

796
Д 84

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

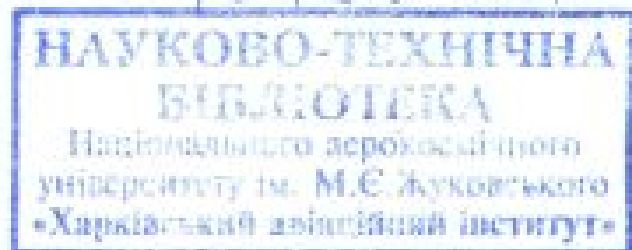
Національний аерокосмічний університет ім. М.С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Д.І. Дусенко

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Навчальний посібник

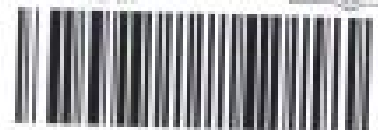
70102901



Научно-техническая
библиотека
"ХАИ"



Харків "ХАІ" 2003



mt0101029

[578.037 + 796.011.5] (073.8)

УДК 796:331.34

Особливості занять фізичним вихованням в спеціальних медичних групах / Д.І. Дусенко. – Навч. посібник. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2003. – 32 с.

Визначено теоретико-методологічні основи навчального процесу, засоби і форми занять в спеціальних медичних групах з фізичного виховання у вищій школі.

Значне місце відведено питанням самостійних занять студентів з різними відхилення в роботі функціональних систем організму фізичними вправами, наведено режими тренувань.

Рецензенти: проф. Л.М. Балабанова,
проф. В.О. Друзь

© Національний аерокосмічний університет ім. М.С. Жуковського
"Харківський авіаційний інститут", 2003 р.

Вступ

Здоров'я студентів є складовою частиною важливої соціальної завдання нашої країни – охорони здоров'я людини. Цій проблемі присвячено багато постанов та указів президента і Кабінету Міністрів України.

Для студентів оптимальний об'єм рухової активності складає 8 – 10 годин на тиждень. Особливої уваги потребують заняття зі студентами спеціальних медичних груп. Необхідно відмітити, що кількість студентів з відзначеними відхиленнями у здоров'ї з року в рік не зменшується, а по ряду захворювань зростає.

Значну частину у переліку заходів по покращенню та збереженню рівня здоров'я студентів займає рухова активність. Але студентська молодь мало часу приділяє уваги фізичним вправам у вільній від навчання час, а чотири години, що заплановані в навчальному процесі недостатньо для фізичного розвитку і підтримці на певному рівні функціонального стану. Заняття з такими студентами потребують особливого підходу.

Виходячи з основної задачі фізичного виховання – зміцнювати здоров'я за рахунок фізичного удосконалювання організму, у студентів, що займаються в спеціальних медичних групах, необхідно рівномірно виховувати фізичні якості й домагатися гармонійного розвитку.

Повсякденне життя студентів пред'являє дуже великі вимоги. Поза залежністю від стану здоров'я їм приходится засвоювати велику кількість інформації з різних предметів, тому вони знаходяться в постійній розумовій напрузі. Крім того, два рази на рік студенти витримують емоційну напругу під час сесій. Основний час вони проводять, сидячи за аудиторними або лабораторними столами, тому фізичні навантаження обмежені.

Студенти з різними захворюваннями та з усілякими залишковими явищами після перенесених захворювань, як правило, мають великі обмеження в різних фізичних діях. Тому вони фізично слабо розвинуті, з низькою фізичною працездатністю та мінімальними функціональними можливостями при виконанні різних навантажень.

Методика занять з фізичного виховання з такими студентами повинна бути оптимальною, як у кількісному, так і в якісному відношенні. Низькі фізичні навантаження будуть недостатні для росту функціональних можливостей організму, а надмірні фізичні навантаження можуть привести до зриву вегетативного регулювання, що викликає значне зниження функціональних можливостей. Правильна методика та індивідуальний підхід на заняттях надають позитивні результати – захворювання відступають, а студенти переходять на заняття в основну групу.

1. Організація занять зі студентами спеціальних медичних груп

Особливістю навчальних занять в спеціальних медичних групах є систематичний контроль як за самими заняттями (правильністю організації, доцільністю використовуваних засобів і методів фізичного виховання, щільністю занять), так і за функціональним станом, реакціями організму студентів на використання фізичних навантажень.

Неправильна організація занять, зневага методичними рекомендаціями, планування обсягу й інтенсивності тренувального навантаження без урахування стану здоров'я й індивідуальних особливостей тих, хто займається фізкультурою, відсутність постійних медичних спостережень не дадуть бажаних результатів і можуть нанести непоправної шкоди здоров'ю.

Заняття для студентів спеціальних медичних груп є продовженням навчальних занять, що забезпечують засвоєння необхідного для самостійних занять матеріалу і містять у собі ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчі комплекси. Такі заняття допомагають значно покращити рухову діяльність студентів.

Водночас на заняттях, що самостійно проводяться, рівень інтенсивності фізичних навантажень має бути значно менший, інакше в процесі таких занять організм буде знаходитися в умовах небезпечної перенапруги. Тому проведені під безпосереднім контролем викладача заняття відіграють основну роль у визначенні максимально припустимої інтенсивності та інших особливостей фізичних навантажень на заняттях у спеціальних медичних групах.

Велике коло завдань, умови, що підходять для їхнього вирішення, виняткове значення для успішного використання всіх інших форм фізичного виховання роблять групові навчальні заняття основною, головною ланкою в системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Заняття в спеціальних медичних групах відрізняються від занять в основній групі. Заняття з учнями спеціальних медичних груп містять чимало елементів лікувальної фізкультури. Кількість студентів у такій групі має бути не більше 15 чоловік. Основна відмінність від занять у звичайних групах – це методика та задачі, які вони вирішують. Ефективність занять значно покращиться, якщо група буде об'єднувати осіб з однаковими фізичними можливостями. Це вважається важливою умовою правильного комплектування навчальних груп. Допускається зарахування в групу для спільних занять студентів, що страждали різними недугами, але мають подібний рівень фізичної підготовленості. Перед початком занять у спеціальних групах викладач зобов'язаний ознайомитися з діагнозом і результатами лікарського обстеження студентів. Необхідно звернути увагу на висновок лікаря, у якому вказуються основний діагноз і стадія хвороби, особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму. Якщо лікар на підставі обстеження вважає які-небудь вправи протипоказаними

студенту, це має бути зазначено в його висновку.

На заняттях спеціальних груп краще дотримувати загальноприйнятої структури заняття. Однак у його організації та методиці проведення є особливість: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин.

1-а частина – вступна (3 – 4 хв), під час якої підраховується частота пульсу та виконуються дихальні вправи.

2-а частина – підготовча (10 – 15 хв), яку призначають для загально-розвиваючих вправ, що виконуються спочатку в повільному, а потім у середньому темпі. Кожну вправу повторюють 4 – 5 разів, а в подальшому – 6 – 8 разів. Як загально-розвиваючі використовують вправи для великих м'язів рух, ніг і тулуба, що залучають до руху не менше половини мускулатури. Одна з перших вправ підготовчої частини – *вотязування*, яке полегшує виконання наступних фізичних навантажень, поліпшуючи пристосувальні можливості серцево-судинної системи до умов м'язової діяльності.

При виконанні загально-розвиваючих вправ особливу увагу варто приділяти глибокому та рівномірному *диханню*. Не рекомендується виконання вправ, що потребують великих м'язових зусиль і перешкоджають диханню. Фізичні рухи доцільно поєднувати зі спеціальними дихальними вправами в такому співвідношенні: одна дихальна та дві звичайні вправи в перші два місяці занять – 1:2, потім у наступні два місяці – 1:3 і на п'ятому-шостому місяці – 1:4.

За допомогою загально-розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття вдається забезпечити почергове залучення до діяльності усіх великих м'язових груп. При цьому навантаження повинно плавно зростати.

Спеціальні дихальні вправи, що застосовуються після найбільш стомлюючих фізичних навантажень, дозволяють зменшити ступінь функціональної напруги, яку зазнає організм.

