вправо, согнуть правую ногу в колене – вдох, вернуться в И.п. – выдох, тоже в другую сторону. Повторить 6-10 раз.

16. Ходьба на месте, дыхание произвольное.

17. И.п. – палка внизу, ноги на ширине плеч, палка в сторону – вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох, тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

18. И.п. – палка сзади на согнутых руках, ноги вместе, наклон туловища влево, левая нога в сторону на носок – выдох, вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

19. И.п. – палка впереди, упирается в пол, руки на противоположном конце, туловище слегка согнуто, диафрагмальное дыхание стоя. Повторить 6-8 раз.

20. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловища вправо и влево, дыхание произвольное. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

21. И.п. – основная стойка. Подняться на носки, руки вверх – вдох, полное приседание, руки назад – глубокий выдох. Повторить 6-8 раз.

22. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в замедленном темпе.

23. И.п. – основная стойка. Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.

24. И.п. – основная стойка. Руки в стороны – вдох, расслабленно опустить – выдох. Повторить 8-10 раз.

25. И.п. – основная стойка. Руки вверх – вдох, последовательное расслабленное сгибание в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах – выдох. Повторить 8-10 раз.

26. И.п. – основная стойка. Поднять плечи – вдох, расслабленно опустить – выдох. Повторить 6-8 раз.

27. Сесть. Откинуться на спинку стула, спокойное диафрагмальное дыхание.

28. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, сделать вдох через нос на счет 1, 2, 3, выдох – на счет 4, 5, 6, 7. Повторить 4-6 раз.

29. И.п. – тоже. После глубокого вдоха короткими толчками выдыхать воздух маленькими порциями. Повторить 6-8 раз.

30. И.п. – тоже. Произнесение звуков на удлинённом выдохе: а, о, у, ж, э, бр-ах, бр-ух, бр-ох. Повторить 6-8 раз.

31. И.п. - ноги на ширине плеч, кисти рук соединены за спиной, на счет 1 – вдох, на счет 2, 3, 4 – выдох. Повторить 6-8 раз.

32. И.п. - ноги на ширине плеч, кисти рук на шее сзади, на счет 1,2 – вдох, на счет 3, 4, 5 – выдох. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 3

1. И.п.– сидя на стуле. Откинувшись на спинку стула – спокойное диафрагмальное дыхание.

2. И.п. – основная стойка. Поочередное поднимание прямой руки вперед-вверх – вдох, медленное опускание руки – выдох. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Сгибание и разгибание стоп с ускорением темпа, активно с последующим расслаблением – дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, опора на согнутые ноги, прогнуться – вдох, расслабленно опустить руки – выдох. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – сидя на стуле. Откинуться на спинку стула – вращение стоп в права и влево с последующим расслаблением мышц стоп и всего тела. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

6. И.п – тоже, руки к плечам, вращение согнутыми руками в перед и назад – дыхание произвольное. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. – тоже, руки, расслабляя, опустить, дыхание произвольное.

8. И.п. – тоже. Руки в стороны – вдох, подтянуть согнутую в колене ногу – удлинённый выдох, расслабление мышц, пауза. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. – тоже. Откинуться на спинку стула – сжатие и разжатие пальцев кисти, дыхание произвольное. Повторить 8-10

раз.

10. И.п. – тоже. Руки на поясе, прогнуться – вдох, наклон туловища вправо (влево) – выдох, пауза, расслабление. Повторить 8-10 раз.

11. И.п. – тоже. Сесть вплотную к спинке стула – грудное дыхание.

12. И.п. – тоже. Определение времени задержки дыхания после выдоха.

13. И.п. – тоже. Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз, каждый раз возвращаясь в исходное положение, дыхание спокойное. Повторить 8-10 раз.

14. И.п. – тоже. Руки к плечам, прогнуться – вдох, поворот в сторону – достать спинку стула – выдох, руки уронить, расслабить – пауза. Повторить 4-6 раз.

15. И.п. - сидя с опорой на ноги (пальцы внутрь, локти наружу), спокойное дыхание, вдох плавно через нос, выдох плавно через рот, пауза.

16. И.п. – сидя на стуле. «Ходьба сидя» – отработка ритмичного дыхания (вдох, выдох, пауза по количеству шагов). Повторить 8-10 раз.

17. И.п. – тоже. Откинуться на спинку стула, дыхание смешанное, – приподнять грудную клетку и живот – вдох, опустить грудную клетку и одновременно втянуть живот – выдох, пауза. Повторить 8-10 раз.

18. И.п. - сесть плотно к спинке стула, произнесение звуков: а, о, у, и, ж, з, бр-ух, бр-ах; скороговорки: «Как на горке, на пригорке жили Егорки, раз Егорка...» – активный выдох через рот, по окончании – вдох, плавно через нос. Повторить 4-6 раз.

19. И.п. – сидя на стуле. Откинуться, руки опираются сзади – вдох, поднять ноги, согнутые в коленях, выдох, пауза, расслабление – дыхание спокойное. Повторить 6-8 раз.

20. И.п. – тоже. Руки на голову – вдох, соединить локти – выдох, пауза, расслабление. Повторить 8-10 раз.

21. И.п. – тоже. Диафрагмальное дыхание.

22. И.п. - откинуться на спинку стула, полностью расслабить мышцы, закрыть глаза, дышать медленно, плавно, «спать».

23. И.п. – тоже. Смешанное дыхание (плавный вдох и выдох).

24. И.п. - тоже, проверка частоты дыхания, пульса. Движение в мелких и средних суставах повторяются по 4-6 раз, в крупных

суставах – по 2-4 раза.

