

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

методичні рекомендації
щодо самостійної роботи з фізичного виховання здобувачів вищої
освіти ступеня бакалавр, віднесених до спеціальної медичної групи

Миколаїв 2018

УДК 796.011.3

Ф 48

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 20 березня 2018 року, протокол № 7.

Укладач:

Гладир О.Є. - ст.викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Медведева Л.М. - ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Шуст О.М. - ст. викладач кафедри фізичного виховання ,
Черноморський державний університет.

@ Миколаївський національний
аграрний університет, 2018

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Головні принципи методики практичних занять	6
2. Протипоказання для занять фізичними вправами при різних захворюваннях	6
3. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в спеціальних медичних групах	8
4. Виховання фізичних якостей: спритності, гнучкості, швидкості, витривалості, сили	10
5. Приблизний перелік залікових вимог	14
6. Фізичні вправи	19
7. Додатки	27
8. Література	30

Вступ

Кожен рік у ВНЗ країни вступає відповідний процент студентів, які мають відхилення у здоров'ї. Організація і методика навчального процесу з фізичного виховання для таких студентів мають свої особливості і заслуговують на увагу. Досвід праці з даним контингентом показує, що при правильній організації занять з фізичного виховання захворювання студентів знижується, підвищується їх розумова та фізична працездатність.

Фізичне виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, повинно проводитися протягом всього періоду навчання і здійснюватися в таких формах:

- навчальні заняття студентів;
- фізичні вправи в режимі дня, фізкультурні паузи;
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- масові, оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи у вільний від занять час під час зимових та літніх канікул.

Основною формою організації навчального процесу з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи є практичні заняття, в процесі яких вирішуються завдання реабілітаційного характеру, а також підвищення рівня фізичної і розумової працездатності. Навчальні заняття для студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, є обов'язковими протягом всього періоду навчання в ВНЗ. Вони проводяться в об'ємі 4-х годин на тиждень.

Визначення контингенту, який потребує звільнення від основних видів фізичного виховання за станом здоров'я, як показала практика, здійснюється переважно дільничним терапевтом,

студентськими поліклініками. Контроль за станом здоров'я цієї групи і динамікою функціонального стану здійснюється не рідше, ніж 2 рази на рік, переважно ці функції виконують лікарі спортивного диспансеру. Вони повинні допомагати дільничним терапевтам здійснювати лікарський контроль в спеціальних медичних групах в основному в питаннях визначення оцінки стану здоров'я і функціональних можливостей студентів, які займаються або тільки приступили до занять фізкультурою і мають за станом здоров'я деякі обмеження своїх функціональних можливостей. Для їх реабілітації, з метою оздоровлення, необхідно призначення їм оптимального рухового режиму, контроль за його адекватністю та ефективністю.

Програма курсу спеціальних медичних груп включає теорію, практичний матеріал, професійно-прикладну фізичну підготовку і спеціальні засоби для усунення відхилень в стані здоров'я і фізичного розвитку.

Заняття з теоретичного розділу програми проводяться у вигляді лекцій і бесід, на яких важливу увагу приділяють питанням впливу фізичних вправ на організм при різних відхиленнях в стані здоров'я, профілактиці захворювань і травматизму, питанням гігієни, лікарського контролю і самоконтролю, режиму розумової праці.

Головні принципи методики практичних занять

Практичні заняття в спеціальних медичних групах базуються на ряді принципів.

Принцип повторення - систематичне використання фізичних вправ згідно з функціональними можливостями організму студента.

Принцип поступовості полягає в зміні навантаження, в узгодженні загально-функціонального стану студента із загальною тенденцією поступового підвищення навантаження.

Принцип індивідуалізації включає чітку відповідність фізичного навантаження з функціональними можливостями студента. Індивідуальний підхід - головна вимога до практичних занять.

Для визначення фізичного навантаження на кожному занятті проводять опитування студентів про самопочуття, підраховують пульс, при необхідності вимірюють артеріальний тиск. Крім спеціальних вправ підбираються вправи, які впливають на різні м'язові групи. З урахуванням стану організму використовують ігрові фактори і елементи спорту. В період заняття рекомендується створювати позитивний емоційний фон.

Протипоказання для занять фізичними вправами при різних захворюваннях

Спеціальні медичні групи, як правило, складаються зі студентів, які мають різні захворювання. Студентам, які мають відхилення зі сторони серцево-судинної системи, протипоказані вправи, виконання яких пов'язано з затримкою дихання, з різким прискоренням темпу, зі статичним напруженням. Цим студентам рекомендуються загально-

розвиваючі вправи, що охоплюють всі м'язові групи у вихідному положенні лежачи, сидячи, стоячи, ходьба, дозований біг у повільному темпі.

