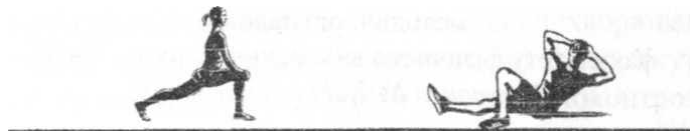


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАКАРПАДСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Л.М. Биба, О.О. Бабанін

**Самостійні заняття з фізичного виховання
для студентів спеціальної медичної групи**

Методичний посібник



Ужгород
ЗакДУ
2008

Методичний посібник «Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи» укладено викладачем **Бабанін О.О.** та асистентом **Биба Л.М.** кафедри психолого-педагогічних дисциплін та фізичного виховання

У роботі викладені рекомендації щодо змісту, форми і методів проведення занять з фізичного виховання студентами спецмедгруп. Подаються примірний щоденник самоконтролю, примірці комплекси ЛФК при різних захворюваннях.

Методичний посібник призначено для викладачів і студентів вузів та середніх освітніх закладів.

Рецензенти:

Товт В.А., доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту УжНУ;

Молнар М.В. кандидат доцент, завідувач кафедри психолого-педагогічних дисциплін та фізичного виховання

Затверджено кафедрою психолого-педагогічних дисциплін та фізичного виховання
(Протокол №5 від 11.12.2008р.)

Л.М. Биба, О.О. Бабанін. 2008

ВСТУП

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України та положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я;

Метою фізичного виховання студентів СМГ – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану. Основний зміст занять по фізичній культурі зі студентами спеціальної медичної групи спрямовано на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Одним з головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів.

Вимогами до студентів, що віднесені до спеціальних медичних груп є:

- систематичне відвідування занять з фізичного виховання;
- активне виконання всіх поставлених перед ними завдань
- дотримання правил з техніки безпеки

Велика увага приділяється оздоровленню студентів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають, як метод профілактики захворювання

Фізичне виховання, фізична культура і спорт — важливий засіб підготовки всесторонньо розвиненої особи, основна частина виховного процесу молодого покоління.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом є основним засобом зміцнення здоров'я студентів, сприяє, підвищено і збереженню працездатності, умовою здорового способу життя і довголіття.

Навчання вимагає від студентів великої розумової напруги і великого об'єму часу на переробку інформації, а отже, пов'язано з обмеженням рухової активності.

Важливу роль грає використання засобів фізичної культури і спорту в житті студентів спеціальної медичної групи.

Раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навиків, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей.

Особливе місце повинне займати використання фізичних вправ в індивідуальному порядку залежно від захворювання, уміти складати комплекси вправ лікувальної фізкультури і самостійно його виконувати, уміти вести самоконтроль і аналізувати дані щоденника самоконтролю.

Основною формою занять по фізичному вихованню для студентів спецмедгрупи — учбові заняття за програмою, на яких студенти опановують теоретичними і практичними знаннями по проведенню самостійних занять.

Проте фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають наступні форми:

- самостійні заняття в режимі робочого дня (поза учбовим розкладом);
- ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультура на заняттях з інших дисциплін, виробнича фізична культура;
- масові оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи,

-заняття в групах ЗФП, «Здоров'я», лікувально-оздоровчого плану, ЛФК та ін. Одній з важливих форм позаурочних занять — самостійні заняття студентів спец мед-групи.

Формування спеціальних медичних груп займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку. Від правильності комплектування навчальних груп у великій мірі залежить ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів.

Першим критерієм розподілу студентів у спеціальну медичну групу є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі на початку навчального року.

Після проходження обстеження лікарка визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в основну або медичну групу.

Чисельний склад кожної навчальної групи в цьому відділенні повинен складати 12-15 чоловік.

Студенти спеціальної медичної групи займаються окремо від студентів основної групи.

У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками і уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень.

В процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню (теоретичні і практичні) в дні і годинник, передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми і удосконалювати спортивну майстерність;
- виконувати вправи і нормативи, здавати модульний контроль по фізичному вихованню у встановлені терміни;
- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;

- активно брати участь в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в навчальній групі, на курсі, факультеті, у вузі;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;
- мати акуратний спортивний костюм і спортивне взуття, що відповідають виду занять.

Самостійні заняття, з одного боку допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінні, ними життєво необхідних рухових навиків і розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого відношення до свого здоров'я, своєї фізичної культури. Об'єми і зміст самостійних занять визначає і контролює викладач.

Враховуючи характер захворювання рівень фізичних і функціональних можливостей що займаються, він допомагає студентам планувати максимально-допустимі навантаження, диференціювати фізичні вправи залежно від напруженості учбової праці.

Одна з традиційних форм самостійних занять — ранкова гігієнічна гімнастика — є важливим засобом оздоровлення. Щоденна ранкова гімнастика благотворно впливає на здоров'я тих, хто займається, загартовує організм людини, створює добрий настрій, підвищує працездатність. Завдяки щоденним заняттям, підвищується діяльність центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин, нормалізується артеріальний тиск, посилюється кровопостачання всіх тканин і органів, збільшується життєдіяльність легенів.

З погляду сучасної фізіології гігієнічна гімнастика тонізує організм тих, що займаються, допомагає людині швидше включатися в роботу.

Починаючи займатися ранковою гігієнічною гімнастикою, необхідно дотримувати послідовність у виконанні вправ — від простих до складних. У заняття слід включати вирази на всі м'язові групи, і з перш) чергу на м'язи, що відстають в своєму розвитку. Кількість вправ може бути від **10** до 15. але початківці займаючись гігієнічною гімнастикою повинні обмежуватися мінімальною кількістю. Починати і закінчувати слід дихальними вправами, що включають грудне і черевне дихання. Серії вправ треба виконувати для різних груп м'язів рук, плечового поясу, спини, черевного преса, ніг, що дозволяє поступово збільшувати навантаження на серцево-судинну систему.

Силові вправи повинні передувати вправам на гнучкість, оскільки, перш ніж починати вправи на розтягання, треба розігріти м'язи.

Після активних зусиль доцільно виконати одну-дві вправи на розслаблення м'язів.

В кінці комплексу застосовують вправи помірної інтенсивності. Вправи для розвитку сили повторюють до втоми, на гнучкість до появи больових відчуттів. Комплекс вправ бажано оновлювати через дві — три тижні і інтенсивність вправ, що рекомендуються, поступово підвищувати.

Після ранкової гімнастики бажаний прохолодний чи холодний душ або вологе обтирання.

Для студентів чоловічої статі можна рекомендувати заняття атлетичною гімнастикою. Вона направлена на гармонійний розвиток м'язів всього тіла, формування правильної і красивої постави, на розвиток сили, гнучкості, спритності. З тією ж метою можна застосовувати гумові бинти-амортизатори, гантелі, набивні м'ячі. Ці заняття рекомендуються для самостійних занять у будинку. Елементи атлетичної гімнастики використовується у ранішній гігієнічній гімнастиці.

У самостійні заняття доцільно включати і вправи коригуючої гімнастики для усунення порушень постави і плоскостопості, при короткозорості. Вправи збільшують об'єм рухів в суглобах і хребті. Займаючись самостійно, необхідно виховати у себе навик гармонійного і повного дихання.

У самоспині заняття можуть включатися не тільки загальні і спеціальні вправи, що мають терапевтичне значення, але і вправи, сприяючі вихованню основних фізичних якостей. Дозований біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання. їзда на велосипеді, веслування — використовується для загальної витривалості.

Заняття фізичними вправами необхідно поєднувати із загартуванням природними чинниками природа. Показники ефективності самостійних занять і контролю за станом здоров'я, необхідно заносити в щоденник

самоконтролю, відзначаючи в ньому всі зміни самопочуття і дані об'єктивного дослідження (пульс, дихання, динамометрія, життєва ємкість легенів, вага, результати проб і тестів). Студентам спецгрупи можна брати участь в оздоровчих, масових, фізкультурних заходах, виключаючи фізичні вправи, протипоказані для даного захворювання.

Методика проведення самостійних занять студентами спецмедгрупи різна і залежить від характеру захворювання і його стадії розвитку. Тому для успішного заняття фізичною культурою студенти повинні мати конкретні медико-біологічні знання, що розкривають можливості збереження і зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ і допомагають вихованню у них корисної звички до систематичних, самостійних занять фізичною культурою

Такі знання студенти отримують в процесі теоретичних і практичних занять в учбових групах за програмою спецмедвідділень.

