

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до проведення практичних занять з дисципліни
«Основи фізичної реабілітації та спортивної медицини» для
студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

2024

Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Основи фізичної реабілітації та спортивної медицини» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання / Укладачі:

О.Л.Терьохіна, А.І. Кубатко, О.І. Ванюк, Л.В. Гальченко – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 18 с.

Укладачі: О.Л. Терьохіна, доцент, канд.пед.наук.;
А.І. Кубатко, доцент, канд.пед.наук;
О.І. Ванюк, доцент, канд. наук фіз. вих.;
Л.В. Гальченко, доцент канд. наук фіз. вих.

Рецензент: Ю.І. Рімар, доцент, канд. наук фіз. вих.

Відповідальний

за випуск: Н.П. Голева, старш. викл.

Затверджено
на засіданні кафедри
«Фізичної культури
олімпійських та
неолімпійських видів
спорту».

Протокол №3
від «22» жовтня 2024р.

Рекомендовано до
видання
НМК факультету
управління фізичної
культури та спорту.

Протокол №2
від «31» жовтня 2024р.

Зміст

ВСТУП.....	4
1. Вплив реабілітації та лікувальної фізичної культури на організм хворого.....	5
2. Особливості реабілітаційного методу лікувальної фізичної культури.....	6
3. Принципи проведення реабілітаційних занять лікувальною фізичною культурою.....	7
4. Основи методики лікувальної фізичної культури.....	9
4.1 При захворюванні органів дихання.....	9
4.2 При вегето-судинній дистонії.....	11
4.3 При порушеннях постави і сколіозах.....	12
4.4 При плоскостопості.....	13
4.5 При порушенні і відновленні органів зору.....	14
5. Лікувальна фізкультура при захворюваннях.....	16
5.1 Плоскостопості.....	16
5.2 Постави і сколіоза.....	17
5.3 Органів дихання.....	18
5.4 Органів зору.....	19
5.5 Вегето-судинної системи.....	20
Висновок.....	21
Література.....	22

ВСТУП

Одним із видів реабілітації є фізична реабілітація, яка об'єднує в своєму арсеналі різноманітні фізичні методи впливу на організм. Навряд чи хто нині стане заперечувати, що існує єдність фізичних і психічних функцій організму, тісний взаємозв'язок свідомості та волі з роботою м'язів, серця, легень, шлунка та інших органів людини.

Лікувальна фізкультура (скорочено ЛФК) - це об'єднання методів лікування, профілактики й реабілітації, заснованих на застосуванні фізичних вправ, розроблених за методикою й спеціально підібраних. Основою лікувальної дії лікувальної фізкультури є застосування строго дозованих фізичних навантажень, адаптованих для ослаблених хворих. Існує як загальнозміцнювальне тренування, так і спеціальна, спрямована на відновлення нормальної роботи певної системи організму.

Комплекси лікувальної фізкультури працюють над збільшенням рухливості суглобів і розтяганням м'язів. Це дозволяє поліпшити обмінні процеси в змінених тканинах, підняти ступінь компенсації. Фізичні вправи допомагають підвищити тонус, скинути вагу й зміцнити здоров'я в цілому.

Застосування лікувальної фізкультури попереджає подальше прогресування хвороби, прискорює терміни видужання й підвищує ефективність комплексної терапії хворих.

Лікувальну фізкультуру призначає лікар, а методику занять визначає фахівець із ЛФК. Не слід самостійно починати заняття лікувальною фізкультурою, це може привести до погіршення стану. Строго повинна дотримуватися методика занять, призначена лікарем. У лікувальній фізкультурі широко використовують такі форми як лікувальна і гігієнічна гімнастика, різні форми ходьби, спортивні розваги, рухливі ігри, ранкова гімнастика, загартовування сонцем, повітрям, водою, елементи спорту – плавання, дозоване веслування, лижі, екскурсії, туризм.