3.3. Комплексы упражнений при плеврите

Комплекс № 1

1. И.п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

2. И.п. – стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой. Опустить и завести их за спину - выдох. Повторить 6 раз. Темп медленный.

3. И.п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч – вдох, свести выдох. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

4. И.п. – тоже, руки опущены. Поднять правую руку вперед и сделать ею круговое движение назад с большим размахом вперед, затем поменять движение рук. Повторить 2-4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

5. И.п. – стоя, руку на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

6. И.п. – тоже, в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку на уровне груди и поймать. Повторить 6-8 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И.п. – тоже. Поднять правую согнутую в колене ногу, бросить из – под нее мяч вверх и поймать. Тоже, подняв левую ногу. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. – стоя, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

9. Спокойная ходьба с опущенными расслабленными руками 1-2 мин.

Комплекс № 2

1. И.п. – стоя. В руках медицинбол, руки опущены. На вдохе поворот влево, медленно поднимать руки вверх, на выдохе опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – основная стойка, палка в низу. На вдохе палку поднять над головой, прогнуться, подняться на носки, на выдохе руки опустить, ноги согнуть в коленях. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – основная стойка. Выполняется вдвоем, стоя спиной друг к другу. Передавать мяч через стороны слева направо и наоборот. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

4. И.п. – тоже. «Бокс». На выдохе поочередно выбрасывать руку вперед, пальцы в кулак. Повторить 10-12 раз.

5. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке. На вдохе максимально вытянуть руки вверх, голову поднять, прогнуться, на выдохе руки через стороны опустить. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – тоже. Руками держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе подтянуться на носки, на выдохе максимально отклониться назад с опорой на пятки. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. - стоя к стенке боком, рукой держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе поворот туловища назад, противоположной рукой коснуться стенки, на выдохе поворот вперед, стоять лицом к стенке. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, выпрямлены, в руках гантели. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить по 6-8 раз вперед и назад.

9. И.п.- основная стойка. Ходьба с максимальным выносом ноги вперед, руки опираются о согнутое колено.

10. И.п. – тоже. Скрестная ходьба с поворотами туловища.

11. И.п. – тоже. Ходьбой в спокойном темпе (40-50 шагов в минуту) в течение 3 мин.

3.4. Комплексы упражнений при пневмонии

Комплекс №1

1. И.п. – основная стойка. Подняться на носки, плечи поднять, пальцы в кулак - вдох, вернуться в и.п.- выдох. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – тоже. Руки вверх - вдох, голову поднять, прогнуться, присесть - выдох, кисти рук на коленях. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – тоже. Наклон в сторону – выдох, вернуться в и.п. - вдох, рука скользит по бедру вниз. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, медицинбол перед грудью. На вдохе повороты туловища в права и в лево, на выдохе вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

5. Ходьба с высоким подниманием бедра и активной работой рук (3-5 мин).

6. И.п. - стоя, папка лежит на стуле. Вдох - руки поднять, на выдохе наклониться, взять палку. Следующий вдох с палкой в руках. На выдохе палку положить на сиденье. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. - стоя боком к гимнастической стенке. Рукой держаться за перекладину на уровне груди. На вдохе отклониться от стенки, на выдохе вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

8. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке. На вдохе поднять руки вверх, тянуться руками к верхней ступеньке, на выдохе руками держаться за перекладину на уровне пояса, легкое приседание. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – ноги на ширине плеч, палка опущена. На вдохе руки вверх, на выдохе колено поджать к животу с помощью палки. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

10. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, на вдохе руки в стороны, поворот туловища в сторону, на выдохе вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс № 2

1. И.п. - лежа. Одну руку положить на живот, другую на грудь, “дышать животом” в течение 30 секунд.

2. И.п. - тоже. Руки вверх, ноги согнуть в коленных суставах - вдох. Руки вниз, ноги выпрямить - выдох. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - тоже. Ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах. Руки в стороны вдох, обхватить ими себя - выдох. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - тоже. Ноги подтянуть к животу, руками взяться за колени - вдох; ноги выпрямить, руки вниз - выдох. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. - тоже. Ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки на груди. Повороты ног влево - вправо. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

6. И.п. - сидя на стуле. Руки в стороны - вдох, обхватить себя руками - выдох. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - тоже. Руки на животе, “дышать животом” в течение 30-60 секунд.

8. И.п. - тоже. Руки к плечам. Вращение рук вперед и назад. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. - тоже. Руки вверх - вдох, наклониться вперед - выдох. Вдох делать через нос, а более продолжительный выдох через рот. Повторить 4-6 раз.

10. "Ходьба" сидя в течение 20-30 секунд.

11. И.п. - стоя. Руки с мячом впереди. Повороты туловища вправо - влево. Повторить 4-6 раз каждую сторону.

12. И.п. - тоже. Руки с мячом вверх - вдох, руки вниз - выдох. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - тоже. Вращение в плечевых суставах влево и вправо. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

14. Ходьба на месте - 30-40 секунд, бег на месте в течение 15-30 секунд, ходьба на месте - 15-20 секунд.

Комплекс № 3

1. И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, руки опущены. Поднять руки вверх, положить кисти на колени и скользить ими к носкам. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. И.п. – тоже, руки на поясе. Повернуть туловище направо и без остановки налево. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. И.п. – тоже. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

4. И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять согнутую в колене правую ногу и руками прижать ее к груди, затем вернуться в и.п. Тоже левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

5. И.п. – тоже, руки опущены. Наклониться максимально вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и одновременно поднять руки вверх назад, затем вернуться в и.п. Повторить 2-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. – сидя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, соединить ладони тыльными сторонами вместе – вдох, опустить – выдох. Повторить 6 раз. Темп медленный.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках резиновый мяч. Поднять мяч над головой, прогнуться и опустить к носкам ног. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

8. И.п. – стоя, руки с мячом подняты над головой. Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки.

Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И.п. – тоже. Опустить руки с мячом к правому колену, наклонив туловище вправо – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Тоже в левую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

10. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Наклониться вправо, скользя правой рукой по туловищу вниз, а левой – вверх к подмышечной впадине. Тоже в другую сторону. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И.п. – стоя, в опущенных руках палка. Присесть, поднимая палку перед грудью – выдох, встать – вдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

12. И.п. – стоя, палка зажата сзади в локтевых суставах. Наклоняться вправо, влево. Повторить по 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

13. Спокойная ходьба 1-2 мин., полностью расслабь мышцы рук и туловища.

3.5. Комплекс упражнений при эмфиземе легких

Комплекс № 1

1. Ходьба в ритм дыханию. На два счета - вдох, на четыре - шесть - выдох.

2. И.п. - стоя, руки на нижней части трудной клетки. Подняться на носки - вдох; опуститься на полную ступню, сдавливая руками грудную клетку, - выдох. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне груди. Сделать полное приседание - выдох; вернуться в и.п. - вдох.

4. И.п. - сиди верхом на гимнастической скамейке, руки в стороны. Повороты туловища поочередно в обе стороны. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

5. И.п. - сидя, опираясь на спинку стула, руки на животе. Глубокий выдох с втягиванием живота и надавливанием на него руками. Повторить 4-6 раз.

6. И.п. - сиди, руки на животе. Отведение локтей назад - вдох; сближение локтей вперед с надавливанием пальцами на стенку живота - удлиненный, глубокий выдох. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - лежа на спине. Глубокое диафрагмальное дыхание, с увеличением длительности выдоха.

8. И.п. - тоже. Согнуть ноги, обхватив их руками, прижать к груди - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. - тоже. Сесть, нагнуться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. - лежа на животе. Протянуться в пояснице с одновременным подниманием ног и головы вверх - вдох; вернуться в исходное положение, расслабив мышцы, длительный выдох. Повторить 6-8 раз.

Глава 4.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

4.1.Комплекс упражнений при аутоиммунном тиреоидине.

Комплекс № 1

1. И.п.- основная стойка мяч в низу, счет 1- руки в стороны мяч справа, 2- руки вверх, подняться на носки, 3- переложить мяч в левую руку, 4- и.п. Повторить 4-6 раз.

2. И.п.- основная стойка, руки в стороны мяч в правой руке, счет 1- наклониться вперед, коснуться мячом пальцев левой ноги, выдох, 2- и.п.- вдох, 3- передать мяч за спиной, задержать дыхание, 4- и.п.- выдох, 5-8 – к другой ноге. Повторить 4-6 раза к каждой ноге.

3. И.п.- основная стойка, мяч внизу, счет 1- 3- мяч вверх, правую ногу на носок, вдох, 4- и.п.- выдох, 5-8- тоже другой ногой. Повторить 8-10 раз.

4. И.п.- тоже, счет 1-2- мяч вперед, повернуть туловище вправо, 3-4- то же влево. Повторить 4-6 раз.

5. И.п.- тоже, подбросить мяч двумя руками вверх (на высоту 20-30 см) и ловить его. Повторить 10-15 раз. Повторить 4-6 раз.

6. И.п.- тоже, счет 1- присесть, мяч вверх, 2- встать, наклониться мяч на пол , 3- выпрямиться мяч вверх, 4- и.п. Повторить 6-8 раз.

7. И.п.- тоже, ударяем мяч о пол и ловим его двумя руками. Повторить 10-16 раз.

8. И.п.- тоже, подбросить мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от пола. Повторить 10-16 раз.

9. И.п.- тоже, руки на пояс, мяч под правой стопой, перемещать мяч от носка к пятке, счет 1-2- вперед-назад, 3-4 вправо-влево. Повторит 8-10 раз каждой ногой.

10. И.п.- основная стойка, руки на пояс, мяч зафиксирован голеностопными суставами, счет 1- 2- прыжки с мячом вперед - назад, 3-4- вправо- влево. Повторить 8-10 раз.

11. И.п.- основная стойка, руки на пояс, мяч зафиксирован коленными суставами, счет 1- 2- прыжки с мячом вперед - назад, 3-4- вправо- влево. Повторить 8-10 раз.

12. И.п.- сед руки в стороны, мяч в левой, счет 1- поднимаем ноги и перекатываем под ними мяч, 2- и.п., 3-4- тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

13. И.п.- сед ноги скрестно перед собой, мяч справа, прокатить мяч вокруг себя. Повторить 4-6 раза.

14. И.п.- сед, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре, мяч зафиксирован голеностопными суставами, сгибание и разгибание ног в коленных суставах, Повторить 4-6 раз.

15. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч справа, приподнять туловище, прокатить мяч влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

16. И.п. – лежа упор на предплечья, мяч за спиной, ноги согнуты в коленях, выпрямить ноги опираясь лопатками о мяч, прокатить мяч вдоль позвоночника. Повторить 6-8 раз.

17. И.п.- упор на коленях, мяч в правой руке, поочередно поднимаем мяч вверх, правой и левой рукой. Повторить 6-8 раз.

18. И.п.- стойка на коленях, мяч перед собой, присесть на пол справа, затем слева. Повторить 6-8 раз.