3-я частина – основна, яка становить 30 – 35 хв заняття і призначена для навчання та тренування. У ній освоюють нові фізичні вправи та рухові навички, здійснюють розвиток рухових якостей і забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному певному етапі занять.

Найбільше навантаження заняття має бути у другій половині основної частини. Для цього навчальний матеріал у ній розподіляють таким чином, щоби початковий період основної частини був заповнений більш легкими фізичними вправами. Як правило, у цій частині заняття проводять навчання однієї нової вправи. На кожному занятті також повторюють кілька вправ, засвоєних на попередніх заняттях.

Дуже важливо уникати стомлення, яке утворюється від повторення одноманітних рухів. З цією метою необхідно, як і в підготовчій частині заняття, розподілити навантаження на різні групи м'язів. При формуванні окремої рухової навички, коли розподіл неможливо здійснити, не порушуючи процес освоєння вправи, доцільно застосовувати короткочасні, на 10 – 15 с, інтенсивні рухи, які будуть виконувати нестомлені м'язи.

Передбачене програмою з фізичного виховання вищих навчальних закладів освоєння гімнастики, легкої атлетики, баскетболу, лижної та

ковзанярської підготовки забезпечується головним чином за рахунок основної частини занять. Для зручності освоєння матеріалу по окремих розділах спортивної підготовки доцільно використовувати не тільки основну, але й підготовчу частину занять.

Проводячи заняття по кожному з розділів спортивної підготовки, необхідно на освоєваному матеріалі забезпечити не тільки оволодіння елементарними рухами цього виду спорту, але й формування різних рухових якостей і здібностей. Інакше кажучи, заняття з легкої атлетики повинні допомогти студенту освоїти не тільки основні рухи цього виду спорту (різні види ходьби та бігу, техніку стрибків і метань), але й розвиток рухових якостей – витривалості, сили та швидкості.

При цьому важливо мати на увазі, що фізичні вправи залежно від їхніх особливостей можуть впливати на організм. Існують вправи, що дозволяють розвинути вузький напрямок рухових якостей. Так, наприклад, стрибки у висоту розвивають швидкість і силу, гнучкість, специфічну координацію рухів, але не витривалість — для її розвитку необхідна багатоденна підготовка, при якій застосовуються циклічні тренування протягом дня. Це необхідно враховувати на заняттях в спеціальних групах, що досягається вправами різної інтенсивності (мала – для розвитку витривалості, велика – для розвитку сили і швидкості).

4-а частина – заключна, яка триває 10 – 15 хв і включає вправи на розслаблення та дихання. Основне завдання заключної частини — сприяти відновленню порушень функціонального стану організму учнів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. З цією метою рекомендують застосовувати в заключній частині заняття вправи для тих груп м'язів, що не брали участь у рухах, які використовувалися студентами. Інтенсивність цих вправ, що забезпечують активний відпочинок стомлених груп м'язів, має бути нижчою, ніж інтенсивність вправ основної частини заняття. З метою контролю за правильним розподілом навантаження учнів на першому ж занятті навчають вимірювати частоту пульсу. За сигналом викладача вони лічать частоту серцевих скорочувань протягом 15-секундного інтервалу часу, зроблений підрахунок помножують на 4. Такі дії проводяться на кожному занятті: до заняття, у середині його, після найбільш стомлюючої вправи основної частини, безпосередньо в перші 10 хвилин початку заняття, а також через 5 хвилин відновлюваного періоду. В цій же частині надається завдання для самостійних занять студентів.

Навчальна програма з предмета передбачає для студентів спеціальної медичної групи освоєння залікових вимог з теоретичного розділу, що є загальним для студентів основної медичної групи:

- знати і виконувати правила особистої та суцільної гігієни;
- вміти пояснювати значення та виконувати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;
- мати знання з професійно-прикладної фізичної підготовки стосовно певної спеціалізації.

До числа обов'язкових вимог для спеціальних груп з урахуванням

захворювання віднесено:

– з розділу *гімнастики* – наявність навичок при виконанні стройових вправ, основних рухів руками, ногами, тулубом; опорні стрибки, вправи на гімнастичних приладах;

– з розділу *легкої атлетики* – вміння продемонструвати техніку бігу на короткі, середні дистанції, способи метання гранати, стрибки у висоту та довжишу;

– з розділу *лижної підготовки* – вміння показати техніку володіння окремими способами підйомів і спусків з гір, пересування на лижах, поворотів на місці (за завданням викладача);

– з розділу *плавання* – вміння правильно виконувати рухи руками, ногами, триматися на воді і пропливати за завданням викладача відрізок дистанції вивченим способом, поєднувати рухи рук, ніг з подихом при вивченні техніки плавання одним з вибраних способів [69, 71].

2. Мотиваційні аспекти занять спеціальних медичних груп

Реалізувати завдання для спеціальних медичних груп, поставлені перед предметом «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах, удасться тільки в тому випадку, якщо забезпечується постійне відвідування занять студентами всієї групи. Відвідування занять – важлива умова всякого педагогічного процесу з фізичного виховання, але для спеціальних медичних груп вона має вишукане значення. Тільки при постійному відвідуванні можна бути впевненими, що методично правильне, послідовне підвищення навчальних навантажень у заняттях з фізичного виховання не буде надмірним, «форсованим» впливом. Тому саме відвідування навчальних занять створює найважливіші передумови для успіху всієї проведеної викладачем і лікарем роботи з оздоровлення студентів.

Як і в кожному навчальному предметі, відвідування занять з фізичного виховання багато в чому залежить від їхньої організації. Однак не тільки чітка організація занять, пов'язана з гарним плануванням процесу засвоєння матеріалу на весь рік, розподілом його по окремих темах і методично правильним проведенням кожного заняття, забезпечує успіх. Важливо створити зацікавленість студентів спеціальної групи в заняттях, розбуркати в них захопленість до освоєння нових рухових якостей і навичок.

Кожен студент повинен побачити в заняттях з фізичного виховання можливість свого вдосконалювання, що надає йому можливість бути впевненим у собі й особистих силах. Досвід роботи багатьох педагогів свідчить про те, що потрібно не тільки роз'яснювати завдання, але й дозволяти кожному студенту відчутти реальну можливість свого фізичного розвитку й удосконалювання; тільки тоді молоді люди з величезним захопленням починають займатися фізичними вправами.

Важливою умовою формування правильного ставлення до фізичного виховання є встановлення між викладачем і студентом того необхідного контакту, що забезпечує повну довіру студента до педагога. Для

забезпечення гарного відвідування занять важливо знати конкретні причини, які можуть зменшити зацікавленість студентів до процесу фізичного виховання. Такими причинами є невисока якість проведення занять, а також систематичне невдале виконання учнями фізичних вправ, що призводить до втрати учнями віри у свої сили. У зв'язку з цим кожен викладач фізичного виховання повинен піклуватися про підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами.

Серед методів і засобів, здатних підвищити цікавість до фізичного виховання, особливої уваги заслуговують:

- активізація пізнавальної діяльності студентів, розвиток у них усвідомленого ставлення до досліджуваних рухових дій;
- підвищення освітньої цінності навчального заняття;
- поглиблення теоретичних основ навчання руховим діям;
- розвиток активності та самостійності при виконанні навчальних завдань на занятті;
- диференціальний підхід до учнів з різним ставленням до навчальних занять з фізичного виховання;
- використання даних медичного огляду і антропометричних вимірів для показу студентам сприятливих зрушень, що відбуваються в їхньому фізичному розвитку під впливом занять;
- виведення об'єктивної оцінки знань та навичок у студентів, урахування ставлення їх до вивчення програмного матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання» [47, 75].

3. Фізичні вправи і їхнє застосування на навчальних заняттях

Для вирішення завдань фізичного виховання існує ряд класифікацій, кожна з яких розрізняє фізичні вправи за якою-небудь однією ознакою. Нижче обговорюються лише ті класифікації, які важливо використати у фізичному вихованні студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Фізичні вправи доцільно розрізняти з цією метою за такими ознаками:

- *анатомічно-топографічні*, тобто за місцем розгашування включених у роботу м'язів;
- *функціональні*, тобто за характером діяльності м'язів;
- *енергетичні*, тобто за особливостями енергетичних перетворень, що забезпечують дані вправи.