Важливу роль у зміцненні здоров'я відіграє загартовування. Воно являється не тільки профілактичним засобом проти простудних захворювань, але й нормалізує порушені функції організму і, у першу чергу, діяльність серцево-судинної і центральної нервової системи, психіку людини. Найголовніше в загартовуванні — це температурний перепад. Загартованість полягає у здатності організму погашати температурні навантаження власними силами. І тоді організм людини стає невразливим щодо коливань температури зовнішнього середовища. Загартовування зміцнює серцево-судинну систему, систему травлення, систему очищення організму і нервову систему. Вважається, що зіткнення з різкими значними перепадами

Загартовування водою — є найсильніший і ефективніший засіб, що загартовує. При зануренні в холодну воду в організмі людини відбувається своєрідна судинна реакція: судини шкіри скорочуються (шкіра блідне), і кров з периферії спрямовується до внутрішніх органів. Настає первинний озноб. Слідом за цим потоки крові знову спрямовуються від внутрішніх органів до периферії, судини шкіри розширюються, і людина відчуває приємне тепло, що зберігається до вторинного ознобу (який краще не допускати). Часта поява вторинного ознобу призводить до втоми, розбитості, порушення сну, головних болів. Звуження і розширення кровоносних судин—своєрідна гімнастика судин, що тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватися до коливань температури зовнішнього середовища. Водяні процедури рефлекторно впливають і на діяльність всіх органів — серця, легень, мозкової тканини, а отже, на стан нервової системи, кровообіг і дихання. Найкращі рекомендації радять починати загартовування холодною водою з обливання теплою, а потім знижувати температуру води на 1 градус через день-два. І лише через 1,5—2 місяці приступати до холодних процедур

. Загальні рекомендації

1. Саме по собі загартовування впливає на організм людини і, звичайно, сприяє зміцненню здоров'я. Але максимальний ефект

загартовування приносить у тому випадку, якщо воно є складовою природного способу життя, з фізичними навантаженнями, добре поставленим диханням, правильним харчуванням, повноцінним сном тощо. Стрибки в заняттях (сьогодні—заняття, завтра — пропуск) позитивних результатів не принесуть, а лише нашкодять.

2. У комплекс заходів із підтримки здоров'я цілком достатньо буде ввести контрастний душ і обливання холодною водою.

3. Під час проведення процедур із загартовування найважливішою є психологічна підготовка.

4. Як і скрізь, у загартовуванні слід уникати крайностей. Щоб був оздоровчий ефект, кожен температурний вплив повинен відповідати можливостям організму. Тільки тоді, коли відповідна теплова реакція здатна «перекрити» охолодження, виникає сприятливий ефект. Переохолодження неприпустиме.

6. Значний і стійкий ефект виникає в результаті тренування, тобто системи повторних навантажень. От чому важливо не переривати процедури із загартовування — адже кожна перерва означає втрату вже досягнутого рівня опірності організму.

7. Немає спільного для всіх рецепту загартовування. Тільки практикою можна знайти свій власний режим загартовування.

Техніка безпеки при самостійних заняттях фізичними вправами

Активна діяльність в процесі виконання фізичних вправ потребує чіткого виконання правил техніки безпеки, а для цього необхідно дотримуватись наступних вимог:

1.Вимоги до місць занять.

В кімнаті вони вибираються так, щоб під час виконання фізичних вправ між частинами тіла, стінами, виступами, навколишніми предметами була зона безпеки, при наймі 30 — 40 сантиметрів. Підлога повинна бути не ковзкою. До початку занять підлога повинна бути сухою та чистою. Вправи з вихідного положення сидячи чи лежачи необхідно виконувати на килимку.

При заняттях на повітрі перед метанням необхідно переконатися, що немає поблизу людей до напрямку метання. Різні бігові вправи треба проводити там, де немає нерівностей, ям; довжина доріжки повинна бути на 15 м довшою від дистанції яку пробігають.

Фізичні вправи на повітрі найкраще проводити на спеціальних майданчиках, в парку, стадіоні, на спортивних майданчиках і інших спортивних спорудах.

2.Інвентар та обладнання.

Перед початком занять необхідно перевірити справність спортивного інвентарю і різних побутових предметів, які будуть використовуватись. Так, якщо резиновий еспандер має пошкодження, його необхідно відремонтувати або замінити. Так і з іншим спортивним інвентарем необхідно поступати.

3.Стан одягу та взуття.

Одяг та взуття для занять фізичними вправами повинен відповідати загальним вимогам з фізичного виховання.

Перед тренуванням треба зняти з себе всі ті предмети, які можуть привезти до травми (годинник, браслети, обручки, ланцюжки та інше).

Окрім лікарсько-педагогічних спостережень, які проводить лікар і викладач, студентам необхідно постійно використовувати ряд простих і доступних методів контролю і самоконтролю. Самоконтроль має важливу роль у формуванні у студентів правильного, розумного відношення до учбових занять по фізичному вихованню, сприяє і підвищенню особистої зацікавленості що займаються у визначенні стану і особливостей студентів. Дані самоконтролю, отримані студентами, дозволяють викладачеві і лікареві враховувати їх індивідуальні особливості і правильно підбирати засоби і методи фізичної культури.

Неадекватність функціональних можливостей організму пропонованого фізичного навантаження можна визначити по об'єктивних і суб'єктивних ознаках, таким як відчуття втоми, дратівливість, небажання виконувати завдання, хворобливі відчуття в правому підбер'ї та ін.

При виявленні у тих, що займаються середнього ступеня стомлюваності навантаження слід знижувати.

Для визначення функціональних можливостей і адаптації організму до м'язової діяльності, необхідно регулярно особливо на початкових етапах занять фізичною культурою, застосовувати функціональні проби. Найдоступнішою пробою, що не вимагає багато часу на її проведення і оцінку, є функціональна і проба з 20 присіданнями (додаток 3) Той що обстежується, знаходиться в положенні сидячи, підраховує пульс кожні 10 сек. до отримання 3 однакових цифр, наприклад 11. 11. 11 або чотирьох цифр з постійною різницею в один удар, наприклад 11, 12, 11, 12. Потім встає і проробляє ритмічно 20 глибоких присідань за 30 сек., піднімаючи при кожному присіданні обидві руки вперед на рівень плеча після чого швидко сідає на своє місце. Після закінчення виконання навантаження необхідне відразу за 10 сек. підрахувати пульс. На 50 сек. знову підрахувати пульс за 10 сек. У подальші хвилини цей підрахунок продовжують до тих пір, поки пульс

не прийде до початкових даних (тобто поки не повториться 2-3 рази результату).

Якщо частота пульсу після проби збільшується на 70-75% від результатної, то функціональні можливості слід вважати хорошими, при збільшенні на 76-100% від результатної — задовільними: збільшення пульсу понад 100% говорить про незадовільний функціональний стан серцево-судинної системи.

У практиці лікарського контролю ця проба проводиться з вимінюванням артеріального тиску (АТ)

Дуже важливо студентам з перших занять освоїти правильну методику підрахунку пульсу. В стані спокою легко визначити пульсацію променевої артерії на долонній поверхні лівого або правого передпліччя в області променево-зап'ястного суглобу (напроти великого пальця) накладенням 4 пальців правої (на лівій) кисті. Після виконання навантажень пульсометри або степ-тесту швидше вдається знайти і легко промацати сильно пульсуючу сонну артерії на шиї(справа або зліва).

При виконанні навантажень різного характеру (на швидкість, силу, витривалість (відрізняються загальні закономірності функціональних змін з боку серцево-судинної системи, що відбиваються в динаміці пульсі).

У студентів з різними відхиленнями в стані здоров'я нерідко спостерігаються і неадекватні реакції, про які необхідно завжди пам'ятати. Студентам спеціальної медичної групи з метою перевірки чи не надмірне навантаження на учбових заняттях з фізичного виховання можна рекомендувати проведення проби зі зміною положення тіла (ортостатична проба).

З цією метою вранці не встаючи з ліжка, студент винен підрахувати ЧСС за 1 хв.. потім треба спокійно встати, почекати хвилину і знову підрахувати пульс. Почастішання пульсу на 6-12 ударів в хв. говорить про хорошу реакцію серця на навантаження, пов'язане із зміною положення тіла.

Почастішання пульсу на 12-20 ударів, слід вважати задовільною реакцією, а понад 20 ударів несприятливою реакцією.

Даля того, щоб перевірити вплив фізичного навантаження учбових занять на організм, проба повинна проводитися двічі: вранці в день занять і вранці наступного дня. Якщо показники проби наступного дня після занять приходять до початкових величин, значить, навантаження було допустимим, а працездатність організму відновилася. Якщо ж в перебігу 2-3 днів пульс в порівнянні з першою ортостатичною пробюю не приходять до норми, студент повинен обстежуватися у лікаря.

Ортостатичну пробу можна проводити і в спортивному залі на матах або на гімнастичній лавці після попереднього відпочинку лежачи не менше 5 хв. до фізичного навантаження.

Студентам спеціального учбового відділення необхідно систематично вести щоденник самоконтролю (додаток № 1,2). Щоденники складаються по різному, але в них слід обов'язково включати дані суб'єктивного характеру, як самопочуття, в час і після занять, відношення до занять, настрої, сон, апетит, працездатність і об'єктивні дані як потовиділення, ЧСС до і після занять, вранці в день занять і вранці наступного дня (ОІ I), маса тіла (один раз в місяць), сила кисті (вим. 1 раз) і інші дані, виходячи з місцевих умов.