1 ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ ХВОРОГО

Лікувальна фізична культура як засіб дії на організм людини використовує фізичні вправи і їх комплекси, які підібрані відповідно до особливостей захворювання, початкового стану організму, стадії перебігу хвороби, конкретних лікувальних завдань, числі повторень рухів, тривалості дій з урахуванням резервних можливостей організму. Під впливом дозованих фізичних вправ активізується дихання, кровообіг, обмін речовин, поліпшується функціональний стан нервової м'язової систем. Цілеспрямоване застосування фізичних вправ сприяє нормалізації взаємозв'язку процесів збудження і гальмування в корі головного мозку і веде до вирівнювання порушених нервових регуляцій, нормалізації взаємозв'язку між всіма системами і органами людини в цілому. При будь-якій фізичній вправі всі ланки нервової системи беруть участь у відповідальні організму на рухи. Фізичні вправи стимулюють основні процеси в організмі хворого, позитивно впливають на настрій і емоції. Лікувальна фізкультура використовує великий арсенал різних фізичних вправ, що піддаються дозуванню по числу і розташуванню м'язів, що залучаються до вправ, структурі і формі рухів, амплітуді, силі, ритму, темпу (швидкості) рухів, тривалості занять і складності вправ. Цим створюється можливість диференціювати характер і ступінь впливу фізичних вправ на організм. Тому лікувальна фізкультура не має вікових протипоказань, а інші протипоказання мають лише тимчасовий характер.

У зв'язку з цим лікувальна фізкультура застосовується в лікуванні самих різних захворювань і пошкоджень, на всіх етапах лікування.

2 ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО МЕТОДУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Застосування лікувальної фізкультури засноване на розумному використанні природної біологічної функції організму - русі. Виконання фізичних вправ викликає у відповідь реакції всього організму, сприяє тренуванню і підвищенню функцій всіх його систем, робить загальнозміцнюючий вплив.

Заняття лікувальною фізкультурою надають тільки лікувальний ефект тільки за умови правильного, регулярного і тривалого застосування фізичних вправ. Для цієї мети розроблені методика цих занять, свідчення і протипоказання до їх призначення.

Загальна методика лікувальної фізкультури визначає принципи і правила проведення занять фізичними вправами, дозування фізичного навантаження, класифікацію фізичних вправ, форми застосування лікувальної фізкультури, схему режимів руху. Спеціальні вправи повинні поєднуватися із загальнозміцнюючими фізичними вправами, забезпечуючи загальне і спеціальне тренування. Оптимальний ритм повторення фізичних вправ сприяє тривалому збереженню працездатності. При максимальній нарузі швидко наростає стомлення і кисневе голодування. Несприятливий вплив на організм під час виконання фізичних вправ надає натуження (посилений видих при закритій голосовій щілині). Необхідно його уникати, стежити за диханням.

Вправи на вольове активне розслаблення м'язів слід навчати з перших занять. Цей вид фізичних вправ для початківців є відносно важким. Спочатку може спостерігатися підвищення тону м'язів і скутість рухів. Легше розслаблення можна виконувати безпосередньо після енергійної м'язової напруги.

3 ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Заняття лікувальною фізичною культурою є не тільки лікувальним, але і виховним процесом, тому для їх якнайкращої ефективності необхідно дотримувати певні педагогічні принципи.

Індивідуальний підхід виключно важливий. Для цього слід вивчити рухові можливості, характер захворювання, ступінь порушення функцій. При складанні програми фізкультурних занять слід враховувати також вік, пів, здібність до пристосовності до фізичних навантажень.

Поступовість є необхідною умовою успішного відновлення і вдосконалення порушених функцій. Це принцип поступового збільшення кількості і інтенсивності фізичних вправ.

Тривалість занять забезпечує закріплення і вдосконалення результату. Заняття повинні проводитися порівняно довгий час без тривалих перерв.

Систематичність і послідовність виконання вправ передбачає від простого до складного, від легенького до важкого. На початку застосовуються прості елементарні вправи з малим навантаженням, потім вправи ускладнюються і фізичне навантаження збільшується.

Почергова виконання вправ, що загально розвиваються, для різних м'язових груп із спеціальними вправами створює умови для використання організмом фізіологічних механізмів «активного відпочинку». Це дає можливість при необхідності збільшувати об'єм вправ, не викликаючи вираженого стомлення.

Дотримання циклічності в чергуванні вправ з відпочинком пов'язане з необхідністю визначення оптимального часу для відпочинку між двома вправами. При роздільному способі проведення занять, коли вправи виконуються окремо від іншого, а пауза заповнюється поясненням і показом вправи, циклічність виявляється, якщо пауза займає не менше 40-50 с. При потоковому способі проведення занять з особами тренуючого режиму, коли вправи безперервно слідує одне за іншим, пасивний відпочинок у поєднанні з вправами на розслаблення м'язів і статичним диханням повинен займати 1-2 мін і може повторюватися в 30-хвилинному занятті 2 рази, в 40-хвилинному - 3 рази.