Студентам із захворюванням органів дихання протипоказані вправи, які викликають затримку дихання, напруження. Необхідно приділяти увагу дихальним вправам, що сприяють тренуванню повного дихання, особливо продовженому видиху. Продовженню фази видиху допомагають вправи, що виконуються на видиху через рот, з одночасним вимовленням голосних звуків а, у, е, о, і приголосних р, ж, ш, щ, з, с. Ці вправи треба рекомендувати виконувати вдома до 5-6 разів на день, дозування 2-3 рази, кількість вправ 3-4.

На заняттях зі студентами, які мають захворювання нирок, значно знижується фізичне навантаження, виключаються стрибки, не допускається переохолодження. Під час проведення загально-розвиваючих вправ особливу увагу треба приділяти зміцненню м'язів передньої стінки живота.

Для студентів із порушенням нервової системи обмежуються вправи, що викликають нервову перенапруження. Студентам, що мають захворювання органів зору забороняються стрибки, перекиди, вправи з напруженням, стійки на руках і голові.

З хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту, жовчного міхура, печінки, зменшується навантаження на м'язи черевного пресу, обмежуються стрибки.

Кожен студент повинен знати протипоказання фізичних вправ при діагнозі свого захворювання і вміти виконувати 8-10 спеціальних

вправ. В період загострення хвороби слід виконувати нескладні загально-розвиваючі вправи в повільному темпі, зменшити кількість повторень.

Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням у спеціальних медичних групах

Робота лікарсько-педагогічного контролю повинна бути спрямована на покращення системи фізичного виховання і отримання максимального оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами.

Лікарсько-педагогічні спостереження спрямовані на вивчення вірної побудови занять фізичними вправами відповідно до стану здоров'я студентів, та їх фізичного розвитку.

Якщо вірно проводяться заняття, то показники фізичного розвитку покращуються: збільшується життєва ємність легенів, збільшується м'язова сила.

В разі перевантаження може виникнути загальна слабкість, підвищена стомлюваність, серцебиття, неприємні відчуття в області серця. У таких випадках необхідно зменшити фізичне навантаження.

Під час проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп, слід особливу увагу приділити дозуванню навантаження, яке повинно контролюватися систематично пробою пульсу, перед і після занять, а також під час занять. Заняття потрібно будувати так, щоб у студентів під час занять пульс не підвищувався більше, ніж до 120-130 ударів за хвилину, що відповідає зоні низької інтенсивності частоти серцевих скорочень. В кінці заняття частота пульсу не повинна збільшуватися більш ніж на 4-5 ударів за 10 сек., порівняно з частотою пульсу до початку занять.

Для своєчасної інформації про незадовільний стан здоров'я студента може слугувати щоденник контролю та самоконтролю.

В щоденнику самоконтролю студенту необхідно відзначати:

1. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження, кількість загально-розвиваючих вправ та кількість повторень, час, витрачений на ходьбу, плавання, поїздки на велосипеді, туристичний похід.

2. Погода та одяг.

3. Координація рухів під час виконання нових вправ: при ходьбі, бігу по пересічній місцевості, їзді на велосипеді, в період стомлення.

4. Суб'єктивне самопочуття під час виконання ранкової гімнастики, самостійного тренування (звертати увагу на сигнали стомлення та дискомфорту, бажання або небажання виконувати фізичні вправи).

5. Відчуття в м'язах (приємна втома, біль, м'язи не відчуються).

6. Сон (глибокий, тривожний, кількість годин).

7. Апетит (поганий, нормальний, сильний).

8. Розумова працездатність (на наступний день і через день після занять, до кінця тижня, при систематичних заняттях фізичними вправами).

9. Частота серцевих скорочень(ЧСС) –а)вихідний стан до виконання вправ, б)в перші 10-15 с., в)після виконання.

Відновлення через 10 хв.після закінчення навантажень.

10. Щоб викладач мав уяву, чи вірно буде заняття зі студентами групи лікувальної фізичної культури, ведеться щоденник контролю за фізичним станом студента (див.додаток 3).

Виховання фізичних якостей

Виховання спритності.

Краще за все цю якість удосконалювати такими видами як метання в ціль, метання гранати, стрибки в довжину і висоту, а також різними естафетами та спортивними іграми. При розвитку цієї якості треба підходити обережно і диференційовано при захворюваннях опорно-рухового апарату, при високій ступені міопії (близорукості), при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, гіпертонії, нейроциркуляторній дистонії за гіпертонічним типом.

Виховання гнучкості.