Фізичні вправи класифікують також за кількістю м'язових груп, що включаються під час руху; за ознакою інтенсивності витрачених зусиль, що межують з можливою, прийнятою за 100 %; а також по спрямованості того результату, що має бути забезпечений використанням тих чи інших фізичних вправ.

Крім того, вправи розрізняються за їхнім виконанням: з предметами або без них; на приладах або без них, за впливом на якусь певну функцію, загальнорозвиваючі та за належністю до якого-небудь виду спорту.

У практиці фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, використовують вправи для всіх м'язових груп, де виникає необхідність спеціального посилення впливу на одну або кілька груп м'язів. Така необхідність є наслідком слабкості окремих м'язів внаслідок перенесеного захворювання або порушення розвитку.

На наступних етапах фізичного виховання, коли пристосування організму до умов фізичної діяльності значно зростає, можуть бути використані змішані, тобто анаеробні, вправи, але чітко дозовано. Зовсім протипоказані ці фізичні вправи студентам, зарахованим до спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної системи. Для спеціальних груп найважливіші фізичні вправи, що включають у діяльність велику кількість м'язових груп. Локальні фізичні вправи, як правило, не застосовують. Винятки становлять ті випадки, коли через характер захворювання особливого значення набувають локальні впливи, спрямовані на відновлення м'язів. Це, наприклад, може бути стан після перенесеного перелому кісток та інше.

Інтенсивність фізичних вправ — головний чинник дозованого впливу фізичної діяльності на організм. При меншій інтенсивності фізичного навантаження проявляється менша реакція серцево-судинної та дихальної систем, а також менше змінюється склад периферичної крові, обмін речовин та енергії. Змінюючи інтенсивність м'язової діяльності, можна збільшувати та знижувати ступінь тренувального впливу на внутрішні органи, що забезпечують своєю роботою рухову функцію. Це правильно тільки для однієї циклічно повторюваної м'язової діяльності. Якщо ж руховий стереотип, що лежить в основі довгострокового виконання фізичного навантаження, змінюється за рахунок залучення до нього вправи, інтенсивність якої не перевищує досягнутого раніше рівня, то для серцево-судинної та дихальної систем настає полегшення діяльності.

У заняттях зі студентами спеціальної групи застосовують фізичні вправи тієї інтенсивності, що викликає припустимі до відповідних функціональних можливостей реакції серцево-судинної та дихальної систем. У початковому періоді занять використовують фізичні вправи малої інтенсивності, що збільшують частоту серцевих скорочень до 25 – 30 % від вихідного її рівня (при вихідному пульсі 75 – 78 уд./хв реєструється частота пульсу 95 – 100 уд./хв). Включають також фізичні навантаження середньої інтенсивності, що підвищують частоту пульсу до 40 – 50 % від вихідного (110 – 115 уд./хв).

Максимальні навантаження у заняттях зі спеціальними групами не використовують. Дозоване застосування вправ максимальної інтенсивності може бути дозволене лише в заняттях підготовчої й основної груп. Розрізняючи вправи за їхньою спрямованістю, виділяють фізичні вправи на силу, швидкість, витривалість і спритність. Результати досліджень останнього часу показали, що найкраща адаптація організму до фізичних навантажень розвивається лише в тому випадку, якщо застосовують різні за своєю спрямованістю вправи як тренувальні засоби.

Основою занять відновлення серцево-судинної та дихальної систем має бути використання вправ на витривалість, що роблять найсприятливіший вплив на ці системи. Це циклічні вправи аеробного характеру.

Вправи на силу і швидкість доцільно включати в заняття спочатку як рухові переключення, а потім, у міру поліпшення освоення до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування і цих якостей.

Вправи на спритність не мають яких-небудь обмежень для тих, хто займається фізичною культурою. Їх доцільно використовувати на початку основної частини заняття фізичного виховання, тому що в процесі стомлення можливості засвоєння координаційних навичок погіршуються [7, 14, 23, 80].

Далі розглянемо спеціальні вправи, які переважно впливають на різні функціональні системи організму.

І. Комплекс вправ для розминки

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Згинати і розгинати пальці ніг.
2. В. п. – те ж саме. Згинати і розгинати стопи (30 с).
3. В. п. – те ж саме. Спиратися попеременно на зовнішній край однією, а потім другою стопами (30 с).
4. В. п. – носки разом, п'яти нарізно. По черзі підніматися на носки.
5. В. п. – те ж саме. Пальцями і передньою частиною підшви однієї ноги ковзати знизу вгору по передньо-внутрішній поверхні гомілки другої ноги. Повернутися в в. п. Те ж саме другою ногою. (Повторити 8 – 10 разів).
6. В. п. – як у вправі 4. Зводити і розводити носки, п'яти залишаються на місці.
7. В. п. – упор сидячи позаду, ноги підняти до кута 30° , затиснути м'яч внутрішніми краями стоп. Піднімаючи одну стопу вгору, другою, опускаючи вниз, перекочувати м'яч (40 с).
8. В. п. – стійка ноги нарізно. Захоплювати пальцями однієї, а потім другої ноги розсіпані на підлозі гудзики, скласти їх в одному позначеному місці. Тривалість вправи – 1-2 хв.
9. В. п. – вузька стійка ноги нарізно. Підніматися й опускатися на носках (30 с).
10. В. п. – присісти глибоко – руки вперед – видихнути; в. п. – вдих (8 – 10 разів).
11. В. п. – стійка ноги нарізно. Ходьба на місці, наступаючи на лежачу на підлозі качалку середньою частиною однієї, а потім другої стопи (1 – 1,5 хв.)
12. В. п. – сидячи на ковдрі, ноги зігнути в колінах. Розводячи коліна і притискаючи їх до підлоги, з'єднувати стопи.

Продовжити заняття можна іншими вправами.

II. Комплекс вправ основної частини занять

Вправа 1

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, долоні повернуті до підлоги.

1. Ліва нога вперед.
2. Ліва нога вліво.
3. Ліва нога вперед.
4. В. п.

Повторити 8 – 10 разів.

Те ж саме – правою ногою.

Вправа 2

В. п. – упор лежачи на зігнутих руках.

1. Упор лежачи на стегнах, голова назад, прогнутися.
2. В. п.
3. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 3

В. п. – лежачи на животі, руки зігнути назад, пальці з'єднані. Прогнутися, не відриваючи ноги від підлоги.

Вправа 4

В. п. – лежачи на спині, долоні повернути до підлоги.

1. Зігнути ноги.
2. Випрямити їх під кутом 45°.
3. Зігнути ноги.
4. В. п.

Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 5

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути, руки за головою, пальці з'єднані.

1. Підняти таз, прогнутися.
2. В. п.
3. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 6

В. п. – лежачи на правому стегні з опорою на праве передпліччя, ліву руку зігнути за спиною.

- 1 - 8. Кругові рухи лівою ногою, змінюючи напрямок кругових рухів.
- 9 - 16. Те ж саме – правою ногою.

Вправа 7

В. п. – лежачи на животі, долоні повернути до підлоги.

1. Ліва нога назад.
2. В. п.
3. Права нога назад.
4. В. п.
5. Повторити по 8 – 10 разів кожною ногою.

Вправа 8

В. п. – лежачи на животі, ноги зігнути, руки утримують щиколотки ніг.

- 1 - 3. Прогнутися, голова назад.
4. В. п.
5. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 9

В. п. – лежачи на животі, долоні повернути до підлоги.

1. Спираючись руками, ноги назад, прогнутися.
2. В. п.
3. Повторити 8 – 10 разів.

Вправа 10

В. п. – лежачи на спині, долоні повернути до підлоги.

1. Ліва нога вперед.
2. В. п.
3. Права нога вперед.
4. В. п.
5. Повторити по 8 – 10 разів кожною ногою.

Вправа 11

В. п. – лежачи на спині, долоні повернути до підлоги.