Принцип всебічності передбачає застосування всіх можливих засобів лікувальною фізкультурою з метою не тільки місцевої дії на пошкоджений орган і порушення функцій, але також загальної дії на організм. Лікувальна фізкультура підвищує загальну тренованість організму, удосконалює всі механізми регуляції його життєдіяльності.

Перераховані вище принципи є основою для складання методик лікувальної фізкультури і ефективного проведення занять. Визначивши рухові можливості, функціональний стан серцево-судинної системи і дихального апарату з урахуванням стану інших органів і систем можна вибрати спеціальні вправи, які здатні зробити безпосередній позитивний вплив на відновлення порушених функцій.

4 ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

4.1. При захворюванні органів дихання

У заняттях лікувальною фізичною культурою при захворюванні органів дихання застосовуються загальнотонізуючі і спеціальні (зокрема дихальні) вправи.

Загальнотонізуючі вправи, покращуючи функцію всіх органів і систем, роблять активізуючий вплив на дихання. Для стимуляції функції дихального апарату використовуються вправи помірної і великої інтенсивності. У випадках, коли ця стимуляція не показана, застосовуються вправи малої інтенсивності. Слід врахувати, що виконання незвичайних по координації фізичних вправ можна викликати порушення ритмічності дихання; правильне поєднання ритму рухів і дихання при цьому встановиться лише після багатократних повторень легеневої вентиляції, супроводжується посиленням вимивання вуглекислоти і негативно впливає на працездатність.

Спеціальні вправи укріплюють дихальну мускулатуру. Збільшують рухливість грудної клітки і діафрагми, сприяють розтягнню плевральних спайок, виведенню мокроти, зменшенню застійних явищ в легенях, удосконалює механізм дихання, координації дихання та рухів. Підбираються вправи відповідно вимогам, що пред'являються клінічним даними. Наприклад, для розтягання пльовродіафрагмальних спайок в нижніх відділах грудної клітки застосовуються нахили тулуба в здорову сторону у поєднанні з глибоким вдихом; для розтягання спайок в бічних відділах грудної клітки - нахили тулуба в здорову сторону у поєднанні з глибоким видихом. Поштовхообразний видих і дренажні початкові положення сприяють виділенню з дихальних шляхів мокроти, що скупчилася, і гною. При зниженні еластичності легеневої тканини для поліпшення легеневої вентиляції застосовуються вправи з подовженим видихом і сприяючі збільшенню рухливості грудної клітки і діафрагми.

При виконанні спеціальних вправ під час вдиху під впливом дихальних м'язів відбувається розширення грудної клітки в переднезаднем, фронтальному та вертикальному напрямках. Оскільки вентиляція здійснюється нерівномірно, більше всього повітря

поступає в частині легені, прилеглої до найбільш рухомих ділянок грудної клітки і діафрагми, гірше вентилюються верхівки легенів і відділи біля кореня легені. При виконанні вправ в початковому положенні лежачи на спині, погіршується вентиляція в задніх відділах легенів, а в початковому положенні лежачи на боці, майже виключаються рухи нижніх ребер. Враховуючи, що нерівномірність вентиляції легенів особливо виявляється при захворюванні органів дихання, спеціальні дихальні вправи слід застосовувати при необхідності поліпшити вентиляцію в різних ділянках легенів. Збільшення вентиляції верхівок легенів досягається за рахунок поглибленого дихання без додаткових рухів руками в початковому положенні руки на пояс. Поліпшення вентиляції задніх відділів легенів забезпечується посиленням діафрагмального дихання. Збільшенню надходженню повітря в нижні відділи легенів сприяють вправи в діафрагмальному диханні, що супроводжується підйомом голови, розведенням плечей, підйомом рук в сторони або вгору, розгинанням тулуба. Дихальні вправи, що збільшують вентиляцію легенів, трохи підвищують споживання кисню. При лікувальному застосуванні дихальних вправ необхідно

враховувати ряд закономірностей. Звичайний видих здійснюється при розслабленні м'язів, що проводять вдих, під дією сили тяжіння грудної клітки. Сповільнений видих відбувається при динамічній поступливій роботі цих м'язів. Виділення повітря з легенів в обох випадках забезпечується в основному за рахунок еластичних сил легеневої тканини. Форсований видих відбувається при скороченні м'язів, що проводять вдих. Посилення видиху досягається нахилом голови вперед, зведенням плечей, опусканням рук, згинанням тулуба, підйомом ніг вперед і т.д. За допомогою дихальних вправ можна довільно змінювати частоту дихання. Більше інших застосовуються вправи в довільному уповільненні частоти дихання.