19. И.п.- широкая стойка, мяч внизу, наклониться, прокатить мяч между ног, рисуя восьмерку. Повторить 4-6 раз.

Глава 5.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

5.1. Комплексы упражнений при ВСД

Комплекс № 1

1. И.п. - стоя. Ходьба на полной стопе, на носках, на пятках, перекрестным шагом «боком», спиной вперед и др. 1-2 мин. Чередование вариантов ходьбы через 4-6 шагов. Дыхание не задерживать.

2. И.п. - сидя на стуле. Руки на коленях. Затем - руки перед грудью, с отведением локтей назад - вдох. Наклон вперед со свободно свисающими руками - выдох. Повторить 4-6 раз. Голову низко не наклонять. Кисти рук во время наклона находятся на уровне пяток.

3. И.п. - стоя на стуле, опереться руками о сиденье стула. Движение ногами, имитирующее езду на велосипеде. В и.п. - вдох, при движении ногами – выдох. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. - основная стойка. Поднять плечи кверху - вдох. Круг плечами назад, опуская их вниз - выдох. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. – тоже. Согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулак, локти отвести назад - вдох. Опустить руки вниз - выдох. Во время вдоха - легкое напряжение, во время выдоха - расслабление. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вперед с одновременным разгибанием одной ноги в коленном суставе - вдох. Опустить руки с захватом «в замок» под коленом, покачать голень - выдох. На вдохе прочувствовать максимальное напряжение, на выдохе - расслабление мышц ноги. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. – основная стойка. Ноги согнуть, стопы на одной линии (левая перед правой). Встать - выдох, сесть - вдох. Прodelать то же, поменяв положение стоп. Повторить 8-10 раз.

8. И.п. - стоя. Свободно походить 30 с.

9. И.п. - ноги на ширине плеч. Поворот туловища с отведением руки (сначала правой, затем левой) в сторону и назад - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

10. И.п. – основная стойка. Согнуть руки к плечам, отведя локти назад, одновременно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах - вдох. Опустить руки и ногу вниз - выдох. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Необходимо стараться сохранить равновесие.

11. И.п. - стоя с упором руками о стену, максимально статически напрячься. По 2-5 с 6-8 раз. После каждого выполненного упражнения руки опускать вниз для расслабления мышц.

12. И.п. - основная стойка. Ходьба с подниманием рук на два шага и опусканием с последовательным сгибанием в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах на три шага. Во время поднимания рук - напряжения, опускания - последовательное расслабление мышц рук. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – основная стойка. Руки в стороны. Правая нога перед левой. Наклоны туловища поочередно вперед и в стороны. Стремиться сохранять равновесие. Повторить 4-6 раз.

14. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Свободные взмахи руками. Для более полного расслабления мышц рук туловище слегка наклонено вперед. Повторить 6-8 раз.

15. Ходьба с поворотом на 180 градусов через каждые 2-4 шага. 30 с. Через 1-2 раза менять направление поворота.

16. И.п. - сидя. Сидя на краю стула, наклонить туловище вперед (голову не опускать), свободное размахивание руками вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.

17. И.п. - сидя отклониться на спинку стула. Диафрагмальное дыхание. Для контроля правильного выполнения - одна рука на груди, другая - на животе. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 2

1. И.п. – сидя, руки согнуты в локтевых суставах. Ходьба сидя. Дыхание произвольное 3 мин.

2. И.п. – сидя, руки вдоль туловища подтягиванием колена поочередно к груди. Поднимание рук вверх (вдох), опускание рук (выдох). Тоже каждой ногой. Повторить 2-4 раза.

3. И.п. – сидя, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить по 10 раз в каждую сторону. Следить за осанкой.

4. И.п. – сидя, руки на коленях. Вставание со стула 10 раз. Дыхание произвольное.

5. И.п. – стоя, руки в стороны, кисти в кулак. Поднимание и опускание плеч 10-16 раз. Темп выполнения медленный, в конечной фазе движения, соединить лопатки, держать 1-2 с.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Опустить кисти, согнуть руки в локтевых суставах, уронить руки вдоль туловища, наклонить голову. Повторить 4-6 раз. Сконцентрировать внимание на расслаблении мышц плечевого пояса.

7. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Быстрый наклон туловища вперед счет 1, счет 2 в и.п. Повторить 10-12 раз .

8. И.п. – стоя, ноги шире плеч, в руках гимнастическая палка. Счет 1- присесть на правую ногу, левая в сторону, прямая, руки с палкой выводятся вперед; 2 в и.п.; 3 то же на другой ноге, 4 и.п. Повторить 4-6 раз. Приседать на каждую ногу полностью.

9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднимание рук вверх - вдох, опускание рук с наклоном туловища вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. – стоя, палка хватом сверху в руках за спиной. Сведение плеч с одновременным подниманием рук вверх. Выполняем 8-10 раз. Стремиться соединить лопатки.

11. И.п. – стоя, ноги широко, палка в низ. Поочередные полуприседания на ногах, с выведением палки вперед. Повторить 8-10 раз.

12. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднимание рук вверх – вдох, опускание рук с наклоном туловища вперед - выдох. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – стоя, ноги широко, туловище наклонено вперед, руки вверх (посмотреть на руку), в руках палка. Поочередное поднимание. Повторить 4-6 раз.

14. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимание палки вверх с заведением её за голову движение в течение 1-2 сек. Повторить 10-14 раз. Соединить лопатки и задержать.

15. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Опустить кисти, согнуть руки в локтевых суставах, уронить руки, наклонить туловище. Повторить 4- раз. Акцентировать внимание на расслабление мышц плечевого пояса.

16. И.п. – стоя. Упражнение в равновесие. Стоя на одной линии так, что бы пятка правой ноги касалась носка левой, руки вытянуть вперед, пальцы расставлены. Тоже на другой ноге. Повторить 4 раза по 15 сек.

17. И.П. – тоже. Стоя на одной (правой) ноге, пятка другой (левой) ноги касается коленной чашечки (правой). Тоже со сменой ног. Повторить 4 раза по 15 сек.

18. И.П. – тоже. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Маятник, удерживать в равновесии по 2-3 сек. на ноге. Повторить 10 раз на каждой ноге.

19. Ходьба по линейке обычным шагом, приставным шагом, правым и левым боком, ходьба с выпадами с открытыми и закрытыми глазами. Чередовать выполнение по 2 раза каждое задание.

20. И.п. – сидя, руки сцеплены за головой. Разгибание головы с сопротивлением. Повторить 6 раз по 10 сек. Дыхание произвольное.

21. И.п. – сидя, руки на коленях. Движение глазами яблоками вверх – вниз, вправо – влево, круговые движения. Повторить 4-6 раз.

22. И.п. – сидя, руки вытянуть перед собой и напрячь. Медленное поднятие напряженных рук вверх в течение 10 сек 3 раза. Дыхание произвольное. Стремиться к ощущению тепла в воротниковой зоне.

23. И.п. – сидя, руки на коленях. Вставание со стула 10 раз. Дыхание произвольное.

24. И.п. – стоя, ноги широко, туловище наклонено вперёд, в руках палка. Разгибаясь до вертикального положения, поочерёдное поднятие рук вверх (посмотреть на руку). Повторить 4-5 раз каждой рукой.

25. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки впереди, кисти в кулаках. Разведение рук в стороны. Повторить 8-10 раз. Стремиться соединить лопатки.

26. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, руки вверх, ноги полусогнуты. Уронить кисти, согнуть руки локтевых суставах, уронить руки, голову, глаза закрыть. Повторить 4-6 раз. Акцентировать внимание больного на расслабление.

27. И.п. – сидя, руки на поясе. Повторы головы: вправо – влево, вверх – вниз, наклоны головы вправо – влево. Повторить 4-6 раз.

28. И.п. – сидя на крае стула туловище наклонено вперёд, руки вдоль туловища. Маховые движения в плечевых суставах. Повторить 10-12 раз каждой рукой. Акцентировать внимание на расслаблении.

29. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, руки вверх, ноги полусогнуты. Упражнение на расслабление мышц плечевого пояса. Повторить 4-6 раз.

5.2. Комплексы упражнений при остеохондрозе

Комплекс №1

1. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Спокойное дыхание с мышечным расслаблением на каждом выдохе. Повторить 4- 6 раз.

2. И.п. - лежа на спине , руки вдоль туловища. «Самовытяжение» с опорой руками на гребни подвздошных костей. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – тоже. Общее расслабление, отдых.

4. И.п. – тоже. Сгибание-разгибание пальцев стоп. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – тоже. Согнуть правую ногу в коленном суставе - выдох, и. п. - вдох. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз, каждой ногой.

6. И.п. – тоже. Диафрагмальное дыхание с расслаблением на каждом выдохе. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. – тоже. Поднять правую руку вверх - вдох, смена положения рук - выдох. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – тоже. Подтянуть согнутое колено правой ноги к животу - выдох, и. п. -вдох. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – тоже. Общее расслабление.

10. И.п. – тоже. Скрестные движения прямых рук перед собой. Повторить 4 - 6 раз.

11. И.п. – то же. Тыльное сгибание стоп. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. – тоже. Руки вверх - вдох, медленно опустить – выдох. Повторить 4-6 раз, расслабиться.

13. И.п. – тоже. Опустить согнутые ноги вправо - вдох, и. п. - выдох. То же в левую сторону. Повторить 4—6 раз.

14. И.п. – тоже. Диафрагмальное дыхание с паузами на выдохе. Повторить 4-6 раз.

15. И.п. – тоже. Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад разведенными руками. Повторить 4-6 раз.

16. И.п. – тоже. Развести согнутые ноги в стороны - выдох, и. п. - вдох. Повторить 4-6 раз.

17. И.п. – тоже. Имитация ходьбы.

18. И.п. – тоже. Руки через стороны вверх - вдох, и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

19. И. п. - упор, стоя на коленях. Выгибание поясничного отдела позвоночного столба с одновременным движением таза к пяткам – самовытяжение. Повторить 4-6 раз.

20. И.п. – тоже. «Ходьба» руками вправо и влево — «медвежьи шаги» Повторить 2-4 раза.

21. И.п. – тоже. Подтянуть колено правой ноги к противоположной руке - выдох, и. п. - вдох. То же левой ногой. Повторить 8-10 раз.

22. И. п. - лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Правым локтем достать правое колено - выдох, и. п. - вдох. То же локтем к левому колену. Повторить 4-6 раз.

23. И.п. – тоже. Правую руку вверх - вдох, и. п. с последовательным расслаблением (кисть, предплечье, плечо) - выдох. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.

24. И.п. – тоже. Согнуть правую ногу, скользя стопой по постели, левую руку к плечу - выдох, и. п. – вдох. Повторить 4-6 раза. То же другой рукой и ногой.

25. И.п. – тоже. Спокойное Диафрагмальное дыхание.

26. И.п. – тоже. Общее расслабление.