- 1 - 2. Сід без допомоги рук.
- 3 - 4. В.п.
5. Повторити 8 - 10 разів.

Вправа 12

В. п. – лежачи на спині, руки за головою, пальці з'єднані.

1. Рухи ніг імітують педалювання – "велосипед" (30 с).

Для студентів, які мають поганий зір, можна запропонувати гімнастику для очей.

III. Гімнастика для очей

Вправа 1. Виконують сидячи. Міцно заплющити очі на 3 – 5 с. Потім відкрити очі на 3 – 5 с. Повторити 6 – 8 разів. Вправа зміцнює м'язи вік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню м'язів ока.

Вправа 2. Виконують сидячи. Швидко моргати протягом 1 – 2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу.

Вправа 3. Виконують стоячи. 2 – 3 с дивитися вдалину прямо перед собою; поставити палець руки на середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей; перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього 3 – 5 с; опустити руку. Повторити 10 – 12 разів. Вправа знижує стомлення акомодативного м'яза і полегшує зорову роботу на близькій відстані.

Вправа 4. Виконують сидячи. Закрити віка і масажувати їх за допомогою крутових рухів пальця (верхнє віко – від носа до зовнішнього краю ока, нижнє віко – від зовнішнього краю до носа, потім навпаки). Повторювати протягом 1 хв. Вправа розслаблює м'язи і поліпшує кровообіг очей.

Вправа 5. Виконують стоячи. Поставити палець правої руки на середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей; дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 с; прикрити долонею лівої руки ліве око на 3 – 5 с; прибрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 с; поставити палець лівої руки на середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей; дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 с; прикрити долонею правої руки праве око на 3 – 5 с; прибрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 с. Повторити 8 – 10 разів. Вправа сприяє злагодженій роботі очей.

Вправа 6. Виконують стоячи. Голова нерухома. Відвести напівзігнуту праву руку вбік; повільно пересувати палець ліворуч і стежити очима за пальцем; повільно пересувати палець напівзігнутої руки ліворуч – праворуч і стежити очима за пальцем. Повторити 10 – 12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтальної дії й удосконалює їхню координацію.

Вправа 7. Виконують сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє віко відповідного ока. Через 1 – 2 с зняти пальці з вік. Повторити 3 – 4 рази.

Вправа 8. Виконують сидячи. Дивитися вдалину прямо перед собою 2 – 3 с; перевести погляд на кінчик носа на 3 – 5 с. Повторити 6 – 8 разів. Вправа розвиває здатність довго утримувати погляд на близьких предметах.

Вправа 9. Виконують стоячи. Голова нерухома. Підняти напівзігнуту праву руку вгору; повільно пересувати палець вниз і стежити за ним очима; повільно пересувати палець знизу вгору і стежити за ним очима. Повторити 10 – 12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей вертикальної дії й удосконалює їхню координацію.

Вправа 10. Виконують сидячи. Голова нерухома. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо; робити рукою на відстані 40 – 50 см від очей повільні кругові рухи за годинниковою стрілкою і стежити при цьому

очима за кінцем пальця; виконати таку ж вправу лівою рукою, роблячи нею кругові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 3 – 6 разів. Вправа розвиває координацію складних рухів очей і сприяє зміцненню вестибулярного апарата.

Вправа 11. Виконують стоячи. Голова нерухома. Підняти очі вгору; опустити їх униз; повернути очі в праву сторону; повернути очі в ліву сторону. Повторити 6 - 8 разів. Вправа вдосконалює складні рухи очей.

Вправа 12. Виконують сидячи. Голова нерухома. Підняти очі вгору; зробити ними кругові рухи за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки. Повторити 3 – 6 разів. Вправа сприяє розвитку складних рухів ока і підвищує стійкість вестибулярних реакцій.

Вправа 13. Виконують сидячи, при закритих віях. Підняти очі вгору, опустити їх униз, повернути очі вправо, а потім уліво. Повторити 6 – 8 разів. Вправа розвиває здатність м'язів очей до статичної напруги.

Вправа 14. Виконують стоячи. Ноги на ширині пліч. Опустити голову, подивитися на носок лівої ноги; підняти голову, подивитися в правий верхній кут кімнати; опустити голову, подивитися на носок правої ноги; підняти голову, подивитися в лівий верхній кут кімнати. Повторити 3 – 4 рази. Вправа сприяє поліпшенню координації рухів очей і голови.

Вправа 15. Виконують стоячи. Витягнути руки вперед на ширину пліч на рівні очей; подивитися в правий верхній кут кімнати, перевести погляд на кінці пальців лівої руки; подивитися в лівий верхній кут кімнати, перевести погляд на кінці пальців правої руки. Повторити 3 – 4 рази. Вправа розвиває координацію рухів очей.

Вправа 16. Виконують стоячи. Дивитися вдалину. Думкою розділити відстань на дві рівні частини, намітити точку поділу і перевести на неї погляд; думкою розділити цю відстань до точки навпіл, намітити точку поділу і перевести погляд на неї; думкою розділити відстань до другої точки навпіл, намітити третю точку поділу і перевести погляд на неї. Повторити цю вправу 8 – 10 разів. Вправа розвиває здатність до оцінки відстані та координує роботу внутрішнього і зовнішнього м'язів ока.

IV. Комплекс вправ при остеохондрозі хребта

1-й варіант

1. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони долоньями вперед. Повернути голову в одну сторону, стоїти – в іншу. (Повторити 8 – 10 разів у кожному напрямку).
2. Схрестити стоїти і виконати попередню вправу. Поміняти положення ніг і виконати таку ж вправу (по 8 – 10 разів у кожному напрямку).
3. Покласти стопи так, щоб п'ята однієї ноги спиралася на носок другої, і виконати як вправу 1. Повторити вправу, помінявши вихідне положення ніг (8 – 10 разів у кожному напрямку).
4. В. п. – лежачи на спині, зігнути в коліні ліву ногу, покласти її на

випрямлену праву ногу так, щоби коліно зігнутої ноги було спрямовано вліво. Повернути коліно вправо з максимальною можливою амплітудою, а голову – вліво (8 – 10 разів). Виконати цю вправу, змінивши положення ніг, 8 – 10 разів.

5. В. п. – лежачи на підлозі, зігнути в колінах ноги, руки в сторони. Ноги вліво, голова вправо. Повернутися в в. п. Ноги вправо, голова вліво. Повернутися в в. п.
6. Виконати попередню вправу, тримаючи ноги у висячому положенні.

2-й варіант

В. п. – упор сидячи позаду. Виконати послідовно всі вищенаведені вправи (варіант 1), намагаючись при повороті голови заглянути як би через плече. Весь цикл вправ другого варіанта також повторюється 2 – 3 рази за бажанням.

3-й варіант

В. п. – упор лежачи позаду. Виконати послідовно вправи 1 – 6 (варіант 1), не торкаючись тазом підлоги. Всі вправи краще виконувати із закритими очима.

Комплекс сприяє розвитку рухливості хребта. Регулярне виконання його запобігає розвитку остеохондрозу. Розглянемо ще кілька вправ.

V. Вправи з нахилом тулуба вперед

Вправи цієї групи важливі тим, що тонізують спинно-мозкові нерви, додають сили і пластичності м'язам спини, стискають і масажують органи черевної порожнини.

Гнучкість спини дуже важлива для стану здоров'я. Люди з гнучкими спинами здорові й життєрадісні, а люди з обмеженою руховою дією хребта зазнають багатьох хвороб і страждають від різних нездужань. Ті, хто розкріпає свою спину, мають набагато більше шансів зберегти здоров'я.

Вправи цієї групи можуть здаватися важкими для тих, хто вперше приступить до їхнього виконання, особливо якщо до цього ці люди вели малорухливий спосіб життя, а їхня робота не вимагала великих фізичних витрат. Припустимо, що спина втрачає здатність до нахилів уперед. Однак і в цьому випадку не потрібно втрачати надію, тому що постійне виконання цих вправ дозволить досягти гарних результатів. Необхідно виконувати нахили вперед якнайбільше, але не через силу, в основному за рахунок натягу м'язів ніг і сідниць. Через якийсь час малорухлива спина стане більш гнучкою, тому що розтягнуться її м'язи й м'язи ніг. Ті, хто займаються вправами, будуть присмодно вражені тим, що зможуть нахилитися вперед, торкаючись головою колін.