Можна в цих щоденниках реєструвати і результати контрольних випробувань, індивідуальні залікові нормативи, аналіз) вати їх і відзначати динаміку. Ведення такого щоденника виробляє у студентів свідоме відношення до занять, а також надає велику допомогу лікареві і викладачеві у визначенні спільно із студентами оптимальних фізичних навантажень, сприяючи поступовому підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи і загальної фізичної працездатності що займаються в процесі реабілітації здоров'я.

Студенти, що займаються самостійно, повинні підтримувати тісний контакт з викладачем і лікарем, своєчасно консультиватися у них, оскільки в процесі занять можуть бути допущені помилки в застосуванні фізичних вправ, що може привести до функціональних і рухових відхилень.

Дуже важливо вести постійний самоконтроль в процесі самостійних занять. При самостійних заняттях дуже важливо зробити акцент на розвиток відстаючої фізичної якості або недоліку в стані здоров'я, що зазвичай гарантує успішну ліквідацію відставання у фізичному розвитку або недоліків в стані здоров'я, гармонічний розвиток людини.

Основною вимогою під час самостійних занять фізичними вправами є регулярний контроль за станом організму.

Контроль за станом організму під час розумової, фізичної праці головна умова повноцінної життєдіяльності людини. А для цього необхідно самостійно контролювати стан свого організму, як з функціональної сторони, так і фізичної, з цією метою потрібно вести самоконтроль за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами. А тому, необхідно щоденно вести щоденник самоконтролю, в якому треба врахувати суб'єктивні, об'єктивні медико-біологічні та педагогічні показники.

Суб'єктивні показники

Людина сама може оцінити своє самопочуття. Відмінне, добре, задовільне, погане. Це суб'єктивні показники. При цьому людина може відчувати головну біль, втому, болі в серце та інше. Всі ці показники необхідно відмічати в щоденнику вранці.

Наприклад:

Сон. Обов'язково необхідно відмітити тривалість його, характер, стійкий, неспокійний, як людина засипає (повільно, скоро). Необхідно відмітити достатність сну.

- Апетит. Добрий, поганий. Відношення до продуктів і вплив їх на організм. Теж ці дані необхідно занести в щоденник.

Об'єктивні показники

До об'єктивних основних показників відносяться такі, як: ріст, вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, об'єм грудно: клітки, стан постави, систем організму та інші.

Визначати фізичний розвиток та функціональний стан систем організму за об'єктивними показниками необхідно у лікарів - спеціалістів один два рази на рік і дані записувати у щоденник самоконтролю

Педагогічні показники контролю

До педагогічних показників відносяться: тривалість заняття в хвилинах, інтенсивність (максимальний пульс), відновлення, ступінь втоми.

Метеорологічні дані

Якщо ви себе почуваете з ранку погано, а саме відчуваєте недомагання, в'ялість, розбитість, головну біль, неприємні відчуття в області серця, затруднене дихання, ознаки погіршення стану організму, то необхідно в щоденник самоконтролю, саме в цей день внести дані про температуру повітря, вологість, атмосферний тиск. Це можна зробити за даними прогнозу погоди. Справа в тому, що зміна факторів зовнішнього середовища може негативно впливати на самопочуття.

ВИСНОВКИ

Турбота про здоров'я і фізичне виховання студентської молоді — проблема державної важливості. Власне здоров'я людини — суспільне багатство. Хвороба не тільки завдає шкоди якомусь індивідууму, але і відбивається на дієздатності колективу, у якому людина трудиться. От чому не можна проходити повз усі відступи від норм здорового способу життя. Потрібно переконати людей змінити свій спосіб життя, щоб підпорядкувати його служінню власному здоров'ю, умінню майбутнього фахівця працювати високо-організовано, цілеспрямовано, ефективно й успішно вирішувати професійні задачі, що стають перед ним, і при цьому одержувати задоволення від свого здоров'я, від регулярних занять фізичною культурою.

Саме така проблема стоїть і перед системою фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям: необхідно обґрунтовано переконувати їх у необхідності регулярних (у тому числі самостійних) занять фізичними вправами. Рішення цієї проблеми повинне починатися з забезпечення досить сильної мотивації діяльності.

При такому підході студент спеціальної медичної групи, одержавши на обов'язкових заняттях необхідний інструктаж, прослухавши стиснутий спеціально адаптований курс лекцій, збагатившись достатньою кількістю умінь і навичок, може і повинен вдома чи в гуртожитку систематично займатися своїм фізичним удосконалюванням.

Диференційований, і в кінцевому підсумку, індивідуальний підхід до фізичного виховання цих студентів є не тільки неодмінною умовою виховання в них потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, але і головним засобом формування цієї потреби.

Акцент на розвиток фізичної якості, яка відстає, чи усунення недоліку в стані здоров'я звичайно гарантує пробудження інтересу до фізичної культури і формує досить сильну мотиваційну установку особистості на регулярне тренування як головний засіб ліквідації відставання у фізичному розвитку або недоліків у стані здоров'я.

Для успішного фізичного удосконалення, насамперед, необхідно мати інтерес до фізичної культури. Якщо в студента немає бажання займатися, то ніякі, навіть найефективніші засоби і методи тренування не вирішать усіх задач у справі фізичного виховання студентської молоді і підготовки її до трудової діяльності.

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Займаючихся фізичною культурою і спортом

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Мед група _____

Вік _____ місце роботи(навчання) _____ Вага тіла 1. ____ 2. ____ 3. ____

Дата вимірювання 1. ____ 2. ____ 3. ____

дата	погода	t <input type="checkbox"/> повітря		Суб'єктивні дані					Об'єктивні дані											Самоспостереження	
		9.00	15.00	працездатність	самопочуття	сон	апетит	потовиділення	ЧСС		Після сну за 1хв	ЧСС за 1 хв			Дихання за 1 хв	Функ.проба 20 прис за 30с			Динамометрія		
									Лежачи вранком, спокую	ліжку у стані		До заняття ФК	Під час заняття ФК	Після заняття ФК		За 10 с	Перші 10 с	50 с	Час повернення ЧСС до вихідного		Правої руки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

**Рекомендації по заповненню щоденника самоконтролю людини, що
займається фізкультурою і спортом**

1. Суб'єктивні дані етапи здоров'я оцінюються по п'ятибальній системі (по рекомендації В.А.Доськіна і З.Г.Меркіна. 1978 г.)

I. САМОПОЧУТТЯ: (відмітку слід ставити вранці після УГГ і душу).

П'ять балів — відчуття фізичного та духовного підйому, радості, бадьорості, бажання трудитися;

Чотири бали — відчуває себе бадьорим, упевненим, добре працюється, життя приймається оптимістично:

Три бали — робота сприймається нормально, але день відчуває як звичайний, буденний;

Два бали — стан незадовільний, млявість, слабкість, смуток, небажання виконувати будь-яку роботу.

II. СОН: (оцінку сну бажано виставляти вранці).

П'ять балів — глибокий сон, достатній (6-8 ч.) тривале легке засинання, відчуття бадьорості, свіжість, після пробудження;

Чотири бали — тривалість сну звичайна, можливі короткі сновидіння, самопочуття після пробудження хороше:

Три бали — неглибокий переривистий сон. тривалість його менше норми, при пробудженні відчуття недосипання,

Два бали — дуже короткий або неспокійний сон. з сновидіннями, що викликають негативні емоції, важкі засипання із-за нав'язливих думок, стан апатії, розбитості вранці:

Один бал укаж важке засипання, поверхневий сон (сон крізь дрімоту), вранці відчуття тяжкості в голові, можливий головний біль. (фізичне нездужання).

III. АПЕТИТ: (відмітка в щоденнику виставляється увечері).

П'ять балів відмінний апетит, відчувається гостра потреба в їжі. їду виживає задоволення:

Чотири бали — апетит хороший але гострого відчуття потреби в їжі немає.

Три бали — бажання поїсти з'являється у визначений для прийому годинник.

Два бали —■ апетиту немає, від прийому їжа не відчувається задоволення:

Один бал — бажання відмовитися від їжі зазвичай спостерігається при захворюванні), апетит повністю відсутній.

IV. ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ: (відмітка в щоденнику виставляється увечері).

П'ять балів — дуже хороша у будь-якому вигляді діяльності, висока продуктивність, відсутнє відчуття втоми;

Чотири бали — працюється нормально;

Три бали — завдання виконується, але без емоційного підйому;

Два бали — хаотична, неврегульована діяльність, намічена справа виконується але характерна незадоволеність собою і зробленим, втома;

Один бал — погана працездатність, нічим не хочеться займатися.

Вага тіла записується на початку кожної 10-дневки місяця.

3. ЧСС до і після занять ФК записується в дні занять (учбові, самостійні) фізичною культурою, групи "Здоров'я" і т. д.