Головний принцип - поступове збільшення амплітуди виконання фізичних вправ. Цьому сприяє використання пружних рухів, фізичних вправ на оберти в різних суглобах, в тому числі і хребта, нахили і махи. Гнучкість ділиться на активну і пасивну. Студенти, які мають відхилення в стані здоров'я, взмозі використовувати вправи на розвиток активної і пасивної гнучкості шляхом розтягування м'язів через протистояння, тільки з урахуванням протипоказань. Так, студентам з гіпертонією, нефритом, міопією вони протипоказані; при серцево-судинних захворюваннях ці вправи можливо проводити з 3-го семестру, поступово збільшуючи навантаження.

Виховання швидкості

У студентів спеціальної медичної групи спочатку слід виховувати швидкість руху, а потім швидкість реакції. Основним методом розвитку швидкості руху у студентів є різні бігові вправи: в швидкому темпі на короткі відстані, вправи з предметами і виконання

елементів рухових спортивних ігор. Швидкість реакції виховується, в основному, ігровим методом.

Виховання швидкості у студентів з захворюванням серцево-судинної системи і органів зору необхідно починати після виховання таких фізичних якостей, як витривалість, гнучкість і спритність.

При цьому не слід давати дуже короткі відрізки (10-15м), адже під час їх пробігання проходить дуже швидка зміна діяльності, що протипоказано студентам з відхиленням в стані здоров'я. При вихованні швидкості у осіб з патологією системи травлення необхідно враховувати моторику шлунку, кислотність шлункового соку (диспепсичні розлади, гіперцидний гастрит, гастродуоденіт, виразка шлунку, 12палої кишки).

Виховання витривалості.

Відмінною особливістю занять зі студентами спеціальної медичної групи є наростаюче підвищення фізичного навантаження, спочатку за рахунок збільшення їх обсягу, а потім й інтенсивності. Тому найбільш вірним для них буде виховання загальної витривалості, яка підвищує функціональні можливості вегетативних систем всього організму в той час, як спеціальна витривалість спрямована на удосконалення механізму локальної витривалості відповідних м'язових груп.

Основним методом виховання загальної витривалості є циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін. Найбільш доступним і таким, що має оздоровчу спрямованість та найбільшу ефективність у підвищенні рівня витривалості є біг. Спочатку використовуються різні чергування рівномірного

повільного бігу з ходьбою. Темп бігу малої інтенсивності 150-160 крок./хв.. Об'єм бігового навантаження в перший тиждень занять для дівчат - 400-600 м. Відрізки бігу від 50 до 200 м., кількість повторень від 3 до 8 разів, інтенсивність навантаження встановлюється індивідуально на кожному занятті, залежно від самопочуття і функціонального стану кожного студента.

По мірі тренуваності об'єм бігового навантаження підвищується за рахунок зменшення інтервалів відпочинку і збільшення довжини дистанції. Додається біг у змінному темпі від 100 до 400 м., спеціальні бігові вправи, кросовий біг від 500 до 2000 м, час безперервної роботи поступово доводиться до 30-45 хвилин. На кожному занятті можна давати приблизно такий сумарний об'єм бігових вправ для студентів з низькою підготовкою до фізичних навантажень:

Чоловіки Жінки

I с. 600 - 1000 м	400-800 м	V с. 1500 - 2500 м	1200 - 1800 м
II с. 800 - 1500 м	600-1000 м	VI с. 2000 - 3000 м	1500 - 2000 м
III с. 1000 - 2000 м	800 - 1500 м	VII с. 2500 - 3500 м	1800 - 2500 м
IV с. 1200 - 2200 м	1000 - 1500 м	VIII с. 3000 - 4000 м	2000 - 3000 м

Об'єм і інтенсивність навантаження, інтервали відпочинку підбираються таким чином, щоб частота серцевих скорочень в кожному разі досягла б допустимого максимуму. Таким максимумом для студентів спеціальної медичної групи може бути частота серцевих скорочень (рахувати за частотою пульсу) 130-150 уд./хв. Після відпочинку (1-2 хв.) частота серцевих екорочень не повинна перевищувати 120-140 уд./хв. Повторну роботу можна починати тільки

при зниженні ЧСС до 120 уд./хв, відпочинок слід продовжити до 3-4 хв., а наступне навантаження слід знизити.

Прекрасним методом виховання витривалості є плавання, яке необхідно використовувати в доступних об'ємах.

Виховання сили.

Прийнято розрізняти динамічну та статичну силу. Основними методами виховання сили у студентів спеціальних медичних груп є метод повторних зусиль і метод динамічних зусиль. Метод статичних зусиль не слід використовувати.