Немає потреби робити всі вправи з нахилом вперед одна за одною, краще вибрати дві-три вправи і вигострювати техніку їх виконання протягом тижнів і місяців. До інших вправ можна приступити пізніше, коли спина набуде гнучкості.

Вправа 1



Техніка виконання. Сісти на підлогу, витягнути ноги прямо перед собою, передпліччя покласти на стегна. Розслабити все тіло, особливо м'язи спини. Намагатися захопити кистями рук великі пальці ніг і, якщо це не вдасться, схопитися за п'яти або інші частини ніг, по можливості ближче до стоп. Розслабити м'язи ніг і спини. Тільки за допомогою рук, не використовуючи м'язів спини, притягти тулуб ще нижче до ніг, але ноги повинні залишитися прямими. Це потрібно робити м'яко, без різких рухів, надмірної напруги якої-небудь частини тіла. Якщо вдасться – торкнутися чолом колін. Початківці повинні залишитися в такому стані декілька секунд і намагатися ще більше розслабити все тіло, а потім повільно повернутися у вихідне положення.

Дихання. У вихідному положенні дихати звичайно. Згинаючись уперед, повільно видихнути. Потім вдихнути, залишаючись нерухомим. Вдихнути під час ще більшого нахилу тулуба вперед за допомогою рук. У кінцевому положенні дихати рівно і повільно. Повертаючись у вихідне положення, вдихнути. Якщо в кінцевому положенні ви залишаєтеся недовго, можна затримати дихання на видиху.

Тривалість. Досвідчені люди, які займаються вправою, можуть залишатися в кінцевому положенні до 5 хв. Початківці повинні виконувати вправу кілька разів, залишаючись у кінцевому положенні на більш короткий час (за самопочуттям).

Ефекти. Розтягує литки і розкріпляє тазостегнові суглоби. Усуває надлишки жиру в області живота. Збільшує активність органів черевної порожнини, а також печінки, нирок, підшлункової залози.

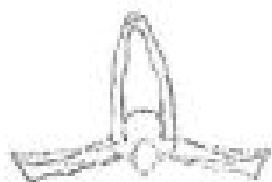
Вправа 2



Техніка виконання. Лягти на спину, витягнувши руки над головою. Розслабити все тіло. Повільно сісти, тримаючи руки над головою. Нахилитися вперед. У такому положенні залишатися на деякий час, потім повернутися в положення „сидячи“. Далі повернутися в положення „лежачи на спині“. Виконати 8 – 10 разів.

Дихання. Лежачи на спині, дихати звичайно. Сідаючи, вдихнути. Нахилиючись, видихнути. У такому положенні затримати дихання на видиху. Повертаючись в положення „лежачи на спині“, вдихнути.

Вправа 3



Техніка виконання. Сидячи ноги варізно (як можна ширше), руки назад всередину, пальці з'єднати, повернути тулуб вправо. Виконати нахил до правої ноги (носом торкнутися правого коліна). Випрямитися і повторити, нахилиючись вліво.

Вправа 4

Техніка виконання. В. п. – сидячи ноги парізно, руки вперед – назовні. Виконати нахил вперед, обхопити пальцями рук великі пальці ніг і намагатися чолом торкнутися підлоги (коліна не згинати). У кінцевому положенні залишатися 6 – 10 с, потім повернутися у вихідне положення.



Дихання. У вихідному положенні дихати звичайно. Згинаючись і розгинаючись, затримати дихання. Кожну вправу робити 5 разів.

Обмеження: ці вправи протипоказані особам, що страждають ішіасом, хронічними артритами, а також людям зі зсувом міжхребетних дисків.

Вправа 5

Техніка виконання. В. п. – широка стійка, ноги парізно, руки назад усередину, пальці з'єднати. Виконати нахил до лівої ноги до торкання головою стони (для цього ліву ногу можна злегка зігнути в коліні). Повернутися в в. п. Повторити, нахилиючись вправо (зробити по 8 – 10 нахилів до кожної ноги).

Дихання. У вихідному положенні вдихнути. Розвертаючи тулуб, нахилиючись і піднімаючись, затримати дихання. Приймаючи потім вихідне положення, видихнути.

Ефекти. Розтягує литки, сприяє бічному витягуванню хребта, усуває надлишки жиру в області талії. Допомагає при лікуванні захворювань органів черевної порожнини і ліквідує запори.

Вправа 6

Техніка виконання. В. п. – основна стійка. Повільно нахилити голову вперед, після цього нахилити вперед верхню половину тулуба, а потім нижню. Тіло повинне згинатися вперед так, начебто в спині немає м'язів. Підкласти пальці рук під пальці ніг, торкнутися долонями підлоги. Якщо це не вдається, то потрібно торкнутися підлоги пальцями рук, принаймні, постаратися наблизити руки до підлоги якнайближче. Намагатися торкнутися чолом колін. Залишатися в цій позі до появи почуття дискомфорту (ідеально – до 1 хв), потім повільно повернутися у вихідне положення. Не згинати ноги під час вправи. Не напружувати литки, м'язи спини, намагатися виконати нахил уперед якнайнижче.

Дихання. Нахилиючись вперед, видихнути. У кінцевому положенні дихати вільно і повільно. Повертаючись у вихідне положення, вдихнути.

Вправа 7

Техніка виконання. В. п. – нахил вперед, руки вгору. Виконати нахил вперед до торкання руками підлоги. У зігнутому положенні залишатися протягом 2 с, потім повернутися у вихідне положення.



Дихання. Нахилившись вперед, видихнути. У кінцевому положенні затримати дихання на видиху. Приймаючи вихідне положення, вдихнути.

Ефекти. Усуває надлишки жиру (особливо при виконанні динамічного характеру). Поліпшує травлення, рятує від метеоризму, запорів. Поліпшує виведення продуктів розпаду з організму, стимулює і тонізує всі спинно-мозкові нерви, прискорює метаболічні процеси. Поліпшує кровопостачання головного мозку і обличчя. Цю вправу можна виконувати в будь-яку годину дня.

Вправа 8

Техніка виконання. В. п. – лежачи на правому боці, праву руку поставити на лікоть і підперти голову. Відвести ліву ногу вліво якнайвище. Лівую рукою взятись за великий палець ноги. Потім повернутися в в. п. (по 8 – 10 разів на кожную сторону).

Дихання. Піднімаючи руку і ногу, вдихнути, опускаючи – видихнути.

Ефекти. Розслаблює шитки, м'язи живота. Розтягує бічні м'язи, розвиваючи їхню пластичність і силу. Зменшує жирові відкладення на стегнах і сідницях.

VI. Вправи з нахилом назад

При виконанні вправ цієї групи хребет згинається назад, а м'язи живота розтягуються. Це зміцнює й тонізує м'язи спини, тим самим запобігаючи зсуву міжхребетних дисків та іншим захворюванням хребта. Одночасно тонізуються і спинно-мозкові нерви, що виходять у проміжки між хребцями, що проявляється поліпшенням стану всього тіла. Поруч із хребтом і в безпосередньому зв'язку зі спинно-мозковими нервами знаходиться ланцюжок симпатичних нервових вузлів, який разом з парасимпатичними нервами підтримує належну активність всіх органів у тілі. Вправи з нахилами назад тонізують і ці нерви, чим також поліпшують працездатність органів.

Через відносно повільний кровообіг в області спини розвивається тенденція до застою венозної крові. Це знижує працездатність м'язів і нервів. Виконання вправ з нахилами назад підвищує циркуляцію крові в області спини, сприяючи насиченню крові киснем та її очищенню.