4.2 При вегето-судинній дистонії

Оптимальним при вегето-судинній дистонії є плавання, аквааеробіка, ходьба, катання на лижах, заміські прогулянки, туризм. При таких видах навантажень відбувається тренування серцевого м'яза, судин, стабілізується артеріальний тиск. Жінка стає менш залежною від зміни погоди, краще переносить фізичне навантаження, підвищується адаптація організму до навколишнього середовища, зовнішніх подразників.

Ігрові види спорту хороші, якщо проводяться на свіжому повітрі, не для результату, а ради задоволення. Вони сприяють психоемоційній розрядці, надають загальнозміцнюючий ефект на організм. Серед тренажерів краще використовувати велоергометр, бігову доріжку, степпер, грібний тренажер. Протипоказані вправи на тренажерах, де голова виявляється нижчою за рівень грудей, і виконуються вправи вверх ногами у зв'язку з небезпекою розвитку непритомності, погіршення самопочуття.

Заняття східним єдиноборством, силовою гімнастикою, бодібілдингом, аеробікою з високими стрибками, сальто надають значне навантаження на серцево-судинну систему. Слід уникати вправ з великою амплітудою руху голови і тулуба, різко і швидко виконуваних рухів з тривалим статичним зусиллям.

Ні у яких серйозних змаганнях брати участь не рекомендується. Крім того, під час занять не можна переживати неприємних відчуттів, надмірної втоми, дратівливості. Основний критерій контролю - самопочуття. Фізкультура повинна доставляти тільки позитивні емоції і задоволення від фізичного руху.

Необхідно навчитися підходити до свого організму як до саморегульованої системи організму, що самовідновлюється і само організується. І хоча стреси певною мірою корисні, краще зустрічати їх у всеозброєнні і швидко знімати їх наслідки. Стрес подібний фізичному навантаженню. Якщо дати організму дуже велике навантаження він «зламається», якщо оптимальну - він окріпне.

Своєчасно підготуватися до стресів і при вегето-судинній дистонії допомагає релаксаційна гімнастика. У вправах гармонійно поєднуються дихання і рух, які сприяють накопиченню в клітках енергії.

Головною умовою виконання вправи є те, що дихати потрібно тільки через ніс. Таке дихання називається заспокійливим, воно буває, коли людина спить. Якщо під час вправи трохи зосередитися на видиху, то можна замінити, що кожен видих супроводиться розслабленням м'язів. Відбувається фізична нервово-м'язова релаксація, ефект якої значно підсилює невелика концентрація на диханні.

М'язова релаксація надає спеціальну лікувальну дію - знижує артеріальний тиск. Це відбувається за рахунок того, що при розслабленні всіх м'язів кількість імпульсів від нервових закінчень, що знаходяться в м'язах, зменшується і нервові центри, відповідальні в числі іншого і за величину артеріального тиску, «заспокоюються». Тому оволодіти навиками м'язової релаксації - це перше завдання, яке стоїть перед людиною, страждаючою вегето-судинною дистонією.

4.3 При порушеннях постави і сколіозах

Заняття фізкультурою при лікуванні порушенні постави починають виробленням уявлення про правильну поставу. Загальнозміцнюючі вправи повинні відповідати фізичній підготовленості того, хто займається. Найбільш доцільними для фізичних вправ є початкові положення, лежачи на спині та животі, стоячи в упорі на колінах, рачки. При дефектах постави в сагітальній площині використовують спеціальні вправи залежно від виду порушення постави, сприяючі нормалізації викривлень хребта і відновленню фізіологічних норм. Заняття фізкультурою сприяють усуненню викривлень хребта або перешкоджають їх прогресу. Для цього використовують гімнастичні вправи для м'язів спини і черевного преса переважно в положенні осьового розвантаження (у горизонтальному положенні хребта). Це дозволяє краще збільшувати силову витривалість м'язів хребта. Звертають увагу на тренування пояснично-поздовжніх м'язів і м'язів ділянки сідниць.