4. Функціональну пробу і показники ручної динамометрії записуються не раніше чим 2 рази на місяць.

5. . Потовиділення наголошується буквою II підвищене (у разі, коли пітливість з'являється в звичайних умовах при ходьбі або іншому невеликому фізичному навантаженні і при помірній температурі повітря).

Картка особи, що самостійно займається фізкультурою та спортом

ПІБ _____

Вік _____ Діагноз _____

Функціональна проба

(20 присідань за 30 секунд) (ЧСС за 10 секунд)

Вихідна ЧСС	До проби ЧСС	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
	1.						
	2.						
	3.						
Час відновлення	Після проби						
	10 сек.						
	50 сек.						
	60 сек.						
	70 сек.						
	80 сек.						
	40 сек.						
	100 сек.						
	120 сек.						
	150 сек.						
	180 сек.						
І т. д.							

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для дівчат СМГ

1. В. п. — основна стійка. 1—2. Руки через сторони підняти вгору і стати на носки, потягнутися — глибокий вдих. 3—4. Повернутися у вихідне положення — видих.
Вказівки: При підніманні рук вгору нахилити голову назад, дивитися на кисті. Темп повільний. Повторити 5—6 разів.
Варіант: Спочатку для більшої стійкості можна не підніматися на носки.
2. В. п. — кисті до плечей, лікті розведені в сторони. 1—4. Обертання ліктями вперед 1—4. Те ж, назад. Вказівки: При обертанні не відривати кистей від плечей. Повторити 3—4 рази в поступово наростаючому темпі.
3. В. п. — основна стійка. 1—2—3. Піднімаючи руки через сторони вгору і відставляючи праву ногу вбік на носок, три пружинистих нахили тулуба вправо — видих. 4. В. п. — вдих. 1—4. Те ж, в іншу сторону. Вказівки: Під час виконання нахилу ноги тримати прямими, таз відводити в протилежну сторону. Темп середній. Повторити 3—4 рази в кожную сторону. Варіант: Те ж. тримати руки за головою.
4. В. п. — основна стійка. 1. Випад лівою ногою вліво, руки назад. 2. В. п. 3. Те ж, вправо. 4. В. п. 5. Випад лівою ногою вперед, руки в сторони. 6. В. п. 7. Випад правою ногою вперед, руки в сторони. 8. В. п. Вказівки: Випади робити глибокі, крок широкий. Тулуб і голову тримати прямо. Темп повільний. Повторити 3—4 рази. Під час випаду — видих, в. п. — вдих.
5. В. п. — ноги на ширині плечей, руки розслаблені 1—4. Кругові рухи тулуба вперед-право — назад вліво. 1—4. Те ж, в іншу сторону.

Вказівки: Під час обертання тулуба ноги не згинати, ступні не зрушувати з місця. Руки розслаблені, як «батого». При нахилі тулуба назад — вдих, при нахилі вперед — видих. Темп повільний. Повторити 3—4 рази в одну й іншу сторони.

6. В. п. — ноги нарізно на широкий крок, руки в сторони. 1—2—3. Пружинисті нахили послідовно до правої ноги, уперед, до лівої ноги — видих. 4. Нахил назад, руки в сторони — вдих. На наступні 4 рахунки проробити те ж, але починати нахил до лівої ноги.

Вказівки: При нахилах ноги прямі, не згинати в колінах. Щоб підсилити згинання хребта, потрібно намагатися руками дістати підлоги. При випрямленні голову відвести назад, прогнутися. Темп середній. Повторити 3—5 разів,

7. В.п. - руки на поясі. 1. присісти, руки вперед. 2. злегка піднявшись, другий раз присісти — видих. Повернутись у в. п. — вдих.

Вказівки: При присіданні не відривати п'яток від підлоги, корпус нахилити вперед, голову прямо. Повторити 6—8 разів. Після вправи потрібно, по черзі переносячи вагу тіла на одну ногу, другу злегка відвівши убік і розслабивши стопу, струснути. Варіант: Вправу виконувати на два рахунки. 1. Присісти. 2. В. п.

8. В. п. — руки вгору. 1. Мах правою ногою вперед, руки вперед долонями вниз — видих. 2. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, лівою ногою.

Вказівки: Ноги прямі, на маху носок відтягувати. Виконувати мах ногою якнайвище, намагаючись носком торкнутися долоні. Приймаючи в. п., прогнутися в попереку. Темп середній. Повторити 3—5 разів кожною ногою.

9. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла, долоні на підлозі. 1. Праву ногу підняти вперед. 2. Те ж, ліву. 3. Праву ногу опустити на підлогу. 4. Те ж, ліву, 5—8. Виконати вправу, починаючи з лівої ноги. Вказівки: Ноги тримати прямими, носки відтягнуті. Дихання довільне. Темп середній. Поступово збільшити темп. Повторити 8—10 разів. Варіант.

Поперемінно піднімати й опускати ноги: права зверху, ліва — унизу, права внизу, ліва — зверху.

10. В. п. — руки на поясі. Підскіки на носках, нога разом. Вказівки: У стрибку тіло прогнути в попереку, ноги прямі, носки відтягнуті. Приземлятися на носки напівзігнутих ніг. Темп середній. Виконати 12—і 5 підскоків. Дихання не затримувати! Варіанти:
- а) те ж, з поворотом праворуч, ліворуч;
 - б) те ж, через раз ноги нарізно;
 - в) те ж, з почерговим відведенням ноги вбік, вперед.
11. Ходьба на місці протягом 20—25 сек. На два кроки — вдих, на два — видих.
Вказівки: Ходьба починається відразу ж після підскіків.
12. В. п. — основна стійка. 1—2. Піднятися на носки, руки через сторони вверх — глибокий вдих. 3—4. Зігнувшись в грудній частині і нахиляючи плечі вперед, руки схрестити перед грудьми — видих.
Вказівки: Нахиляючись вперед, розслабити м'язи тулуба і рук. Руки схрещені, вільно погойдуються перед тілом.

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики для юнаків СМГ

1. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за головою «у замок». 1—2. Випрямити руки вверх, стати на носки, піднятися — вдих. 3—4. В. п. — видих. Вказівки: Прогнувшись, відвести голову назад, потягнутися всім тілом з поступовим посиленням напруження м'язів. У в. п. розслабити плечовий пояс. Темп спокійний. Дихання глибоке. Повторити 5—6 разів.
2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони. Кругові рухи руками вперед. 8—10 кіл. Те ж, назад. Вказівки: Кола починати з малої амплітуди (діаметр кола 20—25 см) і поступово збільшувати її. Руки прямі, темп середній. Дихання довільне.
3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 — 2—3. Пружинисті нахили вперед — видих. 4. Випрямитися, злегка прогнутися, прийняти вихідне положення — вдих.
Вказівки: При нахилах ноги не згинати в колінах. Щоб підсилити згинання хребта, потрібно намагатися дістати спочатку пальцями, а потім долонями підлоги. Темп середній. Повторити 6—8 разів.
4. В. п. — ноги на ширині плечей, ступні паралельно. 1—2. Руки підняти вперед, виконати два глибоких присідання — видих. 3—4. В. п. — вдих. Вказівки: Під час присідання п'яти не відривати від підлоги, тулуб, не згинаючи, злегка нахилити вперед. Голову тримати прямо, дивитися на кисті рук. Темп середній. Повторити 6—8 разів. Варіант. На рахунок один — присідання, на два — в. п.
5. В. п. — ноги нарізно на широкий крок, руки в сторони. 1. Нахилитися вперед і повертаючи корпус вправо, дістати лівою рукою підйом правої ноги — видих. 2. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, в іншу сторону. Вказівки: Під час виконання вправи ноги не згинати, тулуб максимально повертати убік. Темп середній. Повторити 6—8 разів. Варіант. 1—2. Два пружинистих нахили з поворотом корпусу. 3—4. В.п

6. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс. 1 — 2. Два пружинистих нахили тулуба вправо. 3—4. Те ж, уліво.
Вказівки: Перший нахил виконується не глибокий, другий — глибший. Таз під час нахилів відводиться в протилежну нахилові сторону⁷. Темп середній. Повторити 4—6 разів в одну й іншу сторони. Дихання довільне.
7. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла або за головою. Поперемінно піднімати й опускати ноги. Права зверху, ліва внизу, права — вниз, ліва — вверх і т. д.
Вказівки: Ноги тримати прямими, носки відтягнуті. Дихання довільне. Темп середній. Повторити по 5—6 разів кожною ногою.
8. В. п. — упор лежачи, руки на стільці (лавиці, ліжку). 1. Зігнути руки — вдих. 2. Випрямити руки — видих.
Вказівки: Під час виконання вправи тіло утримувати випрямленим (без згинання в тазостегнових суглобах). Темп нижче середнього. Повторити 6—8 разів.
9. В. п. — руки в сторони, долонями вверх. 1. Мах правою ногою вперед, дугами вверх руки вперед — видих. В. п. — вдих. 3—4. Те ж, лівою ногою. Вказівки: Ноги тримати прямими, носок махової ноги відтягнутий. Виконувати мах ногою якнайшвидше, намагаючись носком дістати долоні. Темп середній. Повторити 4—8 разів кожною ногою.
10. В. п. — руки на поясі. 1 - 2—3—4. Стрибки на місці (підскіки).
Вказівки: У в. п. — вдих. При виконанні підскіків дихати довільно. Темп середній. Повторити 10-12 разів.
11. Ходьба на місці протягом 20-25 сек. Па два кроки вдих, на два — видих.
Вказівки: Ходьба починається відразу ж після підскіків і майже без перерви змінюється 12-ю вправою.