Розтягування м'язів живота, особливо прямих м'язів під час виконання вправ з нахилами назад, викликає зіткнення цих м'язів з органами черевної порожнини, тим самим ніжно їх масажуючи. Цей масаж внутрішніх органів підвищує їхню працездатність, допомагає позбутися багатьох захворювань. При послідовному виконанні ці вправи дуже ефективні. Вони впливають на спину в цілому, включаючи нерви по всій її довжині, від куприка до атланта. Ці вправи розтягують і стискають органи черевної порожнини і тазової області. Ці три вправи рекомендовані для виконання усім щодня для підтримки здоров'я. Нижче наводиться докладний опис кожної з них.

Вправа 1

Техніка виконання. В. п. – лягти на живіт, долоні покласти на підлогу безпосередньо під плечовими суглобами. Опустити на підлогу чоло. Розслабити тіло. Голову і плечі повільно відірвати від підлоги, закинути голову назад наскільки це можливо. Намагатися підняти плечі без допомоги рук, однією лише силою м'язів спини. Потім, уже використовуючи руки, намагатися максимально прогнутися назад, але без напруги. Наприкінці прогинання руки мають бути випрямлені. Живіт намагатися по можливості тримати ближче до підлоги. Зробити вправу 5 разів.



Дихання. Тулуб піднімати над підлогою, роблячи вдих. У кінцевому положенні дихати як звичайно. Якщо залипитися в кінцевому положенні на декілька хвилин – затримати дихання. З повільним видихом лягти на підлогу і розслабитися.

Вправа 2

Техніка виконання. В. п. – упор лежачи на передпліччях, голова опущена. Виконати нахил тулуба назад, голова назад. Це проста вправа для початківців.



Вправа 3

Техніка виконання. Лягти на живіт. Руки всередину, долоні всередину, пальці з'єднати. Виконати нахил тулуба назад. Повторити вправу 5 разів.



Вправа 4

Техніка виконання. Прийняти кінцеве положення вправи 2. Виконати поворот тулуба і голови діворуч (дивитися на п'яту правої ноги). Прийняти в. п. Виконати те ж саме в іншу сторону (по 10 поворотів).

Показання. Ці вправи корисні для всіх органів черевної порожнини, особливо печінки і нирок. Усуває зсув міжхребетних дисків, знімає біль в спині, підтримує гнучкість спини і зберігає її здоров'я. Допомагає в лікуванні захворювань жіночої половини сфери (розлад менструального циклу).

Противопоказання. Виразкова хвороба шлунково-кишкового тракту, грижа.

Вправа 5

Техніка виконання. В. п. – лежачи на животі, долоні повернути до підлоги. Ноги відвести назад, відірвавши стегна від підлоги. Повернутися в в. п. Повторити вправу 8 – 10 разів.



Дихання. У вихідному положенні глибоко вдихнути. При підніманні ніг і живота затримати дихання, при опусканні – видихнути.

Для початківців буде корисним спрощений варіант цієї вправи.

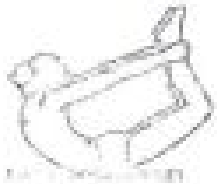
Спрощений варіант вправи 5

Техніка виконання. В. п. – лягти на живіт, руки підкласти під стегна, долоні повернути до підлоги. Відвести ліву ногу назад (з максимальною амплітудою). Залишитися в кінцевому положенні якийсь час, потім повільно опустити ногу на підлогу. Після повернення у вихідне положення дихати звичайно. Повторити той же рух з другою ногою (по 5 разів кожною ногою).

Дихання. У вихідному положенні вдихнути. Піднімаючи ногу і у кінцевому положенні затримати дихання. Повертаючись у вихідне положення, видихнути. Потім дихати звичайно.

Показання й ефекти. Нормалізує функцію печінки й інших органів черевної порожнини. Зміцнює попереk, серце, тонізує сідничні нерви. Ефективна при захворюваннях шлунка і кишечника.

Вправа 6



Техніка виконання. В. п. – лежачи на животі. Зробити глибокий вдих. Зігнути ноги в колінах, руками взяти ноги за щиколотки. Прогнутися, голова назад. Руки не згинати. У кінцевому положенні витримати паузу 3 – 6 с.

Повернутися в в. п. Виконати вправу 8 – 10 разів.

Зауваження. У кінцевому положенні можна виконати переكاتи назад. Інтервал відпочинку – до відновлення вільного дихання.

Дихання. У кінцевому положенні можна затримати дихання на вдиху або дихати повільно.

Спрощений варіант вправи 6

Техніка виконання. В. п. – лежачи на животі, взяти обидві ноги за щиколотки. Розслабити все тіло. Спробувати розігнути ноги, піднімаючи голову та груди. Намагатися не відривати стегна від підлоги. Повторити вправу, коли дихання повернеться до норми.

Дихання. У початковому положенні вдихнути. Прогнувшись, затримати дихання на вдиху. У кінцевому положенні дихати вільно і, повільно опускаючись, видихнути.

Показання й ефекти. Відбувається масаж м'язів і органів живота. Корисна при хронічних запорах, отравленні шлунка. Швидко рятує від надлишкового жиру в області живота.

Протипоказана людям з виразкою шлунково-кишкового тракту, грижею, вираженим скривленням хребетного стовпа.

Вправа 7

Техніка виконання. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнути. Руками взяти ноги за щиколотки. Прогинаючись, відірвати тулуб від опори (не рухати головою та плечима). Опора на стопах, шию, лопатки і руки.

Дихання. Під час виконання вправи затримати дихання на вдиху. З оздоровчими цілями робити вправу 8 – 10 разів.

Ефекти. Використовується для репозиції міжхребетних дисків. Зміцнює м'язи плечового поясу, рятує від болів у спині.

Вправа 8

Техніка виконання. В. п. – уяв сидячи позаду. Відірвати таз від підлоги. Прогнутися, голова назад. У кінцевому положенні залишатися кілька секунд, потім повернутися в в. п. (8 – 10 разів).

Дихання. Сидячи, вдихнути. Піднімаючись, затримати дихання, повернувшись у вихідне положення позаду, видихнути.

Ефекти. Тонізує поперековий відділ й ахіллові сухожилля.



Вправа 9

Техніка виконання. В. п. – стійка на лівому коліні. Нахил вперед, голова нахилена вперед, пальці рук торкаються підлоги. Права нога позаду на коліні, нахил назад, руки вгору, голова назад. Повторити вправу 8 – 10 разів для кожної ноги.

Дихання. Нахилюючись вперед, видихнути. Нахилюючись назад, вдихнути. Повертаючись у вихідне положення, знову видихнути.

Ефекти. Розвиває силу та гнучкість кістякових м'язів. Зазвичай її виконують після вправ зі згинанням вперед.



Вправа 10

Техніка виконання. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 - 4. Нахил назад, захопити руками щиколотки, голова назад.

5 - 6. Пауза.

7 - 8. В. п.

Протипоказання. Високий артеріальний тиск, загострення виразки шлунка, важке захворювання хребта.

Ефекти. Зміцнює м'язи живота й органи черевної порожнини. Поліпшує венозний відтік з відділу спини і зміцнює ноги. Тонізує спинно-мозкові нерви.

Вправа 11

Техніка виконання. В. п. – сидячи, ноги зігнути схрещено, ліва зверху. Завести праву руку за спину знизу, а ліву руку – зверху, через ліве плече. З'єднати пальці рук за спиною. Випрямити тулуб, злегка закнивши голову назад, і закрити очі.

Ефекти. Допомагає при лікуванні діабету, знімає біль у спині. Корисна при слабкій рухливості плечових суглобів і шиї та при лікуванні захворювань статевої сфери. Стимулює нирки, розвиває грудну клітку.

VII. Вправи з поворотами тулуба

Кілька вправ, що відносяться до цієї групи, доповнюють вправи з нахилами вперед і назад. Повороти тулуба в цілому добре впливають на м'язи, що беруть участь у подібних рухах, розкріпачують хребет, стимулюють спинно-мозкові нерви. Повороти тулуба впливають і на органи черевної порожнини, здавлюючи або розтягуючи їх при зміні напрямку кругових рухів.