Виховання сили у студентів з міопією і гіпертонічним захворюванням треба починати дуже поступово, якщо в них не будуть в значній мірі вже розвинуті такі якості, як витривалість, гнучкість, спритність і швидкість. З іншими захворюваннями серцево-судинної системи, а також із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, слід виховувати силу також поступово, а з захворюваннями опорно-рухового апарату з урахуванням корекцій. Використовуються різні стрибкові вправи з місця та з розгону, метання м'ячів, гранати, вправи з набивним м'ячем, ігрові вправи в сполученні з загально-розвиваючими, підтягування, згинання і розгинання рук (з урахуванням протипоказань).

При вихованні сили у студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, необхідний чіткий диференційований підхід до вибору величини зусиль, об'єму і темпу рухів, тривалість відпочинку.

Максимальні величини ЧСС у вправах на силу - 130-150 уд./хв. (підрахунок вести за частотою пульсу).

З великою обережністю слід виховувати силу у студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, міопії. Поступове підвищення навантаження повинно чергуватися з вправами на розслаблення, та покращення дихальної системи.

**Приблизні тести для оцінки якостей сили (виконуватиз
урахуванням протипоказань)**

1. Динамометрія кистьова.
2. Динамометрія станова.
3. Згинання і розгинання тулуба з положення лежачи на спині.
4. Підтягування на перекладині (для чоловіків).
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для жінок).
6. Стрибок з місця.
7. Потрійний стрибок з місця.
8. Присідання (кількість разів).
9. Кидки набивного м'яча на дальність.
10. Піднімання прямих ніг до кута 90°.

ПРИБЛИЗНИЙ ПЕРЕЛІК ЗАЛІКОВИХ ВИМОГ

I СЕМЕСТР

Теоретичний розділ.

1. Загальні принципи фізичної реабілітації .
2. Значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості.
3. Значення самоконтролю.

Практичний розділ.

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання техніки високого старту.
3. Виконання до 2-х вправ на підготовку дихального апарату і периферійного кровообігу до фізичного навантаження і на розслаблення окремих м'язових груп.
4. Виконання до 4-х фізичних вправ, які спрямовані на корекцію існуючого захворювання.
5. Виконання технічно вірно бігу по прямій і на повороті.
6. Вміння підрахувати ЧСС –по частоті пульсу і кількості дихань за 1 хвилину.
7. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

II СЕМЕСТР

Теоретичний розділ.

1. Особиста і суспільна гігієна.
2. Фізична культура і спорт в режимі праці й відпочинку.

Практичний розділ.

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання 8 фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
3. Виконання 8 фізичних вправ, спрямованих на корегування існуючого захворювання.
4. Виконання фізіологічних тестів (див. додаток 1).
5. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

III СЕМЕСТР

Теоретичний розділ

1. Первинна і вторинна профілактика захворювань засобами фізичної культури і спорту.
2. Оздоровче і прикладне значення плавання.

Практичний розділ

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання 8 фізичних вправ, які спрямовані на укріплення м'язів черевного пресу і 4 на покращення кровообігу в органах черевної порожнини.
3. Виконання фізіологічних тестів.
4. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.
5. Виконання техніки низького старту.

IV СЕМЕСТР

Теоретичний розділ

1. Лікарський контроль і самоконтроль за процесом фізичного виховання.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка.
3. Значення і методи виховання фізичної якості - швидкості.
4. Основи лікувального харчування.

Практичний розділ

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання 8 фізичних вправ, які спрямовані на виховання фізичної якості - швидкості.
3. Допомога в суддівстві змагань.

4. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

V СЕМЕСТР

Теоретичний розділ

1. Значення і методи виховання фізичної якості - сили.
2. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.

Практичний розділ

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання 8 фізичних вправ, які спрямовані на виховання сили.
3. Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
4. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики.
5. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

VI СЕМЕСТР

Теоретичний розділ

1. Значення і методи виховання фізичної якості - швидкісна витривалість.
2. Оздоровче і прикладне значення туризму.

Практичний розділ.

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Елементи техніки гри в баскетбол, волейбол та інших видів спорту.
3. Проведення постійно фізкультпауз.
4. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

VII СЕМЕСТР

Теоретичний розділ

1. Значення і методи виховання фізичної якості - силова витривалість.
2. Фізична культура і основи здорового способу життя.

Практичний розділ

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Виконання комплексу фізичних вправ, спрямованих на корекцію існуючого захворювання.
3. Постійне проведення фізкультпауз.
4. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

VIII СЕМЕСТР.

Теоретичний розділ.