У руховому режимі протипоказані стрибки, вправи з великими нахилами тулуба вперед, акробатика, носіння великих вантажів. Корисне широке використання плавання, катання на лижах.

При систематичних заняттях гімнастикою протягом декількох років підвищується тонус м'язів, які стають здатними протистояти викривленням хребта.

4.4 При плоскостопості

Плоскостопість може бути природженою та придбаною і характеризується різної ступеню сплюсненням зведень стопи. Плоскостопість може поєднуватися з відхиленням п'яти назовні. Фізкультура при плоскостопості найчастіше є основним і найбільш фізіологічним засобом лікування яка має завданням відновлення та зміцнення м'язово-сухожильного апарату, що підтримує зведення стопи. Для цієї мети використовують вправи на виховання правильної постави тіла в положенні стоячи та при ходьбі, виправлення деформації і зменшення зведень стопи, усунення пронірованого положення п'яти. Для цього поєднують спеціальні вправи із загальнозміцнюючими.

На початку призначають вправи з упору лежачи та сидячи, поєднуючи їх з масажем до нормалізації тонузу м'язів гомілки. Спеціальні вправи складаються з вправ для большеберцових м'язів і сгибателей пальців з поступово зростаючим навантаженням та збільшенням навантаження на стопи. Ефективні вправи із захопленням та перекладанням пальцями стоп дрібних предметів, катання підошвами стоп палиці і так далі.

Для закріплення досягнутої корекції використовують спеціальні види ходьби (на носках, п'ятах, зовнішньому краю стопи, з паралельною установкою стоп). Перед заняттями корисне проведення масажу м'язів стоп і гомілок. Вправи не повинні викликати болів, втоми і для стопи їх краще проводити босоніж. Ходьба без взуття по траві, піску є також одним із засобів профілактиці плоскостопості.

4.5 При порушенні і відновленні органів зору

Око людини-дивний дарунок природи. Воно здатне розрізняти найтонші відтінки й дрібні розміри, добре бачити вдень і непогано в сутінках. І це не випадково. Ще первісним людям треба було бути кмітливими на полюванні, а в сутінках у печері при світлі багаття готувати їжу, виготовляти одяг і зброю. Пройшли тисячоліття. Змінювалася людина. Змінювалися і її очі. Вони пристосовувалися до розглядання далеких і близьких предметів, вдень і вночі. Слід тільки заплющити очі, як ти опинишся в темряві. Будеш чути звуки, відчувати запах, сприймати на дотик предмети. Але ти не будеш бачити. Деякі вчені кажуть, що 70 % всієї інформації про оточуючий нас світ ми одержуємо за допомогою органу зору, інші вчені називають навіть більшу цифру – 90 %.

У основу методики покладені принципи розслаблення внутрішньоочних і новколоочних м'язів, різко напружених в результаті великих зорових навантажень, характерних для наших днів.

Головні принципи

1. Зір може бути, безперечно, покращено.
2. Перенапруження виснажує очі і порушує зір.
3. Очі повинні мигати часто та швидко. Вони стають нерухомими, коли втомлюються.
4. Відстань між роговою оболонкою спереду і сітківкою ззаду до деякої міри змінно за рахунок скорочення зовнішніх м'язів очного яблука.

М'язи, навколишні очні яблука, не тільки забезпечують рухи самого ока, але також можуть впливати на розмір подовжньої осі ока. Шляхом спеціальних тренувальних вправ в принципі можна добитися того ж ефекту, який дають окуляри, наближаючи або віддаляючи фокус до сітківки ока при короткозорості або далекозорості.

Практичні рекомендації

1. У жодному випадку при читанні не можна тримати книгу на грудях або колінах. У цьому положенні шийні хребці надмірно зігнуті вперед, сонні артерії декілька сплюснуті, це утрудняє кровообіг, гортань стискується, і в результаті зменшується глибина дихання.

2. Благотворну дію проводить варіювання відстані від очей до книги: присуваючи або відсовуючи стілець, на якому сидите,

відкидаючись на спинку або випрямляючись, дозволяйте собі діяти при цьому інстинктивно, подібно до того, як ви витягаєте ноги, що уникнути оніміння м'язів.