Початківцям необхідно бути обережними, не повертати тулуб більше, ніж це дозволяє еластичність м'язів. Після декількох тижнів занять можна збільшити амплітуду кругових рухів. З боку тих, хто займається вправами, необхідні лише терпіння і наполегливість.

Вправа 1

Техніка виконання. В. п. – упор позаду на правій руці, ліва рука – біля правого коліна з внутрішньої сторони.

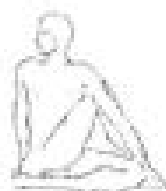
1. Поворот тулуба праворуч, голова вправо.
2. В. п.
3. Повторити вправу 8 – 10 разів.

Дихання. Перед поворотом вдихнути. При повороті затримати дихання. Повернувшись в в. п., видихнути.

Зосередження на розслабленні м'язів спини.

Ефекти. Ця вправа є підготовчою для наступної вправи. Вона витягає хребет і дуже корисна для зняття болю в спині.

Вправа 2



Техніка виконання. Із положення "сидячи на лівому стегні", ліва нога зігнута, п'ята – біля сідниці. Права нога зігнута скрещено над лівою, стопа правої ноги – у лівого коліна зовні. Ліва рука розташована зовні правої ноги й утримує її за гомілку.

Повернути тулуб вправо, завівши праву руку за спину. Намагатися максимально повернути тулуб, але без напруги. У кінцевому положенні залишитися кілька секунд, потім повільно повернутися у вихідне положення. Поміняти положення та повернутися в ліву сторону. Повторити вправу 8 – 10 разів у кожен бік.

Вправа 3

Початківці повинні залишати витягнутою вперед ту ногу, що в основному варіанті міститься поруч із сідницею. Подальша техніка виконання та ж сама, що й описана вище. З розвитком гнучкості тіла

потрібно залишити виконання полегшеного варіанта та приступити до виконання основної вправи.

Дихання. При повороті тулуба видихнути. У кінцевому положенні дихати якнайглибше. Повертаючись у вихідне положення, вдихнути.

Це дуже важлива вправа, тому її необхідно виконувати щонайменше

1 раз на день. Тривалість виконання вправи надалі повинна становити близько 1 хв в кінцевому положенні в одну і другу сторони.

Ефекти. Тонізує спинно-мозкові нерви, розкріпає хребет, допомагає при лікуванні середньої ваги випадків зсуву міжхребетних дисків, люмбаго й запалення м'язів. Масажує органи черевної порожнини, регулює виділення адреналіну наднирковими залозами. Активує підшлункову залозу, допомагаючи тим самим при діабеті, лікує нервову систему в цілому.

Вправа 4

Техніка виконання. Із положення "сидячи" обидві долоні помістити збоку від лівого стегна. Повернути тулуб на 90° вліво. Виконати нахил тулуба вліво й торкнутися носом підлоги. Повернутися в в. п. Те ж саме зробити в іншу сторону.

Дихання. Вдих – у вихідному положенні, при підйомі тулуба, видих – при нахилі.

Тривалість. 8 – 10 разів у кожную сторону.

Зосередження. На розслабленні м'язів або спини на видиху.

Ефекти. Ця вправа розтягує хребет, додає м'язам спини швастичність, стимулює спинно-мозкові нерви.

VIII. Вправи «перевернені»

Це важлива група вправ, яку необхідно виконувати правильно, з урахуванням протипоказань. Якщо не дотримуватися всіх правил, вправи принесуть мало, або взагалі не принесуть користі.

«Перевернені» вправи викликають могутній приплив крові до мозку, що підвищує міць йони нервових клітин, вивіває шкідливі речовини, які накопичуються в них. Це підвищує працездатність мозку – центрального органа, який контролює роботу всього організму. Як наслідок цього, підвищується здатність до мислення, зосередження, збільшується обсяг роботи, яку мозок здатний виконати без перевтоми. Зменшуються, а часом і зовсім зникають наслідки хвилювань і неврозів. Під впливом надходження свіжої крові починає більш ефективно працювати гіпофіз – головна залоза ендокринної системи. Це впливає на спосіб мислення й обмінні процеси.

Під час виконання «перевернених» вправ подих стає повільним і глибоким. При цьому виведення вуглекислого газу і поглинання кисню різко зростає. Багато людей через незнання мають недолік кисню тому, що дихають неправильно, здійснюючи короткі, неглибокі вдихи й видихи, які не можуть забезпечити ні надходження достатньої кількості кисню, ні виведення використаного повітря. «Перевернені» вправи нормалізують подих, що дозволяє легеням працювати повною мірою.

Правила виконання «перевернених» вправ

1. «Перевернені» вправи можна робити не раніше трьох годин після прийому їжі.

2. Не можна робити «перевернені» вправи відразу після енергійних вправ. Необхідно почекати півгодини, поки кров не звільниться від продуктів розпаду після обміну речовини у м'язах.

3. Не можна займатися вправами поруч з меблями або ще чим-небудь, що може перешкоджати вільному падінню тіла. У випадку падіння вперед чи назад людина повинна приймати силу удару на ноги. Під час падіння тіло має бути цілком розслаблене, ні в якому разі не можна напружуватися.

4. Початківцям варто залишатися в кінцевих положеннях не більше 2-3 с. Після того, як вони цілком опанують техніку й зможуть виконувати вправи без всяких труднощів, час перебування в кінцевому положенні можна щодня збільшувати на кілька секунд до досягнення часу, який рекомендується для кожної вправи.

5. Необхідно припиняти вправу, відчувши будь-яку незручність. Не варто відразу ж намагатися її повторити.

6. Завжди доцільно виконувати ці вправи на складеній ковдрі, досить товстій для того, щоб захистити голову та шию. Ніколи не слід користуватися пружинними ліжками або надувними матрацами.

7. Виконувати вправи слід повільно.

8. Після «перевернених» вправ завжди варто розслабитися, лежачи на спині, й відпочивати доти, доки дихання не нормалізується.

Вправа 1

Техніка виконання. В. п. – широка стійка, ноги парзено.



1. Виконати нахил вперед і покласти долоні перед стопами.

2. Верхівкою голови торкнутися підлоги. Перевести руки назад усередину. З'єднати пальці, піднятися на носки і зберегти рівновагу, спираючись лише на голову і пальці ніг. У такому стані залишатися протягом 1 хв.

3. Опустити руки. Підняти голову та випрямитися. Після короткого відпочинку повторити 6 – 8 разів.

Дихання. Затримати дихання на вдиху, опускаючись і піднімаючись у вихідне положення. Після встановлення рівноваги дихати звичайно.

Обмеження. Ця вправа протипоказана людям, що страждають високим артеріальним тиском і запамороченням.

Ефекти. Значно збільшується приплив крові до головного мозку. Є підготовчою вправою до стійки на лопатках.

Вправа 2



В. п. – зі стійки на лопатках зігнути праву ногу в коліні й помістити її стопу на передню поверхню лівого стегна. Зігнути вперед ноги в тазостегнових суглобах і покласти праве коліно на чоло. Забрати праву стопу з-під лівого стегна. Зігнути ліву ногу в коліні та покласти коліно також на чоло.

Вправа 3

В. п. – зі стійки на лопатках зігнути вперед ноги в тазостегнових суглобах і розташувати ноги горизонтально над головою.

Дихання. Піднімаючи ноги й опускаючи їх, затримати подих на вдиху. У кінцевому врівноваженому положенні дихати звичайно.

Тривалість виконання. Кілька секунд спочатку, потім додавати по кілька секунд щодня. Для оздоровчих ефектів досить 3 – 5 хвилин.

Ефекти. Стимулює роботу кровоносної, травної, нервової, статевої та ендокрипної систем. Допомагає при лікуванні астми, бронхітів, геморою. Тонізує ноги, спину й шию, жіночу статеву сферу. Зменшує жирові відкладення й змінює поперек.

Обмеження. Вправа протипоказана людям зі збільшенням щитовидної залози, високим артеріальним тиском.

Вправа 4

Техніка виконання. Ця вправа у всіх відношеннях дуже близька до вправи 2. Її можуть виконувати початківці й ті, хто через негнучкість шиї не може виконувати більш складні вправи.