1. Ознайомлення із оздоровчими системами.
2. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я

Практичний розділ

1. Оформлення щоденника самоконтролю.
2. Систематичне проведення фізкультпауз.
3. Виконання 8 фізичних вправ на розслаблення.
4. Комплекс фізичних вправ при захворюваннях органів дихання і серцево-судинної системи.
5. Виконання контрольних нормативів з урахуванням протипоказань.

Приблизні контрольні нормативи:

1. Біг на 100 м і оволодіння технікою руху з низького старту. Подолання дистанції без урахування часу. Подолання з поліпшенням попереднього результату.
2. Біг на середні дистанції і крос. Оволодіння технікою високого старту. Пробігти: Ч. - 1 км, ж.- 500 м., без урахування часу. Пробігти з поліпшенням попереднього результату.
3. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з місця з поліпшенням попереднього результату.
4. Гнучкість.
5. Човниковий біг.
6. Біг 1км. - ж., 1,5 км. - ч. без урахування часу.
7. Гімнастика: виконання фізичних вправ за завданням викладача. Згинання і розгинання тулуба з в.п. лежачи на спині.
8. Силкові вправи: ч. - підтягування; ж. - згинання і розгинання рук з в.п. в упорі лежачи. Виконання вправ з поліпшенням попереднього результату.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Вправи для хребта

Хребет є головною частиною нашого тіла. Щоб він зберігав правильну форму, його необхідно заставляти рухатись за допомогою фізичних вправ і завжди тримати рівно. Підбираються спеціальні вправи, які направлені на збереження рухомості, гнучкості в усіх його відділах.

Шийний відділ хребта.

1. В.П.-О.С. Підборіддя рухається вниз, торкаючись грудини. Шия напружена.
2. Голова повільно відхиляється назад і торкається потилицею спини. Голову втягнути у плечі по вертикалі, потім повільно нахилиємо голову вперед і втягуємо її в себе. Підборіддя торкається грудини. Робити 8-10 рухів в кожному напрямі.
3. В.П.-О.С. Плечі нерухомі. Хребет постійно прямий. Нахилиємо голову вправо, торкаємося вухом плеча. 8-10 рухів в кожен бік.
4. В.П.-О.С. Плечі нерухомі. Повертаємо голову в бік і підборіддям тягнемось вгору. Вправу виконуємо в трьох напрямках:

голова поставлена рівно;

голова нахилена вперед;

голова відхилена назад.

Верхній грудний відділ хребта

1. В.П.- Плечі вперед, підборіддя торкається грудини, руки скріплені перед собою (долонями захватити лікті). Підборіддям тягнемось вниз. Верхня частина хребта повинна прогнутись «як лук». Голова повільно відхиляється назад. Тягнемо голову вниз, одночасно зводимо лопатки. Опускаємо голову вниз, одночасно зводимо лопатки.
2. В.П. - Долоні рук на плечах. Одне плече рухається вгору, друге вниз. Голова нахилиється в той же бік. Хребет прогинається в верхньому грудному відділі. Вправу повторюємо в інший бік.
В.П.-О.С. - Голова нерухома, спина пряма. Опускаючи плечі

вниз, руки тягнемо вниз, добавляючи невелике зусилля. Потім піднімаємо плечі вгору.

3. В.П. - О.С. Кругові оберти в плечових суглобах вперед на 6-8 рахунків, потім назад, уявляючи, що обертаються колеса.
4. В.П. - О.С. Нахили вправо-вліво, руки вздовж тулуба, по чергово тягнемо їх вниз. Виконуємо по 10 рухів в кожний бік.
5. В.П. - О.С. Хребет прямий; в даній позиції спочатку стискаємо хребет, як пружину, а потім розтягуємо його, руки при цьому притиснуті до стегон.
6. В.П. - Ноги на ширині плеч, долоні рук на плечах. Хребет прямий, таз нерухомий. Виконують оберти плечима в різні боки.

Нижній грудний відділ хребта

1. Повторюємо вправу 1, як для верхнього грудного відділу, але напруження проходить по всій спині.
2. Кругові рухи в плечових суглобах, при цьому працює і хребет.
3. В.П. - Ноги на ширині плечей, руки впираються в тулуб. Хребет вигинається, по можливості, ближче зводяться лікті.
4. В.П. - Ноги на ширині плечей. Ліва рука на потилиці, права вздовж тіла. В цьому положенні виконують нахили вправо, потім аналогічним способом - вліво.
5. Скрутки. В.П. - Ноги на ширині плечей, долоні рук на плечах. Таз нерухомий, плечі повертаються вправо, потім вліво. Таким чином виконуємо три види скруток:
 - а) стоячи прямо,
 - б) з нахилом вперед (під кутом 45 град.),
 - в) з відхиленням назад (під невеликим кутом).