3. Ще дуже багато хто вважає, що читання, лежачи в ліжку до занурення в сон абсолютно нешкідливо. Повторюється одна і та ж картина, віка тяжчають, очі закриваються, відобразив наприкінці зображення декілька вже незрозумілих слів, книга падає, вислизнувши з пальців, і будучи якраз тоді, коли потрібно погасити нетвердою рукою світло і з глибоким вдихом заснути. Тим, хто засинає так само, слід пам'ятати, що якщо очі після раптового припинення читання ще не встигли скинути викликану напругу, до хорошого це не приводить.

4. Не можна читати в транспорті, коли він рухається, а також лежачи. Пряме падання сонячних променів, або яскраве світло в незахищені очі шкідливо діє на очі. Треба носити спеціальні окуляри. Через брудні руки, нечисті рушник і носову хустинку інфекція проникає в очі. Мити руки, користуватися чистими предметами вжитку.

5 ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ

5.1 Плоскостопості

1. В.П. лежачи, зволікання носків стоп з одночасним підведенням і опусканням їх зовнішнього краю. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.

2. І.П. лежачи, упираючись носками в підлогу при зігнутих колінах по черзі підводити п'яти від опори, розводити їх в сторони. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.

3. І.П. лежачи, кругові рухи стоп в одну та іншу сторону. Темп помірний. Повторити 3-4 рази в обидві сторони.

4. І.П. лежачи, ковзаючи рухи стопою по гомілці іншої ноги. Темп помірний. Повторити 3-4 рази із зміною ніг.

5. І.П. сидячи, при зігнутих колінах підведення п'ят від опори разом та поперемінно. Розгинання стоп разом та поперемінно. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.

6. І.П. сидячи, згинання та розгинання стоп при випрямлених ніг. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.

7. І.П. сидячи, захоплення пальцями стопи дрібних предметів і перекладання їх у бік іншої стопи. То ж у зворотний бік. Темп повільний. Повторити 2 рази.

8. І.П. стоячи, стопи паралельні, на ширині ступні, руки на поясі. Підняття на носки разом і поперемінно, підведення пальців стоп з опорою на п'яти разом і поперемінно, перекочування з п'ят на шкарпетки і назад. Темп помірний. Повторити 2-3 рази.

9. І.П. стоячи, напівприсідання і присідання на носках при різних варіантах І.П. стоячи. Темп повільний. Повторити 3-4 рази.

10. І.П. стоячи, вставання на зовнішні краї стоп і повернення в початкове положення. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.

11. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стоп, з поворотом стоп п'ятами назовні, носками всередину, на носках в напівприсядки.

5.2 Постави і сколіозу

5.2.1 Вправи для формування і закріплення навичку правильної постави

1. В.П. стоячи, правильна постава забезпечується рахунок того, що стосується стіни або гімнастичної стінки ділянкою сідниць, литками ніг і п'ятами.

2. В.П. стоячи. Відійти від стіни на 1-2 кроки, зберігаючи правильну поставу.

3. В.П. лежачи на спині. Голова, тулуб, ноги складають пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підвести голову і плечі, перевірити пряме положення тіла. Повернутися в І.П.

4. В.П. лежачи на спині. У правильному положенні притиснути поперекову область до підлоги. Встати, прийняти правильну поставу, додаючи поперековій області те ж положення, яке було прийнято в положенні лежачи.

5. Ходьба з мішечком на голові з одночасними різними рухами, в напівприсядки, з високим підняттям колін і так далі

5.2.2 Вправи для м'язів спини

1. В.П. лежачи на животі. Підводячи голову і плечі, поволі перевести руки вгору, в сторони до плечей (як при плаванні способом брас).

2. В.П. лежачи на животі. Підняти голову і плечі. Руки в сторони. Стискувати і розтискати кісті рук.

3. В.П. лежачи на животі, руки під підборіддям. Почергове підняття прямих ніг, не відриваючи тазу від підлоги. Темп повільний.

4. В.П. лежачи на животі. Підведення обох прямих ніг з утриманням їх до 10-15 рахунків.