Комплекс №2

1. И. п. - сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. Повороты головы - влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 8 - 10 раз.

2. И.п. – тоже. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – тоже. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. – тоже. Положить ладонь на лоб, давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны, давление - 10 секунд, отдых 20 секунд. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. – тоже. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление - 10 секунд, отдых - 20 секунд. Повторить 4-6 раз.

6. То же с другой стороны.

7. И.п. – тоже. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 секунд, расслабление - 20 секунд. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – тоже. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапециевидной мышцы. 5-7 минут.

9. И. п.- лежа на спине, руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) - выдох. Расслабиться - вдох. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – тоже. Руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы от пола не отрывать. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

11. И.п. – тоже. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз - выдох, и. п.- вдох. Повторить 10-12 раз.

12. И.п. – тоже. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям - выдох, и. п. - вдох. Повторить 10-12 раз.

13. И.п. – тоже. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. Тоже - другой ногой и рукой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

14. И.п. – тоже. Руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов - выдох, опустить - вдох. Повторить 10-12 раз.

15. И.п. – тоже. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и. п.- выдох. Тоже - другой ногой и рукой. Повторить 10 раз каждой ногой.

16. И. п.- лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад - в верх, голову и плечи поднять, прогнуться. Повторить 10-12 раз.

17. И. п. - стоя на четвереньках. Не отрывая рук и коленей от пола, сделать «круглую» спину - выдох, и. п.- вдох. Повторить 8-10 раз.

18. И.п. – тоже. Выпрямить правую ногу - движение туловищем и тазом назад - выдох, и. п. - вдох. Тоже - левой ногой. Повторить 10 раз каждой ногой.

19. И.п. – то же. Повернуть спину и голову влево - вдох, и. п.- выдох. То же самое - вправо. Повторить 10 раз в каждую сторону.

20. И. п.- стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. п. Тоже - правой ногой. Повторить 10 раз каждой ногой.

21. И. п.- сидя на коврике, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклоняться вперед к вытянутой ноге, стараясь достать стопу руками. Поменять положение ног. Повторить 8- 10 раз в каждую сторону.

22. И. п. - стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед - выдох, и. п. – вдох. Повторить 10 - 12 раз.

23. И. п. - стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая - согнута и выставлена вперед, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. Повторить 10 раз в каждом положении.

24. И. п. - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Правую ногу вперед, палку на лопатки. Тоже - левой ногой. Повторить 10 раз каждой ногой.

25. И.п. – тоже. Палку на грудь, и. п. Палку на лопаток, и. п. Повторить 8 -10 раз.

26. И.п. – стоя, палка на груди. Наклон вперед, палку положить на пол - выдох, и. п.- вдох. Повторить 8-10 раз.

27. И.п. – стоя, палка в опущенных руках за спиной (хват снизу), наклониться вперед, руки с палкой максимально назад, вверх - выдох, и. п. - вдох. Повторить 8-10 раз.

28. И.п. – стоя, палка в вытянутых руках перед грудью. Достать палку махом левой ноги, затем - правой. Повторить 10 раз каждой ногой.

29. И.п. – тоже. Мах левой ногой вперед, руки вверх - вдох, и. п.- выдох. Тоже - правой ногой. Повторить 10 раз каждой ногой.

30. И.п. – ноги на ширине плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой левой стопы, левая рука в сторону - выдох, и. п. - вдох. Тоже - к правой стопе. Повторить 8 - 10 раз к каждой ноге.

Комплекс №3

1. И. п. - лежа на спине. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, руками подтянуться вперед - вправо; тоже в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. - лежа на животе, руки в стороны. Поднимая туловище, отвести руки за голову, прогнуться. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь. Наклонить голову вправо, круг головой влево. Тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. С небольшим наклоном туловища влево потянуться правой рукой вверх, голову наклонить влево, стараясь ухом коснуться плеча. Тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - ноги врозь. Круг плечами назад, соединяя лопатки, полуприсед, голову наклонить назад; и. п., круг плечами вперед, полуприсед, голову наклонить вперед. Повторить 8-10 раз.

6.И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, наклонить голову вперед; опускаясь на всю ступню, полуприсед, голову наклонять вправо. Тоже, наклоняя голову влево, затем назад. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - ноги врозь, руки вверх. Правую руку вперед, затем мах в сторону. Тоже другой рукой. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - ноги врозь, руки к плечам. Поднять плечи и локти вперед, затем опустить вниз; выпрямляя руки вверх, два пружинящих маха руками назад. Повторить 8-10 раз.

9. И.п. - ноги врозь, руки в стороны. С поворотом туловища вправо - скрестные движения руками, возвращаясь в и. п., мах руками в стороны. Тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

10. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона туловища влево, наклон вправо; выпрямляясь, подняться на носки и вернуться в и. п. Тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Полукруг туловищем влево, наклоняться вправо, вперед, влево. Движения выполнять слитно. Тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

12. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги коленями к груди, выпрямить вверх, затем вперед над полом. Повторить 4-6 раз.

13. И. п. - лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Мах правой ногой вверх. Тоже другой ногой. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

14. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, поднимая руки вверх, два пружинящих маха руками назад; сгибая ноги, обхватить их руками, спину округлить, голову наклонить к коленям. Повторить 4-6 раз.

15. И. п. - сидя с опорой на руки сзади, согнутые ноги врозь. Колено правой ноги опустить на пол влево. Тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз.

16. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Поворачивая туловище вправо, наклониться к полу, опираясь на согнутые руки. Тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

17. И. п. - стоя на коленях, руки опущены. Выводя вперед правую ногу, сесть на пятку левой ноги, туловище наклонить вперед, руками потянуться к стопе. Два пружинящих наклона вперед. Тоже с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

18. И. п. - стоя на коленях с опорой на руки. Опускаясь на предплечье левой руки, повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону. Тоже в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

19. И. п. - стоя. Мах согнутой правой ногой вперед, с полуприседом на левой ноге отвести правую назад на носок, руки вверх. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

20. И.п. – широчайшая стойка. Наклоняясь вперед, руки на пол. Сгибая правую ногу коленом в сторону, поднять пятку, усиливая присед. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

21. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, повернуть пятки вправо и опустить их на пол. То же влево. То же опираясь на пятки и поворачивая носки. Повторить 10-12 раз.

5.3. Комплекс упражнений при плече-лопаточном периартрите

Комплекс № 1

1. И.п. - лежа на боку на жесткой подушке (или валике, набитом ватой) поднять невысоко голову и удерживать на весу на счет 6. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз .

2. И.п. - лежа на животе, руки на затылке. Поднимать голову 4-6 раз в медленном темпе, руками оказывая сопротивление движению. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - лежа на спине на плоской подушке. Ритмично надавливать головой на подушку на счет 4-6. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - стоя, туловище слегка наклонено вперед, больная рука полусогнута в локтевом суставе, опирается на здоровую. С помощью здоровой руки больную приподнять и покачивать перед грудью вперед-назад и в стороны. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. - лежа на спине, под больной рукой гладкая поверхность из пластмассы. Отводить больную руку, скользя ею по пластмассовой поверхности. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. - тоже, больная рука полусогнута, здоровая подведена под больную. В медленном темпе приподнимать больную руку с помощью здоровой. Повторить 6-8 раз.

7. И.п - ноги на ширине плеч, палка в низу. Поднимать палку вверх, стремясь как можно выше поднять больную руку.

5.4. Комплекс упражнений при пояснично-крестцовом радикулите

Комплекс № 1

1. И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи с опорой на предплечья - вдох, и. п. - выдох. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - тоже. После глубокого вдоха поднять поочередно правую и левую ноги до угла 25° - выдох, и. п. - вдох. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. - тоже. После глубокого вдоха прогнуться в пояснице, приподнять голову и отвести руки назад - выдох, и. п. - вдох. Повторить 8—10 раз.

4. И. п. - тоже, пальцы в «замок» за спиной. Приподнять голову, прогнуться в грудной части позвоночного столба - вдох, и. п. - выдох.

5. И. п. - тоже. Поочередное сгибание в голеностопных, затем в коленных суставах. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.

6. И. п. - лежа на спине. «Ходьба» без отрыва и с отрывом пяток от кровати. 1 мин. Дыхание произвольное.

7. И. п. - тоже, руками фиксировать таз. После глубокого вдоха круговые движения в тазобедренных суставах - выдох, и. п. - вдох. Поочередно в обе стороны. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - тоже. Ноги согнуты в коленных суставах и максимально разведены. Поочередно наклоны коленей внутрь. Повторить 8-10 раз. Дыхание произвольное.

9. И. п. - тоже, руки вдоль туловища. Руки в стороны - вдох, подтянуть руками ногу к животу - выдох. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз.

10. И. п. - стоя в упоре на коленях. Руки вверх - вдох, и. п. - выдох. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

11. И. п. - тоже. Руки согнуты в локтевых суставах, ноги - в коленных. Прогнуться в поясничном отделе позвоночного столба, таз поднять как можно выше - вдох, «подлезть под забор» и вернуться в и. п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

12. И. п. - тоже. Ногу вверх - вдох, и. п. - выдох. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз.

13. И. п. - тоже. Поднять правую руку и левую ногу - вдох, и. п. - выдох. То же другой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.

14. И. п. - тоже. «Ходьба» 30 сек. Дыхание произвольное.

15. И. п. - тоже. После глубокого вдоха опустить таз на пятки, руки вытянуты вперед, голова опущена - выдох, и. п. - вдох. Повторить 6-8 раз.

16. И. п. - сидя на стуле. После глубокого вдоха наклон туловища в сторону - выдох, и. п. - вдох. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

17. И. п. - тоже. Ноги вытянуты вперед. Руки в стороны - вверх - вдох, наклон туловища вперед до появления легкой болезненности - выдох. Повторить 4-6 раз.

18. Ходьба простая, с изменением темпа и объема движений рук, ног и туловища.

Глава 6.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛОР ЗАБОЛЕВАНИЯХ

6.1. Комплексы упражнений при хронических неспецифических заболеваниях верхних дыхательных путей.

Комплекс № 1

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. Насчет 1 – движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох) на счет 2 – плавно, медленно вернуться в и.п. (диафрагмальным вдохом выпятить живот). Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. На счет 1 – опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох) на счет 2-3 – руки плавно развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжая выдох, на счет 4 – вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 – опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлест руками вперед – вниз - назад, как рубка топором (громкий мощный выдох) на счет 2 – плавно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжни», правая рука вперед (кисть «сжимает лыжную палку»), левая далеко сзади (кисть раскрыта – «лыжная палка на ремне»). На счет 1 – плавно присесть, правую руку вниз-назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук и бедер); затем выпрямиться до и.п., левую руку вперед (кисть «сжимает лыжную палку»), правую далеко назад (кисть раскрыта) (диафрагмальным вдохом выпятить живот), на счет 2 – то же, но другой рукой. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки». На счет 1 – опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, кисти полураскрыты (мощный громкий выдох), на счет 2-3 – оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох), на счет 4 – вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1-2-четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием), на счет 3-4-два медленных круговых движения руками, совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая тем самым круглый живот. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рукаверху, ладонь повернута вправо и сжата, как для «гребка», левая рука внизу, расслаблена и повернута ладонью назад. На счет 1-3 – три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за «гребущей» рукой (один мощный выдох с натуживанием), на счет 4 – медленно одно круговое движение руками, диафрагмальным вдохом предельно выпячивая живот. Повторить 4-6 раз.