Поперечний відділ хребта

1. В.П. - Ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Спина пряма. З цієї позиції виконуємо нахили вперед, розтягуючи м'язи попереку все більше і більше.
2. В.П. - Ноги на ширині плечей, руки вгору. Виконуємо нахили назад. Поступово назад відхиляється голова, шия і спина. Коліна не згинаються.
3. В.П. - Ноги на ширині плечей. Одна рука вгору, друга вздовж тіла. Нахил спочатку в один бік, потім в другий.
4. В.П. - О.С. Повертаючись через ліве плече, трохи прогнувшись назад, намагаємось подивитись на праву п'яту. Ноги нерухомі. Теж саме виконати в інший бік, через праве плече.
5. Скрутки. Виконуємо як вправу 5 (нижній грудний відділ):
 - а) з нахилом вперед,
 - б) з відхиленням назад,
 - в) з нахилом вправо, вліво.

Після виконання вправ для кожного відділу хребта, виконуємо дихальні вправи. Руки прямі (раз-два), вдихаючи піднімають вгору, на (три-чотири) - опускають. Вправа виконується 3-5 разів.

Комплекс спеціальних вправ при захворюваннях органів зору.

1. В.П. - Ноги разом, долоні рук на потилицю.
 - 1-2 - підняти руки, прогнутися,
 - 3-4 - повернутися в В.П. Виконати 3-4 рази.
 1. В.П. - Стоячи або сидячи
- Повільні колові рухи головою (8 раз в кожному напрямі)
2. Самомасаж потилиці та м'язів задньої поверхні шиї - 1 хв.

3. Колові рухи очима. Виконувати повільно в різних напрямках 40-50 с.
4. Заплющені очі. Слабке надавлювання пальцями на повіки протягом 25-30 с.
5. Вправа "помітка на склі". Виконувати протягом 1-2 хв., тренуючи м'язи кожного ока окремо і обох разом.
6. Заплющити очі і гладити повіки від носу до зовнішнього кута ока та навпаки протягом 30-35 сек.
7. Швидко -швидко кліпати протягом 15-20 сек.
8. Посидіти з заплющеними очима протягом хвилини, виконуючи черевне дихання.

Спеціальні вправи при плоскостопості

1. Згинання та розгинання пальців ніг - 12-15 разів.
2. Рух великого пальця стопи вгору, останніх - вниз. Якщо не виходить, допомогти руками 5 -6 раз.
3. Ходьба на носках (5 кроків), потім - на п'ятах (5 кроків, потім один крок на носкак правої і на п'яті лівої ноги, наступний крок - навпаки. 8 -10 перехресних кроків).
4. Захвати пальцями ніг різних предметів(кубиків, олівців), перекладання їх в іншу ногу, підкидання в гору.
5. Ходьба на зовнішньому краю стопи (15-20 кроків, до втоми).
6. Катання ступнею скакалки, тенісного м'яча по 3-4 хв., кожною ногою. Спочатку робити сидячи, а потім стоячи.
7. Ходьба з перекатом стопи і легким підскоком при переході на носок (3-4 серії по 15-20 кроків) із заспокійливою ходьбою між серіями.

8. В положенні лежачи на спині - велосипед, утримуючи пальцями ніг будь-який предмет.
9. В.П. - стійка ноги нарізно. Підніматися і опускатися на носках.
10. В.П. те ж саме. Зводити і розводити носки, п'яти залишаються на місці.

Вправи при порушенні постави

1. В.П. - стати в положенні правильної постави (торкаючись стінки потилицею, спиною, п'ятами). 4 кроки вперед, зберігати правильне положення тіла. Повернутися у вихідне положення, перевірити поставу.
2. В.П. - теж саме, на 1-2 - прогинання тулуба, не відриваючи рук і п'ят від стіни; на 3-4 - В.П.
3. В.П. - О.С., на 1-2 - присідання, руками торкнутися п'ят (тулуб не згинати); на 3-4 - В.П.
4. В.П. - стоячи на колінах, руки на поясі, на 1-2 - нахил назад прямим тулубом, на 3-4 - В.П.
5. В.П. - стоячи, руки впираються в стінку, на 1-2 - оберти ліворуч на 180° (руки від стіни не відривати), на 3-4 - В.П. із зберіганням правильної постави. Те ж, у правий бік.
6. В.П. - стійка, ноги перехресно, права попереду (з предметом на голові), на 1-2 - оберти ліворуч, до положення лівої ноги попереду, на 3-4 - В.П. Те ж в інший бік.
7. В.П. - О.С. (з предметом на голові), руки в сторони, на 1-2 - присід, на 3-4 - В.П. - зафіксувати правильну поставу
8. В.П. - те ж саме. Ходьба по гімнастичній палиці, приставними кроками та звичайними.