12. В. п. — ноги на ширині плечей. 1—2. Піднятися на носки, руки через сторони відвести назад, прогнутися — вдих. 3—4. Нахиляючись вперед, розслабити м'язи тулуба, плечей, передпліч і кистей. Руки, схрестивши перед грудьми, вільно погойдувати вправо і вліво.

Орієнтовний комплекс вправ гігієнічної гімнастики при кіфозі

1. В. п. — стоячи, в руках гімнастична палка, закинута за лопатки. Почергові випади вперед ногою.
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки — на поясі. Повільні нахили тулуба вперед, при цьому пальцями опущених рук намагатися дотягнутися до підлоги (на видиху), ноги прями.
3. В. п. — стоячи на одній нозі перед сидінням стільця, покласти на сидіння другу ногу. Нахилити тулуб вперед, торкнутися пальцями витягнутих рук носка стопи. Таке саме зробити другою ногою.
4. В. п. — стоячи на підлозі, прями ноги розведені в боки. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкаючись пальцями витягнутих рук пальців стопи.
5. В. п. - сидячи на підлозі, витягнути ноги разом. Нахилити тулуб вперед, по чергово торкатися пальцями рук пальців стопи.
6. В. п. — стоячи на колінах, руки з'єднані в замок за головою. Повільно відхилити тулуб назад і вернутися у вихідне положення.
7. В. п. — лежачи на тахті на спині, ноги звисають вниз. 1 Підтягувати руками зігнуте коліно до живота, при цьому другу ногу опустити вниз, розігнувши її в кульшовому суглобі. Таке саме зробити з другою ногою.
8. В. п. - стоячи на колінах, руки — на поясі. Почергово відводити витягнуті ноги в боки.
9. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Поперемінне підняття витягнутої ноги догори.
10. В. п. — лежати на животі, руки перед грудьми. Робити руками плавальні рухи, відводячи їх в боки і підіймаючи тулуб.
11. В. п. — стоячи рачки. Опустити голову донизу і вигнути спину догори, потім голову підняти, а спину прогнута ("песик", "кішка").

12. В. п. — стоячи рачки. Почергово піднімати витягнуті ноги. Крім того, лежачи на спині, можна робити "велосипед", "ножиці, піднімати таз і при упорі на зігнуті в колінах ноги, розводити в боки руки з гантелями вагою до 1 кг. Повторення кожної вправи повинно бути не більше 8—15 разів.

Орієнтовний комплекс вправ при поперековому лордозі

1. В. п. — основна стійка. 1-2 — руки вверх — вдих. 3-4 - нахил уперед, захопити руками гомілки — видих.
2. В. п. — лежачи на спині, підняти ноги до прямого кута. 1-2-3-4 — імітація їзди на велосипеді.
3. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти вверх руки — вдих. 2-3 — зігнути праву ногу в колінному суглобі, обхопити коліно руками і пригорнути до грудей, головою торкнутися коліна — видих. 4 - - в. п. 5-7 те ж саме лівою ногою.
4. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти руки вверх — вдих. 2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками коліна — видих. 4 — в. п.
5. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти руки вверх — вдих. 2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками гомілки і покачатися на спині
6. В.п. – сидячи, прямі ноги в колінах, розставлені в сторони. 1 – руки в сторони – вдих. 2 – 3 – 4 – нахил вперед, дістати руками носки – видих.
7. В. п. — стоячи рачки. 1-2-3-4 — ковзання руками по килиму до положення лежачи на животі.
8. В. п. — стоячи на колінах, руки спереду. 1 — сісти праворуч. 2 — в. п. 3 — сісти ліворуч. 4 — в. п.
9. В. п. — стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руки на висоті пліч. 1-2-3 — перехоплювання рук вверх і вниз.
10. В. п. — лежачи на похилій площині. Зігнути обидві ноги в колінних суглобах
11. Ходьба з мішечком з піском на голові.

**Орієнтовний комплекс вправ при деформації грудної клітини
(випинання грудини вперед)**

1. В. п. — лежачи на спині. 1 — вдих через ніс. 2 - видих з натисканням на грудину за допомогою методиста.
2. В. п. — лежачи на спині. 1 — руки в сторони — вдих. 2 — видих з натисканням на нижні частини грудної клітини.
3. В. п. — те саме. 1 — вдих. 2 — підняти голову, підборіддя притиснути до грудей — видих.
4. В. п. — те саме. 1 — вдих. 2 — підняти ноги, торкнутись руками носків — видих. 3 — в. п.
5. В. п. — стоячи на колінах. 1 — вдих. 2 - нахил вперед, торкаючись головою підлоги, руки прямі відвести назад — видих.
6. В. п. — стоячи рачки. 1 — вдих. 2 — зігнути руки — видих. 3 — в. п.
7. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки нагору. 1 — вдих. нахил вперед, руками торкнутися носків — видих.
8. В. п. — лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. 1 — вдих, випнути живіт. 2 — видих, забрати живіт.

Комплекс вправ для хворих зі сколіозом 11 ступеня

1. Ходьба з махами руками, ходьба на носках.
2. В. п. — основна стійка, і — піднімання прямих рук: вверх — вдих. 2 — опускання — видих. Повторити 3—4 рази. Темп повільний.
3. В. п. — стоячи, руки на поясі. 1 — зігнути ногу і привести до живота. 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—4 рази кожною ногою
4. В. п. — стоячи, палка в опущених руках. 1 — підняти палку вверх — вдих. 2 — опустити палку — видих. Повторити 4—5 разів.
5. В. п. — стоячи, палка на лопатках. 1 — нахилити тулуб вперед із прямою спиною — видих. 2 — повернутись у в. п. — вдих. Повторити 4—5 разів.
6. В. п. — стоячи, палка в опущених руках. 1 - присідати з витягуванням палки вперед. 2 — повернутись у в. п. (спина пряма). Повторити 4—5 разів. Дихання довільне.
7. В. п. — стоячи, руки перед грудьми. 1 — розвести руки в сторони долонями вверх — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.
8. В. п. — стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взявшись Р5'-ками за рейку на рівні пліч (рука, яка відповідає випуклій стороні викривлення, на одну поперечину нижче іншої руки). Глибоке присідання і повернення у вихідне положення. Повторити 3—5 разів.
9. В. п. — лежачи на спині на похилій площині, взявшись руками за рейку гімнастичної стінки. 1 — підтягнути зігнуті у колінному суглобі ноги до живота — видих. 2 — випрямити — вдих. Повторити 3—4 рази.
10. В. п. — лежачи на животі на похилій площині, взявшись руками за край. Поперемінне піднімання ніг назад і вверх. Повторити 2—4 рази кожною ногою.

11. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла долонями вниз, ноги зігнуті в колінних суглобах. 1 — ПІДНЯТИ таз, спираючись на долоні, плечі, стопи — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—5 разів.
12. В. п. — лежачи на спині, руки уздовж тіла. Колові рухи ногами, як при їзді на велосипеді. Проробити 10— 12 рухів.
13. В. п. — лежачи на боці на ватяному валику під випуклої частини грудної клітини, ноги розведеш. 1 — підняти руки вверх з увігнутої сторони викривлення хребта — вдих. 2 — опустити руки — видих. Повторити 3—5 разів.
14. В. п. — лежачи на животі, рука з увігнутої сторони викривлення витягнута вверх. 1 — підняти тулуб — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.
15. В. п. — лежачи на животі, руки на поясі. 1 — відвести ногу убік з випуклої сторони викривлення (поперековий сколіоз) і витягнути руку вверх з увігнутої сторони викривлення (грудний сколіоз). 2 — повернення у в. п. Повторити 4—5 разів.
16. В. п. — лежачи на животі, нога з боку випуклості в поперековому відділі відведена убік, руки на потилиці. 1 - відвести лікті назад, злегка прогнувши хребет — вдих. 2 — повернутися у в. п. — видих. Повторити 3—5 разів.
17. В. п. — лежачи на животі, руки вверх. 1 — витягнутися, відтягаючи носки ніг і витягуючи руки до максимуму вверх — вдих. 2 — розслабити м'язи — видих. Повторити 3—5 разів.
18. В. п. — лежачи на боці (випуклість викривлення хребта в поперековому або попереково-грудному відділі повернена нагору). Піднімання одній і двох ніг вверх; повернення у в. п. Повторити 3—4 рази.
19. В. п. — стоячи на колінах біля гімнастичної стінки, тримаючись руками за 2—3-ю рейку знизу. 1 — прогнути тулуб назад до витягнутих, рук. 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—4 рази.