8. И.п. – стоя на носках слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх ладонями наружу, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад в стороны-вниз к бедрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

10. И.п. – упор лежа опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 – упор присев (одновременно мощный выдох), на счет 2 – вернуться в и.п. толчком (диафрагмальный вдох). Оба движения выполнить за 1с. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. – стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти – как у танцоров. На счет 1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох), на счет 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног, затем вернуться в и.п., раздувая вдохом живот. Оба движения выполнить за 1 с. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. – стоя левым боком к опоре на правой ноге, левая нога согнута сзади в колене, стопа свободна, левой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на стопе опорной ноги, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и сразу же предельно возможный мах той же ногой вниз-назад до касания стопой ягодицы, опускаясь на стопу правой ноги, выпячивая живот диафрагмальным вдохом. Оба движения выполнить за 1 с. Тоже правой ногой. Повторить 6-8 раз.

Глава 7.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

7.1. Комплексы упражнений при миопии

Комплекс № 1

1. И.п. - стоя у гимнастической стенки. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - стоя у гимнастической стенки. Посмотреть вверх - вправо, затем по диагонали вниз влево. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - стоя у гимнастической стенки. Посмотреть вверх влево, по диагонали вниз вправо. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – тоже. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – тоже. 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. И.п. - тоже. Палец на переносице. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно. Повторить 10-12 раз.

7. И.п. - сидя. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. – тоже. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 34 раза.

9. И.п. – тоже. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – тоже. 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. Повторить 10-12 раз.

Комплекс № 2

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, гимнастическая палка в низу. Счет 1 - поднять палку над головой, подтянуться - вдох; 2 - перевести палку за голову - выдох; 3 - поднять палку вверх - вдох; 4 - вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - тоже. Счет 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. Счет 1 - присесть на одной ноге, вторая нога впереди - выдох; 2 - вернуться в исходное положение - 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. Счет 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 6 раз каждым глазом, движения глаз строю по диагонали, голову держать прямо, дыхание не задерживать. Повторить 4-6 раз.

9. И.п. - стоя у гимнастической стенки, захватив перекладину руками. Счет 1 - прогнуться - вдох; 2 - вернуться в исходное положение - выдох. Темп средний. Живот не выпячивать. Повторить 4-6 раз.

10. И.п. - то же. Счет 1-6 круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. Выполнить 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. - лежа на спине, в опущенных руках мяч. Счет 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. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. - тоже, руки вдоль туловища. Счет - 1 - руки в стороны - вдох; 2 - согнуть ногу в колене, обхватить ее руками - выдох; 3-4 - повторить то же с другой ноги. Выполнить 4-6 раз каждой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - тоже, руки в стороны, в руке мяч. Счет 1-6 - медленное перекалывание мяча в другую руку, следить глазами за мячом. Следить за тем, чтобы движение глаз были направлены строго в сторону. Повторить 4-6 раз.

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.

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 медицинского работника, 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, стали активными борцами за оздоровление окружающей среды.

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни (характера питания, стрессов, условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому изменения (улучшение) здоровья зависит от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Учиться управлять своим здоровьем необходимо с момента рождения, а успех этой учебы зависит, кроме врачей, от знаний и умений родителей и учителей. Таким образом, на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, и, в первую очередь, самими студентами.

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	2
Глава 1.	
Показания и противопоказания для студентов группы «А».	4
Глава 2.	
Комплексы упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	5
2.1. Комплексы упражнения при гипертонической болезни.	5
2.2. Комплекс упражнений при пониженном артериальном давлении.	10
2.3. Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	11
Глава 3.	
Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной системы.	12
3.1. Комплексы упражнений при бронхиальной астме.	12
3.2. Комплексы упражнений при бронхите.	15
3.3. Комплексы упражнений при плеврите.	20
3.4. Комплексы упражнений при пневмонии.	21
3.5. Комплекс упражнений при эмфиземе легких.	24
Глава 4.	
Комплексы упражнений при заболеваниях эндокринной системы.	25
4.1. Комплекс упражнений при аутоиммунном тиреоидине.	25
Глава 5.	
Комплексы упражнений при заболеваниях нервной системы.	26
5.1. Комплексы упражнений при ВСД.	27
5.2. Комплексы упражнений при остеохондрозе.	30
5.3. Комплекс упражнений при плече-лопаточном периартрит.	36
5.4. Комплекс упражнений при пояснично-крестцовом радикулите.	36
Глава 6.	
Комплексы упражнений при ЛОР заболеваниях.	38
6.1. Комплексы упражнений при хронических неспецифических заболеваниях верхних дыхательных путей.	38
Глава 7.	
Комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения.	40

7.1. Комплексы упражнений при миопии.	40
Заключение	43
Список литературы	44
Содержание	46

**Торба Татьяна Федоровна
Плешкунов Дмитрий Александрович
Гуткина Татьяна Евгеньевна**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ**

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

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 22.11.10.

Рег. № 30Е.

E-mail: ic@gstu.by

<http://www.gstu.by>