Комплекс вправ для укріплення м'язів спини.

1. В.П. - лежачи на животі, підборіддя на кистях рук, на 1-2 - підняти голову і плечі, руки на поясі (живіт від підлоги не відривати, лопатки з'єднати), на 3-5 - утримати положення, на 6- В.П.
2. В.П. - лежачи на животі, на 1-2 - підняти голову і плечі, руки в сторони, на 3-5 - з'єднати і роз'єднати пальці, на 6- В.П.
3. В.П. - те ж саме, на 1-2 - підняти голову і плечі, руки вгору; на 3-5 - три хлопки в долоні, на 6- В.П.
4. В.П. - те ж саме, руки вперед, на 1-5 - передача м'яча в руку, на 6 - В.П.
5. В.П. - те ж саме, руки зігнути в ліктях під підборіддям, на 1-5 - підняти праву ногу і тримати на висоті 20-30 см від підлоги, на 6- В.П., на 7-12 те ж саме іншою ногою. Поступово рахунок збільшувати до 10 разів.
6. В.П. - те ж саме, м'яч у зігнутих руках, на 1-2 - перекотити м'яч партнеру, на 3-4 - зловити м'яч та змінити В.П.

Примітка: Кожну вправу виконувати по 8-10 разів.

7. Ходьба на розслаблення (на два кроки -вдих, руки через сторони вгору, на чотири кроки - видих, руки вниз 1-2 хв.).

Основні дихальні вправи

1. Заспокійливе нижнє дихання. (На вдиху заповнюється тільки нижні відділення легень. Живіт випинається. При видиху живіт втягується. Грудна клітина залишається нерухомою).
2. Закріплююче середнє дихання (підвищує тонус організму). На вдиху повітря заповнює середні відділення легень, грудна клітина

розширюється. При видиху грудна клітина розширюється. Живіт нерухомий.

3. "Радісне" верхнє дихання (підіймає настрій).

4. Гармонійне повне дихання. На вдиху повітря послідовно заповнює нижнє, середнє і верхнє відділення легень. При цьому випинається живіт, потім розширюється грудна клітина, підіймається вгору, а живіт ледве підтягується. На видиху живіт опускається, потім зменшується і опускається грудна клітина. Таким чином гармонійне, повне дихання складається із нижнього, середнього та верхнього дихання.

5. Ритмічне дихання (під час ходьби). Кроки рівномірні, м'язи обличчя і рук розслаблені. Дихання повільне. Вдих і видих робити на рівну кількість кроків. Наприклад, три кроки - вдих, три - видих. Треба підібрати найбільш оптимальний ритм. Дихати рівномірно, спокійно.

6. Очищувальне дихання. Стоячи прямо, ноги на ширині плеч, підіймаючи руки перед собою вгору, виконати вільний глибокий вдих. Затримати дихання, потім розслабити м'язи, відкрити рот, зробити енергійний видих, опускаючи руки і нахиляючись вперед. При цьому повільно виходяче повітря видає звук "ха". Повільновипрямитися і відпочити протягом 2-3 дихальних циклів (вдих - видих). Повторити вправу 3 рази.

7.«Задування свічки». Зробити повний вдих і затримати дихання. Стулити губи "трубочкою" і видихнути все повітря за три видихи, ніби бажаєте задути палаючу свічку. З першим видихом повітря виходить з нижніх відділень легень (втягується живіт), з другим - із

середнього відділення, з третього - із верхівки легенів. Тулуб і голову тримати прямо. Виконувати не більше, як 3 рази. Відпочинок - 2-3 цикли.

8. Стимулююче дихання. Гармонійний і повний вдих, затримка і розтягнутий видих через рот (вправа 7), здійснити як можна повільніше, створюючи свистячі звуки, подібно до вимови звука "с". Повторити 3 рази.

Виконання дихальних вправ допоможе студенту швидко відновити розумову і фізичну працездатність, відпрацювати стереотип правильного дихання та поліпшити координацію рухів.

Додатки

Додаток 1.

Фізіологічні тести

Затримання дихання на вдиху - проба Штанге.

Затримання дихання на видиху - проба Генчі.

Реакція серця на виконання навантаження - 20 присідань за 30сек.