20. В. п. — стоячи рачки. 1 — підняти руки вгору (з увігнутої сторони викривлення в грудному відділі) з одночасним відведенням ноги назад (з увігнутої сторони викривлення в поперековому відділі). 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—5 разів.
21. В. п. — стоячи, руки на поясі, на голові м'яч (на ватно-марлевій підставці). Напівприсідання з витягуванням рук у сторони. Повторити 4—5 разів.
22. В. п. — стоячи, руки в сторони, на голові — волейбольний м'яч. Ходьба на носках.
23. Стоячи в колі і взявшись за руки. Піднімання рук нагору з одночасним підніманням на носки. Повторити 4—5 разів. При підніманні рук — вдих; при опусканні — видих.
24. Стоячи в колі, взявшись за руки. Напівприсідання з прямою спиною. Повторити 3—4 рази.
25. В. п. — стоячи, руки до плечей. 1 — підняти руки вгору — вдих. 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.

Комплекс вправ для профілактики остеохондрозу

1. В. п. — сидячи на стільці, руки вздовж тулуба. Повороти голови ліворуч і праворуч з максимально можливою амплітудою. Темп повільний. Повторити 5—10 разів.
2. В. п. — те саме. Опустити голову вниз, дістати підборіддям груди. Темп повільний. 5—10 разів.
3. В. п. - те саме. Закинути голову назад, одночасно витягуючи підборіддя. Темп повільний. 5—10 разів.
4. В. п. — те саме. Покласти долоню на чоло. Тиснути чолом на долоню, яка чинить опір. Голова і долоня нерухомі. Тиснення — 10 секунд, відпочинок — 20 секунд. Повторити 5 разів.
5. В. п. — те саме. Покласти долоню на скроневу ділянку. Тиснути скронею на долоню, яка чинить опір. Тиск — 10 секунд, відпочинок — 20 секунд. Повторити 5 разів. Так само з другого боку.
6. В. п. — те саме. Руки вздовж тулуба. Підняти плече і утриматися в такому положенні 10 секунд, розслаблення — 15 секунд. Повторити 6 разів.
7. В. п. — те саме. Самомасаж шії, плечових суглобів. 5-7 хвилин.
8. В. п. — те саме. Підтягнути коліна до грудей, обхопити стегна руками, зафіксувати положення. Поволі випрямляйте ноги. Повторити 2—3 рази.
9. В. п. — лежачи на спині, руки під головою. Тиснути головою на руки (темп повільний) — видих. Розслабитися — вдих. Повторити і 10 разів.
10. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі. Почергове згинання і розгинання ніг, не зменшуючи прогинання крижів. Стопи від підлоги не відривати. Повторити по 10 разів кожною ногою.
11. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі, ноги зігнуті. 1 — прогнутися, піднімаючи таз — видих. 2 — в. п. вдих. Повторити 10—15 разів.

12. В. п. — лежачи на спині. 1 — зігнути ноги і притиснути до живота, охопити їх руками, голову зігнути до колін — видих. 2 — повернутись у в. п. — вдих. Повторити 10—15 разів.
13. В. п. — лежачи на спині, руки в боки. 1 — мах правою ногою. 2 — лівою рукою дістати до правої стопи. 3—4 — те ж зробити другою ногою і рукою. По 10 разів кожною ногою
14. В. п. — лежачи на спині, руки на поясі. 1 — підняти прямі ноги під кутом 90° — видих. 2 — опустити — вдих. Повторити 15 разів.
15. В. п. — лежачи на спині, руки на голову. 1 — ліва нога і рука вбік — вдих. 2 — в. п. — видих. 3—4 — те ж другою ногою і рукою. По 10 разів кожною ногою.
16. В. п. — сидячи на килимку, ногу витягнути перед собою, другу зігнути в коліні, відставити вбік. Нахилитися вперед до витягнутої ноги, намагаючись дістати стопу руками. Змінити положення ніг. По 10 разів в кожний бік.
17. В. п. — ноги на ширині плечей. 1 — нахилитися вперед, торкнутись правою рукою лівої стопи, ліва рука — на поясі — видих. 2 — повернутись у в. п. вдих. Те ж зробити до правої стопи. По 10 разів до кожної ноги.
18. В. п. — стоячи, ноги нарізно, палка вгорі у витягнутих руках. Хватка широка. Повороти палки вправо і вліво в горизонтальній площині до положення рук "хрест-навхрест".
19. В. п. — стоячи в нахилі, спираючись на палку прямими рукави. Два-три пружних похитування догори-донизу.
20. В. п. — стоячи, палка у витягнутих догори руках. Хватка широка. Почергові випаді правою і лівою ногою вперед. Одночасно відведіть палку якнайдалі назад.
21. В.п. — стоячи на колінах, палка у витягнутих догори руках, виконують колові рухи тулуба вліво і вправо окреслюють кінцем кола.
22. В.п. — стоячи, палка на лопатках. 3-4 пружні нахили вперед. Палку при

цьому відводять якнайдалі догори

23. В.п. – палка за спиною в опущених руках. Хватка широка. Пружні нахили вперед. Палку піднімають догори.
24. В.п. – ноги нарізно, палка вгорі у витягнутих руках. Згинаючи ліву ногу, нахилитися в бік прямої правої ноги. Палку - на лопатки. Вернутися у вихідне положення. Те ж зробити в другий бік.
25. В.п. – палка на лопатках. Нахили з одночасними поворотами тулуба в боки.

Комплекс вправ при захворюванні органів дихання

1. Видих – вдих на 4 рахунки через ніс, випинаючи живіт, видих через рот з опором повітря на 8 рахунків (повторити 3-4 рази).
2. Видих – закрити вказівним пальцем праву ніздрю носа – вдих, закрити ліву ніздрю – видих (повторити 3-4 рази).
3. В.п. – стоячи, руки спереду. Вдих – зжати 5 разів пальці в кулак, затримати дихання, опустити руки – видих (повторити 5-6 разів).
4. Видих – руки вгорі зімкнуті над головою, потягтися на 5-10 рахунків, затримати дихання, опустити руки – видих (повторити 4-5 разів).
5. Видих – розвести руки в сторони – вдих, 5 ривків руками назад – затримка дихання, розслаблено опустити руки вниз – видих.
6. В.п. – руки в сторони – вдих, 3 кола руками назад і 3 – вперед – затримати дихання, опустити руки вниз – видих (повторити 4-5 разів).
7. В.п. – лежачи на животі – руки біля грудей в упорі. Прогнутися в попереку – вдих, затримка дихання на 10 рахунків, спустити видих «Кобра» (повторити 6-8 разів).
8. В. п. – лежачи на спині. Вдих – підняти прямі ноги і намагатися покласти їх на голову (повторити 2 рази).
9. В. п. – лежачи на спині. Вдих – підняти ноги «Берізка», опустити – видих (2 рази)
10. В.п. – сидячи, руки вгору – вдих, затримка дихання на 4 рахунки, пружинисті нахили вперед – видих (повторити 4-5 разів).
11. В.п. – стоячи біля стінки на відстані одного кроку, руки на висоті плечей, зігнути 4 раз руки, затримати дихання і видихнути (повторити 4-5 разів).

Методичні вказівки:

Комплекс вправ рекомендуємо застосовувати при пневмонії, бронхіті, пневмосклерозі й ін. Протипоказаний при бронхіальній астмі, емфіземі легень, ексудативному плевриті. Затримку дихання необхідно починати з 4 рахунків і збільшувати до 8-12-16 рахунків.

Виконуючи вправи, дотримуйтеся правил раціонального дихання. Головне з них — поєднання фаз дихання з характером і формою рухів: при випрямленні тулуба і відведенні рук > сторони, тобто при розширенні грудної клітини — робіть вдих, при нахилі вперед — видих. Радимо проробляти вправи протягом 10-15 хв. щодня натще, вдих — носом, видих — ротом, через складені трубочкою губи.