5.2.3 Вправи для м'язів черевного преса

1. В.П. лежачи на спині. Згинати і розгинати ноги в колінному і тазостегновому суглобах по черзі. Темп помірний. Повторити 8-10 разів.
2. В.П. лежачи на спині. Зігнути обидві ноги, розігнути вперед, поволі опустити. Темп помірний. Повторити 8-10 разів.
3. В.П. лежачи на спині. Почергове згинання і розгинання ніг на вазі - «велосипед». Темп помірний.
4. В.П. лежачи на спині. Почергове підняття прямих ніг вперед. Темп помірний. Повторити 7-8 разів.

5.3 Органів дихання

1. В.П. стоячи. Повільне підняття рук через сторони вгору - вдих, опускання рук вниз - тривалий видих. Темп повільний. Повторити 5-6 разів.
2. В.П. стоячи. Ноги на ширині плечей, грона рук зчеплені в замок, руки опущені. Руки вгору - вдих, нахил, грона рук пронести між колін - видих. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.
3. В.П. сидячи руки на поясі. Відвести праву руку убік, назад з поворотом тулуба в ту ж сторону - вдих, повернення в І.П. - тривалий видих. Темп помірний. Повторити 6-7 разів.
4. В.П. лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Розведення рук в сторони - вдих. Підтягання руками зігнутих ніг до грудей - видих. Темп помірний. Повторити 5-6 разів.
5. В.П. лежачи на спині. Ноги зігнуті з опорою на стопи. Підняти таз - видих. Повернутися в І.П. - вдих. Темп повільний. Видих подовжений. Повторити 5-6 разів.
6. В.П. лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Перейти в положення, сидячи - видих. Повернутися в І.П.- вдих. Темп повільний. Видих подовжений. Повторити 5-6 разів.
7. В.П. лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Підняття рук вгору за голову - вдих. Опускання рук з одночасним підняттям прямої ноги - видих. Темп повільний. Видих подовжений. Повторити кожною ногою 4-5 разів.

8. В.П. лежачи на животі. Руки зігнуті в ліктях з опорою на кисті. Перехід в положення упору на колінах, сісти на п'яти - вдих, повернутися в І.П. - видих. Темп повільний. Повторити 5-6 разів.

9. В.П. лежачи на животі. Відведення руки убік з поворотом верхньої частини тулуба - вдих. Повернутися в І.П. - видих. Темп повільний. Повторити 4-5 разів в кожную сторону.

10. В.П. лежачи на спині. Руки уздовж тулуба. Підняття руки вгору за голову - вдих. Опускання її з розслабленням - видих. Темп повільний. Повторити 4-5 разів кожною рукою.

5.4 Органів зору

1. Сидіти із закритими очима, розслабивши м'язи особи і відвалившись на спинку стільця, грона рук - на стегнах. Виконувати 10-15 сек.

2. Закрити очі і виконати самомасаж надбрівних дуг і нижньої частини очних ямок, роблячи пальцями кругові погладжуючі рухи від носа. Виконувати 20-30 сек. Потім посидіти із закритими очима.

3. Нахилити голову до грудей і, не відхиляючи її, відвести назад, потім злегка відхилити назад. Темп повільний. Повторити 5-6 разів.

4. Дивитися перед собою протягом 2-3 сек. Перевести погляд на кінчик носа і затримати на 3-5 сек. Повторити 6-8 разів.

5. Дуже повільний круговий рух голови в один бік, потім в іншу. Повторити 3-4 рази.

6. Самомасаж потиличної частини голови і шиї. Виконується подушечками пальців зверху вниз - назовні, прогладжуваннями, круговими рухами, розтираннями.

7. Міцно зажмури очі на 3-5 сек., потім відкрити на 3-5 сек. Повторити 6-8 разів.

8. В.П. стоячи руки на поясі. Напружено звести лікті вперед. Відвести лікті назад, прогнутися. Повторити 3-4 рази.

9. В.П. стоячи руки на поясі. Права рука за голову, напружуючи м'язи, повернути тулуб управо. Послаблюючи м'язи, повернутися в І.П. То ж в інший бік. Повторити 2-3 рази.

10. Стежити очима за повільними опусканнями, а потім підняттям пальця руки на відстані 40-50 см від ока. Повторити 10-12 разів, міняючи руки.

11. Швидко моргати протягом 1-2 хвилин.

5.5 Вегето-судинної системи

1. В.П. стоячи. Ходьба на повній стопі, на шкарпетках, на п'ятах, перехресним кроком «боком», спиною вперед і ін. Дихання не затримувати. Чергування ходьби через 5-6 кроків.