Після 5ти-хвилинного відпочинку підраховується пульс за 10 сек і результат помножується на 6. Потім протягом 30 с. виконується 20 присідань, руки виносяться вперед при кожному присіданні. В перші 10 сек. після закінчення навантаження підраховується пульс і результат множиться на 6.

Якщо при виконанні 20 присідань за 30 с. різниця у відповідній реакції пульсу до і після навантаження не перевищує 10 за 1 хв., то таким студентам рекомендується навантаження середньої інтенсивності. У випадку, якщо різниця ЧСС не перевищує 20, рекомендується ходьба та біг легкої інтенсивності, дихальні та загально розвиваючі вправи при ЧСС до 130 уд./хв.

Різниця ЧСС - 20-30 уд./хв. свідчить про низький фізичний стан організму.

В таких випадках рекомендовані помірні види навантаження, дихальні вправи, елементи лікувальної гімнастики, при ЧСС 90-110 уд./хв.

Студентам, у яких різниця пульсу після виконання 20 присідань за 30 с. перевищує 30, рекомендовані лише вправи лікувальної гімнастики під наглядом лікаря і методиста ЛФ.

Відновлення ЧСС до вихідних показників після проби протягом 2-3 хв., говорить про добрий функціональний стан серцево-судинної системи.

Додаток 2.

Засоби фізичної культури і гігієнічні заходи, рекомендовані для профілактики ОРВІ та в фізичній реабілітації при хронічних захворюваннях органів дихання.

1. Загартовуючі процедури і заходи.
2. Розтирання тіла рушником.
3. Масаж обличчя.
4. Масаж грудної клітини.
5. Розтирання підошви.
6. Дихальна гімнастика. Фізичні вправи, направлені на дренаж бронхів.
7. Біг підтюпцем з чергуванням природно-вираженого діафрагмового дихання.
8. Загально - розвиваючі вправи.
9. Харчування (раціон в добовому режимі, дієта).
10. Плавання.
11. Рухливі та спортивні ігри.

Щоденник контролю за фізичним станом у спеціальних медичних групах при заняттях фізичними вправами

Показник	Первинне обстеження (дата)	Проміжне обстеження (дата)
<p align="center">Фізичний розвиток</p> <p>Вік (років), зріст (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (см).</p> <p align="center">Масово-зростовий показник (см)</p> <p>Окружність стегна (см) голені (см) талії (см) - у спокої - при максимальному втягуванні живота - при максимальному випинанні живота.</p>		
<p>Фізична підготовленість:</p> <p>1. Стрибок у довжину з місця (см) - відображає вибухову силу м'язів ніг</p>		
<p>2. Згинання в упорі лежачи (кількість) - відображає силу м'язів рук та плечового поясу.</p>		
<p>3. Удари м'яча об стіну з відстані 1 м за 30 сек (к-ть) - спритність та координацію рухів, швидкість рухової реакції.</p>		
<p>4. Піднімання тулуба у сід. зположення лежачи на спині (к-ть) - сила згинання і розгинання м'язів тулуба.</p>		
<p>5. Стрибки через скакалку, відштовхуючись двома ногами (к-ть) - координація рухів, швидкість рухової реакції, спритність, швидкісна витривалість, сила м'язів ніг.</p>		
<p>6. Присідання до втоми (к-ть) - силова витривалість.</p>		
Функціональний стан		
<p>I. ЧСС у спокої, за 1 хв. Відновлення ЧСС після занять (хв.), відновлення ЧСС до вихідного рівня після навантаження (хв.)</p>		

Література

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посіб. / І. Боднар. — Львів : НВФ «Українські технології», 2005.
2. Дубогай О. В. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. В. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. — Луцьк : Надстир'я, 1996. — 222 с.
4. Мухін В. Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / В. Н. Мухін. — К. : Олімпійська література, 2000. — 423 с.
5. Язловецький В. С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навчальний посібник / В. С. Язловецький. — Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. — 352 с.
6. Масунова О. В. Повышение эффективности преподавания физической культуры в вузе / О. В. Масунова // Интеллектуальный и научный потенциал XXI века : сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016.
7. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие. / Э. Г. Булич. - 3-е изд., перераб. - М. : Высшая школа, 2003. - 325 с.
8. Ильницкая Т. А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : монография / Т. А. Ильницкая. — Краснодар : КубГАУ, 2007. — 116 с.
9. Норбеков М. Уроки Норбекова / М. Норбеков. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2004. - 192 с.
10. Програма для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації / Міністерство освіти України. Фізичне виховання. — К., 1998.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач:Гладир Ольга Євдокимівна

Формат 60x80 1/16.Ум.друк.арк. 2
Тираж 30 прим. Зам.№

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.