Лікувальна гімнастика для хворих із серцево-судинною патологією з недостатністю кровообігу I ступеня

(полегшений варіант для початку курсу лікування)

1. В. п. основна стійка.
2. Піднімання рук вперед з розведенням у сторони — вдих, при опусканні — видих, 3-4 рази.
3. Кругові рухи рук вперед, вгору, у сторони. При підніманні — вдих, при опусканні рук у вихідне положення — видих, 3-4 рази.
4. Присідання з упором па спинку стільця. При присіданні — видих, при випрямленні — вдих, 3-4 рази. Глибоке дихання з положенням рук — ліва на грудях, права на животі. 4-5 разів.
5. Розведення рук у сторони — вдих, при опусканні — видих. 3-4 рази.
6. Нахил тулуба вправо, ковзання долонею правої руки по носі вниз, а лівої — по тулубу вгору — вдих. Повернення у вихідне положення — видих, 4 рази в кожен сторону (поперемінно).
7. Почергове згинання йоги, не відриваючись від підлоги, з перенесенням ваги на зігнуту ногу. 3-4 рази.
8. Піднімання рук через сторони вгору з одночасним підніманням на носки — вдих, при опусканні — видих. 3-4 рази.
9. Піднімання рук з палкою вгору — вдих, опускання
10. Відставити ногу назад на носок і одночасно розвести руки в сторони — вдих, повернутися у вихідне положення — видих. По черзі правою і лівою ногою. 3-4 рази.
11. повороти тулуба в сторони – по черзі правою і лівою ногою, 3-4 рази.
12. перекидання м'яча з однієї руки на іншу і вгору, 4-5 разів.
13. Ходьба, 1-2 хв.
14. Спокійне дихання.

Комплекс вправ при ревмокардиті

1. Ходьба звичайна, ходьба на носках маленькими, частими кроками(йти як по гарячому піску, що палить підошви). 1-2 хв.
2. «Виростемо вище». Підняти руки через положення на гору, одночасно піднятися на носки і потягнутися вище – вдих. Опустити руки через сторони вниз – видих. Повторити 3-4 рази.
3. нахилитися вперед, торкнутися пальцями підлоги – видих. Повернутися у вихідне положення – вдих. Повторити 4-6 разів.
4. «Присядки». Ноги разом, носки нарізно, руки на поясі. Присісти на носках, встати, поставити праву ногу на п'яту, приставити до правої ноги ліву, знову присісти на носках, встати, поставити ліву ногу на п'яту. Дихати рівномірно. Повторити 3-4 рази.
5. Руки на поясі, злегка відвести лікті назад – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 3-4 рази.
6. Ходьба звичайна. Дихати рівномірно. 20-40 сек.
7. «Насос».Нахилити тулуб вправо – видих. Випрямитися – вдих. Руки ковзають уздовж корпусу. Повторювати в кожну сторону 2-4 рази.
8. «Косар». Ноги на ширині плечей, руки витягнуті вправо. Повертати корпус то в право то вліво. Поворот корпусу супроводжують махові рухи рук. Дихати рівномірно. Повторити 2-3 рази в кожну сторону.
9. Ноги на ширині плечей, кисті рук на потилиці, пальці переплести. Лікті широко розвести в сторони, злегка прогнутися – вдих. Нагнутися вперед, дивитися перед собою, спина пряма – видих. На виду вимовити «раз». Повторити 4-6 разів
10. Ритмізована ходьба — гра в такт ударів у долоні або під бубон. На команду керівника "метелик" дитина повинна зупинитись і махати руками — "крилами", на команду "журавель" — руки поставити на пояс і підняти зігнуту ногу, на команду "жаба" — присісти, широко

розводячи коліна в сторони, торкнутись пальцями підлоги перед собою і вимовити "ква-ква-ква". Дихати рівномірно. 1-2 хв.

11. Перевіряючи правильність постави в дитини, покласти їй на голову мішечок з піском вагою 100-150 гр., або дошку чи книгу. Ходити по накресленій крейдою на підлозі лінії, переступаючи через невеликі предмети. Стежити за збереженням правильної постави. 1-2 хв.
12. Ноги на ширині плечей. Зігнути руки перед грудьми, витягнути їх вперед і розвести в сторони, злегка прогнувши в грудному відділі хребта. Повернутися у вихідне положення — вдих — видих. Темп повільний. Повторити 4-6 разів.
13. Піднімаючи руки в сторони, відставити ногу убік — вдих. Злегка нахиливши корпус уперед, схрестити руки перед собою, голову опустити — видих. Випрямитися, опустити руки, приставити ногу — пауза. Ноги відставляти по черзі. Повторити 4-8 разів. Темп середній.
14. Руки на поясі. Присісти, руки на коліна — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Повторити 4-6 разів. Темп середній.
15. Руки на поясі, повернути корпус вліво з розведенням рук у сторони, повороти робити по черзі вправо і вліво. Дихати рівномірно. Темп повільний або середній. Повторити 3-4 рази в кожну сторону.
16. Ходьба проста, ходьба на носках з переходом на біг, ходьба проста. Дихати рівномірно. Тривалість 40 сек. Темп середній.
17. Нахилити корпус уперед, спина пряма, обличчя повернуто вперед, руки відвести назад — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
18. Випад правою ногою вперед, руки підняти вперед — видих. Повернутися у вихідне положення — вдих. Робити випад по черзі правою і лівою ногою. Повторити 2-4 рази. Темп середній.
19. Ходьба проста, ходьба ускладнена: 4 кроки пройти з витягнутими вперед руками, 4 кроки — руки розведені в сторони. 4 кроки — руки

опущені вниз. Ходьба прискорена — 10-20 сек. Потім перейти на звичайну. Дихати рівномірно. Тривалість 1-2 хв.

- 20.** Руки на поясі. Покласти руки на потилицю, трохи прогинаючись в грудному відділі хребта — вдих, опустити руки і нахилити голову — видих. Повторити 3-4 рази. Темп ПОВІЛЬНИЙ.

Перелік вправ, які можуть бути внесені в комплекс лікувальної гімнастики при нейроциркуляторній дистонії

Силові вправи:

1. В. п. — лежачи на спині; піднімання прямих ніг.
2. В. п. — те саме, «велосипед».
3. В. п. — те саме, рух прямими ногами у вертикальній або горизонтальній площині («ножиці»).
4. В. п. — сидячи або стоячи. Руки з гантелями опущені; згинання рук у ліктьових суглобах.
5. В. п. — стоячи, руки на поясі; присідання.
6. В. п. — лежачи на животі, руки в упорі перед грудьми; віджимання тіла на руках.
7. В. п. — стоячи обличчям до партнера, одна нога спереду, упор долонями в долоні партнера; почергове згинання і розгинання рук з опором.
8. В. п. — стоячи обличчям до партнера, руки на плечах партнера: нахили тулуба убік з опором руками.
9. В. п. — стоячи, руки з гантелями опущені; нахили тулуба вперед з розведенням рук у сторони.

Швидкісно-силові вправи:

1. В. п. — стоячи, руки в сторони; енергійні обертання в плечових суглобах з малою амплітудою у швидкому темпі.
2. В. п. — стоячи, ноги на ширині пліч, тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті притиснуті до тулуба; рухи, що імітують роботу рук при бігу, у швидкому темпі.
3. В. п. — стоячи, руки на поясі; підскіки на одній або двох ногах.
4. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки опущені, узяті «у замок»: «дроворуб» у швидкому темпі.
5. В. п. — стоячи, руки зігнуті в ліктьових суглобах; рухи, що імітують бокс, у швидкому темпі.

6. В. п. — те саме: біг на місці або в русі.

Вправи на розслаблення:

1. В. п. — лежачи на спині; підняти руки вверху і пасивно їх опустити.
2. В. п. — сидячи, тулуб трохи нахилений уперед; вільне розмахування опущеними вниз розслабленими руками.
3. В. п. — стоячи; те саме.
4. В. п. — те саме; підняти руки вверху і розслаблено опустити їх до плечей, на талію, вниз.

Комплекс вправ лікувальної гімнастики при ожирінні

Вправи для рук і плечового пояса.

В. п. — основна стійка.

1. "Боксувати" по 10-20 разів кожною рукою, супроводжуючи удари півобертом корпусу.
2. Енергійно розмахувати руками, як при бігу на короткі дистанції. Повторити 12-25 разів кожною рукою.

Вправи для ніг

В. п. — основна стійка.

1. Ноги разом. Тримаючись за спинку стільця, зробити 4-8 присідань, надалі присідати без опори.
2. Робити широкі випади те лівою, то правою ногою вперед, піднімаючи руки вгору і випрямляючи спину. Повторити 5-10 разів.
3. Ноги разом. Швидко відвести убік ліву ногу і розвести руки. Потім аналогічно правою ногою. Повторити 5-10 разів кожною ногою.
4. Ноги разом. Змахнувши лівою ногою, торкнутися долоні витягнутої вперед правої руки. Проробити аналогічний рух правою ногою. Виконати 4-10 разів кожною ногою.

Вправи для м'язів тулуба.

В. п. — основна стійка.

1. Ноги на ширину плечей, руки за голову. Нахилити тулуб вліво і вправо по 5-10 разів. Ноги при цьому випрямити.
2. Поставити ноги ширше плечей, руки в сторони. Нахилитися вперед, дістати правою рукою носок лівої ноги, далі навпаки. Ноги не згинати. Повторити по 3-6 разів. Можна торкатись носка також обома руками.

В. п. — лежачи на спині.