Техніка та ж, що й у вправі 2, але підборіддя в кінцевому положенні не упирається в груди. Тулуб нахилений під кутом 90°.



Вправа 5

Техніка виконання. В. п. – з положення “лежачи на спині”, поклавши кулаки під сідниці, підняти ноги вертикально. Опустити ноги до голови до кута в 45°. Розводити ноги якнайширше, з'єднувати їх разом, а потім опустити. (Повторити 8 – 10 разів).



Дихання. Лежачи на спині, вдихнути. Потім виконати дихання при підніманні ніг. Повернувшись у вихідне положення, видихнути.

Обмеження. Протипоказана літнім людям зі зсувом міжхребетних дисків. Після цієї вправи зробіть вправу з нахилом назад.

Ефекти. Розсовує кістки таза, впливає на нерви, активізує кишечник, рятує від жирових відкладень в області живота.

Вправа 6

Техніка виконання. В. п. – з положення “лежачи на спині” повільно підняти ноги вперед. Не згинаючи ніг, повільно підняти їх вертикально. Перекатом назад торкнутися носками ніг підлоги за головою (ноги не згинати). Зігнути руки в ліктях і уперти долоні в поперек. Розслабити тіло. Витримати паузу 8 – 12 с. Повернутися в в. п.



Дихання. Виконуючи вправу, затримати дихання на вдиху. У кінцевому положенні дихати повільно.

Ефекти. Добре впливає на всі внутрішні органи, регулює активність щитовидної залози, тим самим нормалізує загальний обмін речовин організму.

IX. Вправи на рівновагу

Ця серія вправ розвиває почуття рівноваги. Вправи поліпшують координацію рухів, активізують мозочок. Вправи на рівновагу розвивають здатність до зосередження, що необхідно в інших сферах життєдіяльності. Вони також приводять до стану рівноваги й нервову систему, зменшують вплив хвилювань та стресів на організм. Якщо в будь-яку годину дня ви відчуєте напруженість, то зробіть одну чи кілька вправ на рівновагу, по можливості приділивши цьому більше часу.

Цілком зрозуміло, що багатьом початківцям ці вправи здаються важкими, адже в звичайних умовах апарат рівноваги рідко буває добре розвинений. Однак організм легко пристосовується, почуття рівноваги розвивається через декілька тижнів постійного тренування.

Вправа 1



Техніка виконання. В. п. – з основної стійки підняти одну ногу і прикласти стопу до внутрішньої поверхні верхньої частини іншого стегна. Підняти руки і скласти долоні разом перед грудьми, зафіксувавши погляд на одній точці прямо перед собою. Виконувати якомога довше.

Зосередження на зафіксованій поглядом точці.

Ефекти. Врівноважує нервову систему й розвиває почуття рівноваги. Зміцнює м'язи стегна, гомілки, стопи.

Вправа 2

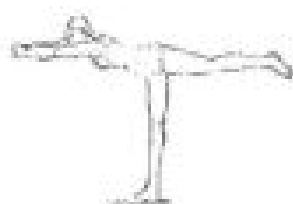


Техніка виконання. З положення "руки вгори". Нахил вперед, долонями торкнутися пальців ніг. Права нога назад (не згинати ноги в колінах). У кінцевому положенні залишитися 3 – 6 с. Повернутися в в. п. Виконувати вправу якнайдовше.

Дихання. Піднімаючи руки, вдихнути. У кінцевому положенні дихати звичайно. Випрямитися, видихнути.

Ефекти. Поліпшує кровопостачання мозку, зміцнює руки та м'язи ніг, розслабляє спину й допомагає в розвитку координації рухів.

Вправа 3



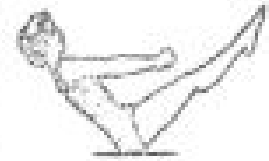
Техніка виконання. В. п. – руки вгори, пальці з'єднані. Повільно нахилитися вперед, продовжуючи тримати руки, тулуб і голову на одній лінії. Одночасно піднімати праву ногу назад. У кінцевому положенні залишитися якнайдовше, потім повільно повернутися у вихідне положення. Повторити, піднімаючи ліву ногу.

Дихання. Піднімаючи руки, вдихнути. Згинаючись в кінцеве положення, видихнути. У кінцевому положенні дихати звичайно. Повертаючись до вихідного положення, вдихнути.

Ефекти. Поліпшує кровопостачання мозку, зміцнює руки та м'язи ніг, розслаблює спину й допомагає в розвитку координації рухів.

Вправа 4

Техніка виконання. В. п. – із положення "сидячи із зігнутими ногами", руками захопити коліна; ноги разом, коліна поруч із грудьми. Відхилити тулуб назад, одночасно випрямляючи руки і ноги. Підняти ноги якнайвище, не згинаючи їх. Усе тіло повинне зберігати рівновагу. Спіратися тільки на сідниці. У кінцевому положенні залишитися



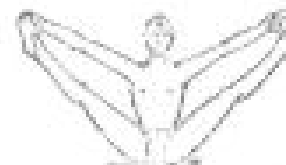
4 – 6 с, потім повернутися у вихідне положення (повторити 8 – 10 разів).

Обмеження. Протипоказана тим, хто страждає ішіасом або зсувом міжхребетних дисків.

Ефекти. Активізує роботу органів черевної порожнини, особливо печінки, зміцнює м'язи живота. Стимулює перистальтику кишечника, тонізує нерви й м'язи спини. Розвиває почуття рівноваги.

Вправа 5

Техніка виконання. Сісти, зігнувши ноги. Взяти руками великі пальці ніг і розслабити тіло. Повільно нахилити тулуб назад і випрямити обидві ноги.



Дихання. У вихідному положенні вдихнути. Випрямляючи ноги, затримати дихання на вдиху. В момент повернення

в в. п. – видихнути.

Ефекти. Ті ж самі, що й у попередній вправі.

Вправа 6

Техніка виконання. В. п. – упор лежачи боком на лівій руці. Зігнути праву ногу в коліні, а правою рукою взяти її за великий палець. Підняти й випрямити ногу, відпустити палець, опустити ногу. Виконати ту ж вправу на правій руці (4 – 5 разів у кожен бік).



Дихання. Виконувати цю вправу із затримкою дихання на вдиху. Дихання звичайне.

Ефекти. Врівноважує нервову систему. Розвиває пластичність ніг і зміцнює руки.

Список литературы

1. Аудик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979. – 192 с.
2. Бондарь С.Б., Усманов З.Н. Комплексный контроль за функциональным состоянием студентов специального учебного отделения. – Казань, 1985. – 12 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
4. Куколевский Г.М., Граевская Н.Д. Основы спортивной медицины. – М.: Медицина, 1971, с. 122 – 124, 190 – 218.
5. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
6. Физическое воспитание: Учебник // Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
7. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и реабилитация студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высш. шк., 1986. – 144 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. Організація занять зі студентами спеціальних медичних груп.....	4
2. Мотиваційні аспекти занять спеціальних медичних груп.....	7
3. Фізичні вправи і застосування їх на навчальних заняттях	8
I. Комплекс вправ для розминки.....	10
II. Комплекс основної частини занять.....	11
III. Гімнастика для очей.....	13
IV. Комплекс вправ при остеохондрозі хребта.....	14
V. Вправи з нахилом тулуба вперед	15
VI. Вправи з нахилом назад	18
VII. Вправи з поворотом тулуба	22
VIII. Вправи “перевернені”.....	23
IX. Вправи на рівновагу	26
Список літератури.....	28

Навчальне видання

Дусенко Дмитро Іванович

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ
В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Зв. плав, 2003

Підписано до друку 01.06.2003

Формат 60x 84 1/16. Папір офс. №2. Офс. друк.

Ум. друк. арк. 11,5. Обл.-вид. арк. 13. Наклад 50 прим.

Замовлення 99. Ціна вільна

Національний аерокосмічний університет ім. М.С. Жуковського
"Харківський авіаційний інститут"
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17
<http://www.khai.edu>
Видавничий центр "ХАІ"
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17
izdat@khai.edu