2. В.П. стоячи руки опущені вниз. Підняти плечі догори - вдих. Круг плечима назад опускаючи їх вниз - видих. Темп помірний. Повторити 5-6 разів.

3. В.П. стоячи ноги на ширині плечей. Поворот тулуба з відведенням руки (спочатку правою, потім лівою) убік і назад - видих. Повернутися в І.П. - вдих. Темп помірний. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

4. В.П. стоячи з упором рук об стіну. Максимально статично напружитися. Повторити по 2-3 сек. 3-4 рази.

5. Ходьба з підняттям рук на два кроки і опускання з послідовним згинанням в променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах на три кроки. Темп помірний. Повторити 3-4 рази.

6. В.П. стоячи руки в сторони. Права нога перед лівою. Нахили тулуба по черзі вперед і в сторони. Темп помірний. Повторити 3-4 рази.

7. В.П. стоячи руки опущені вниз, ноги на ширині плечей. Вільні помаху руками. Темп помірний. Повторити 5-6 разів.

8. В.П. сидячи руки на колінах. Потім - руки перед грудьми, з відведенням ліктів назад - вдих. Нахил вперед - видих. Темп помірний. Повторити 3-4 рази.

9. В.П. сидячи опора рук ззаду. Рух ногами імітує їзду на велосипеді. Повторити 4-5 разів. У І.П. - вдих, при русі - видих. Між повтореннями рухів пауза в 2-3 сек.

10. В.П. сидячи. Діафрагмальне дихання. Для контролю правильного виконання - одна рука на грудях, інша на животі. Повторити 4-5 разів.

ВИСНОВОК

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати наші життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

На жаль, багато людей не дотримують найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Вони стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння. Інші вживають надмірно в їжі, викликаючи, тим самим, розвиток ожиріння, склерозу судин, а у деяких - цукрового діабету. Треті не уміють відпочивати, відволікатися від розумових і побутових турбот, завжди неспокійні, нервові, страждають безсонням, що зрештою, приводить до захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддавшись згубній звичці до куріння і алкоголю, активно укорочують своє життя.

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здібність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особи. Воно є важливіше передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важливий доданок людського чинника. Здоровий спосіб життя має бути раціонально організованим, активним, трудовим, гартуючим. Повинен захищати від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяти до глибокої старості зберігати психічне і фізичне здоров'я.

Людина - сам творець свого здоров'я, яка повинна за нього боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримувати правила особистої гігієни, добиватися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я

ЛІТЕРАТУРА:

1. Велика енциклопедія оздоровчих гімнастик/ І.В.Мілокова, Т.А.Евдокимова, під общ. Проф. Д-ра мед. Наук Т.А.Евдокимової. - М.: АСТ; Спб.: Сова, 2007.
2. Лікувальна фізична культура: Довідник /В.А.Єпіфанов, В.Н.Мошков, Р.І.Антуфьева та ін. / Під ред. В.А.Єпіфанова. - М.: Медицина, 1987.
3. Лікувальна фізична культура: Підручник для ін-тов фіз. Культури. / Під ред. С.Н.Попова. - М.: Фізкультура і спорт, 1988.
4. Лікувальна і спортивна медицина / В.В.Клапчук, Г.В.Дзяк, І.В.Муратов і ін. / Під ред. В.В.Клапчука, Г.В.Дзяк - К.: Здоров'я, 1995.
5. Лікувальна фізична культура і масаж. /п.і.готовцев, А.Д.Субботін, В.П.Селіванов/ - М.: Медицина, 1987.
6. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах. Е.Г.Буліч - М.: Вища школа, 1986.
7. Дихальна гімнастика. В.Д.Овсянников - М.: Знання, 1986.
8. Серце і фізичні вправи. Н.М.Амосов, І.В.Муратов - М.: Знання, 1982.
9. Тренувальні програми для здоров'я. С.А.Душанін, Л.Я.Іващенко, Е.А.Пірогова - Київ: Здоров'я, 1985.
10. Рух - застава здоров'я. Г.Б.Сафронова - М.: Знання, 1986.
11. Довідник по дитячій лікувальній фізкультурі / Під ред. М.І.Фонарева. - Л.: Медицина. 1983.