3. Зігнувши праву ногу й обхопивши коліно обома руками, привести стегно до живота. Ту ж саму вправу проробити лівою ногою, а потім обома відразу. Повторити 5-10 разів.
4. Лежачи на спині, руки покласти за голову. По черзі піднімати то ліву, то праву ногу до кута 45 або 90°. Повторити 5-10 разів.

Вправи для черевного пресу.

В. п. — лежачи на спині.

1. Руки уздовж тулуба. Підняти ноги, згинаючи їх в колінах, і випрямити їх до вертикального положення, опустити. Повторити 5-10 разів.
2. Лягти на спину, ступні ніг закріпити (при потребі). Сісти і, нахилиючись вперед, дістати руками носки ніг. Повторити 4-15 разів.
3. Поперемінно рухати ногами нагору і вниз, по тину "ножниць" — до 30-60 с.
4. Підняти і по можливості випрямити ноги ("напівберізка"). Імітувати їзду на велосипеді — до 30-60 с.
5. Піднявши обидві ноги над підлогою, переносити їх то вліво, то вправо. Повторити 5-10 разів.
6. Підняти ноги на 15-20 см над підлогою й утримувати їх у цьому положенні (скільки зможе).

В. п. — лежачи на животі.

1. Виконувати переكاتи вперед та назад. Повторити 5-10 разів.
2. Підняти голову і ноги. Прогнутися, руки розвести в сторони. Утримуватися в позі "ластівки" (скільки зможете).

В. п. — сидячи на підлозі.

1. Створити опору руками в положенні ззаду. Підняти праву', потім ліву ногу якнайвище. Повторити 5-10 разів.
2. У тому ж положенні постаратися лівою ногою торкнутися підлоги якнайдалі справа, потім правою ногою — зліва.

В. п. — основна стійка.

3. Робити "танок живота" втягувати і випинати живіт, зберігаючи при цьому пряму поставу — до 30-60 с.

Біг і стрибки.

В. п. — основна стійка.

1. Ноги разом, руки на поясі. Зробити 20-60 підскіків на місці. Цю вправу можна виконувати інакше: підскакувати по черзі па лівій і правій нозі. Робити по два дрібних підскіки підряд.
2. Побігати по кімнаті півтори-дві хвилини в середньому темпі.

Оцінювання студентів СМГ відповідно тестів з фізичного виховання
Міністерства освіти і науки України

Програмою передбачена здача студентами тестових нормативів по фізичному вихованню. Залік проводиться складанням нормативів та у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом (повне звільнення). В ході співбесіди визначається ступінь оволодіння студентом теоретичного програмного матеріалу.

Тестові нормативи 1 модуля з фізичного виховання
для студентів СМГ

1. Піднімання ніг на гімнастичній стінці на 90°
2. Присідання на одній нозі біля опори «пістолетик»
3. Стрибки на скакалці
4. Стрибок на 360 □

Піднімання ніг на гімнастичній стінці на 90°			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	10	16
6	10	7	10
4	8	5	8
2	5	3	5

Присідання на одній нозі біля опори «пістолетик»			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	10	16
6	10	7	10
4	8	5	8
2	5	3	5

Стрибки на скакалці			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	30	20
28	18	28	18
26	16	26	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Стрибок 360 □ як у жінок, так і у юнаків оцінювання проводиться за чіткістю виконання вправи та стійким приземленням

Додатковий норматив при ускладненому виконанні основного – вправа на рівновагу « ласточка»

«Ласточка»			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
5	20	5	20
4	15	4	15
3	10	3	10
2	5	2	5

Тестові нормативи 2 модуля з фізичного виховання для студентів СМГ

1. Піднімання тулуба з положення лежачи
2. Піднімання тулуба у положення сидючи
3. вис на перекладині для дівчат та підтягування для юнаків
4. згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Піднімання тулуба з положення лежачи			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Піднімання тулуба у положення сидючи за 1хв			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	20	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	15	5
5	1	10	1

Вис		Підтягування	
жінки		чоловіки	
сек	бали	к-сть(р)	бали
30	20	8	20
20	10	6	15
10	5	4	10
5	1	2	5

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
20	20	30	20
15	10	20	10
10	5	10	5
5	1	5	1

Тестові нормативи 3 модуля з фізичного виховання
для студентів СМГ

1. Гнучкість
5. Піднімання тулуба з положення лежачи на лавочці
6. Піднімання тулуба та позмінно ніг в положення сидячи «складочки»
7. Комплекс вправ

Піднімання тулуба з положення лежачи на лавочці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Піднімання тулуба та позмінно ніг в положення сидячи «складочки»			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	15	5
5	1	10	1

Комплекс вправ			
жінки		чоловіки	
к-сть впр	бали	к-сть впр	бали
30	20	30	20
25	18	25	18
20	15	20	15
10	13	10	13
7	10	7	10
3	5	5	5

Гнучкість			
жінки		чоловіки	
см	бали	см	бали
22	20	20	20
20	18	18	18
18	16	16	16
16	14	14	14
10	10	10	10
5	1	5	1

Тестові нормативи 4 модуля з фізичного виховання
для студентів СМГ

1. Човниковий біг
2. Піднімання тазу з положення сидячи та опорою ноги на лавочці
3. В положенні лежачи на лавочці і тримаючись ногами за опору тримати тулуб
4. Стрибки на подвійній скакалці

Піднімання тазу з положення сидячи та опорою ноги на лавочці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
30	20	40	20
28	18	35	18
26	16	30	16
20	10	25	10
15	8	20	8
10	5	10	5
5	1	5	1

В положенні лежачи на лавочці і тримаючись ногами за опору тримати тулуб			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	25	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5
5	1	5	1

Стрибки на подвійній скакалці			
жінки		чоловіки	
к-сть(р)	бали	к-сть(р)	бали
10	20	15	20
9	18	13	18
8	16	11	16
7	10	9	10
5	8	7	8
3	5	5	5
1	1	2	1

Човниковий біг			
жінки		чоловіки	
сек	бали	сек	бали
30	20	35	20
28	18	30	18
26	16	25	16
20	10	20	10
15	8	15	8
10	5	10	5
5	1	5	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М: Молодая гвардия, 1979.
2. Амосов Н. М., Мкраевъ И. В. Сердце и физические упражнения. — М.: Знание, №7. — 1982.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие. — М.: Высшая школа, 1986.
4. Волкова Т. В., Волков А. Г. Домашнее задание по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы II Теория и практика физической культуры. — 1978. — № 2.
5. Доскин В. А., Мерким Э. Г. Законы самоконтроля // Спортивная жизнь России. — 1978. — № 6. — С. 29-30.
6. Шевченко А. А., Перевощников Ю. А. Основы физического воспитания. - К.: Вища школа, 1984.
7. Современная спортивная тренировка. — К.: Здоровья, 1986. 336 с.
8. Чоговадзе А.В., Прошелжол В.Д., Мацу М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. Учебное пособие. — М.: Высшая школа, 1986.
9. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страшко И. П. Влияние физических факторов на работоспособность и здоровье человека. — К.: Здоровья. 1986. - 152 с.
10. Лечебная физкультура. Учебник. /Пол, ред. С. 11. Попова. —М.: ФиС.1981.
11. Медицинский контроль (справочник тренера)/ Сост. В. А. Геселевич. — ФиС, 1981.
12. Спортивная медицина. /Под ред. В. А. Карпмана. К.: ФиС, 1980.
13. Физическое воспитание студентов вузов, зачисленных в специальную медицинскую группу. /Под ред. В. В. Петрова. — Высшая школа. 1965-112 с.

14. Физическое воспитание. /Под ред. В. А. Толви-на, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. — М., 1983.

ЗМІСТ

Фізичне виховання, фізична культура і спорт.....	3
Самостійні заняття	5
Методи контролю і самоконтролю.....	8
Контакт з викладачем і лікарем	11
Висновки	12
Додатки.....	14
Орієнтовний комплекс	
ранкової гігієнічної гімнастики для дівчат СМГ	19
Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної	
гімнастики для юнаків СМГ	22
Орієнтовний комплекс вправ	
гігієнічної гімнастики при кіфозі.....	25
Орієнтовний комплекс вправ	
при поперековому лордозі.....	27
Орієнтовний комплекс вправ при деформації	
грудної клітини (випинання грудини вперед).....	28
Комплекс вправ для хворих зі сколіозом 11 ступеня	29
Комплекс вправ для профілактики остеохондрозу .	32
Комплекс вправ при захворюванні	
органів дихання	35
Лікувальна гімнастика для хворих із серцево-судинною	
патологією з недостатністю кровообігу I ступеня.....	37
Комплекс вправ при ревмокардиті.....	38
Перелік вправ, які можуть бути внесені в комплекс	
лікувальної гімнастики при нейроциркулярній дистонії...41	
Комплекс вправ лікувальної гімнастики при ожирінні.....	43
Список літератури.....	46