

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра фізичної культури і здоров'я

Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи з дисципліни
Фізичне виховання «Спеціальна медична група»

Спеціальність: Для всіх напрямів навчання студентів 1-2 курсу які
віднесені до спеціальної медичної групи

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський).

Харків. 2022

Розробники: к.б.н., доц. Кушнар'єв І.О.

Мова навчання: українська

Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи затверджено на засіданні кафедри фізичної культури і здоров'я

Протокол № 1 від «22» серпня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ Наталія ЦИГАНОВСЬКА

Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи затверджено на засіданні ради факультету хореографічного мистецтва

Протокол № 1 від «23» серпня 2022 р.

Голова ради факультету хореографічного мистецтва _____ Ірина
МОСТОВА

Тема 1: Принципи побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи

Мета вивчення: Ознайомлення з основними принципами проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи.

Література:

1. Збірник міжнародних правових документів, законодавчих актів і нормативних документів України з питань соціально-правового захисту дітей / М-во юстиції України ; [голов. ред.: С. Р. Станік та ін.]. — Київ : Столиця, 1998. — 516 с.

2. Україна. Закони Закон України Про фізичну культуру і спорт : за станом на 20 січ. 2010 р. / Верхов. Рада України. — Офіц. вид. — К. : Парлам. вид-во, 2010. — 27 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Оздоровча і лікувально-профілактична , професійно-прикладна направленість занять у спеціальній медичній групі.

2. Характеристика підготовчої, основної та заключної частини занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі.

3. Практичні заняття як основна організації занять з фізичної культури у вищому навчальному закладі, структура та види занять.

Тема 2: Організація і проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи

Мета вивчення: Ознайомлення із засобами фізичного виховання.

Література:

1. Україна. Закони Закон України Про фізичну культуру і спорт : за станом на 20 січ. 2010 р. / Верхов. Рада України. — Офіц. вид. — К. : Парлам. вид-во, 2010. — 27 с.

2. Народна педагогіка: Світовий досвід : навч.-метод. комплекс з педагогіки / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 134 с.

3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

4. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори.
2. Характеристика основного навчального матеріалу.
3. Дозування навантаження.

Тема 3: Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою

Мета вивчення: Засвоїти основні терміни та команди при проведенні занять лікувальною фізкультурою.

Література:

1. Кравчук, Тетяна Миколаївна Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах України (20-80 рр. ХХ ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Кравчук Тетяна Миколаївна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, 2004. — 20 с.
2. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Основна гімнастична термінологія.
2. Характеристика основних положень і рухів тіла.
3. Команди, які використовують при проведенні лікувальної гімнастики.

Тема 4: Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі

Мета вивчення: Засвоїти види контролю ефективності заняття.

Література:

1. Народна педагогіка: Світовий досвід : навч.-метод. комплекс з педагогіки / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 134 с.
2. Кравчук, Тетяна Миколаївна Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах України

(20-80 pp. XX ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01

"Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Кравчук Тетяна Миколаївна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, 2004. — 20 с.

3. Самовоспитание силы, быстроты, выносливости : метод. рекомендации для студентов / Харьк. гос. ин-т культуры ; [сост. И. И. Бондалетов]. — Х. : ХГИК, 1992. — 25 с.

4. Коробейніков Август Олександрович Питання фізичного виховання в клубі : лекція / А. О. Коробейніков ; Харків. держ. ін-т культури. — Харків : ХДІК, 1970. — 26 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Види контролю ефективності заняття.
2. Показання і протипоказання до лікувальної фізичної культури.
3. Ортостатична проба.

Тема 5: Особливості дихальних вправ. Дихальна гімнастика О.М. Стрельникової

Мета вивчення: Дізнатись лікувальної дії дихальних вправ

Література:

1. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.
2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. —
3. <http://krasnokutsk.irc.org.ua/news/09-56-28-15-05-2020/> 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Статичні, динамічні, дренажні, вправи звукової гімнастики
2. Вправами, що сприяють зміцненню дихальних м'язів
3. Проби Руф'є-Діксона.

Тема 6: Загальнорозвиваючі вправи

Мета вивчення: Засвоїти загально-розвиваючі вправи

Література:

1. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.
2. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.
3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Вправи під час руху та на місці.
2. Вироблення стереотипу правильної ходи
3. Проби Кремптона.

Тема 7: Характеристика вправ на релаксацію

Мета вивчення: Засвоїти динамічні та статичні вправи на релаксацію

Література:

1. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.
2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
2. Динамічні та статичні вправи.
3. Проба Мартіне-Кушельовського.

Тема 8: Рухливі ігри та естафети при захворюваннях серцево-судинної системи

Мета вивчення: Дізнатись методики застосування; показання та протипоказання до використання рухливих ігор.

Література:

1. Народна педагогіка: Світовий досвід : навч.-метод. комплекс з педагогіки / [уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко]. — Київ : Знання-Прес, 2003. — 134 с.
2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.
3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Методика застосування рухливих ігор та естафет.
2. Ознайомлення із Гарвардським степ-тестом.
3. Дихальні вправи, що сприяють відновленню правильного механізму дихання.

Тема 9: Гімнастика для очей

Мета вивчення: Засвоїти методику проведення гімнастики для очей

Література:

1. <https://rivne1.tv/news/himnastika-dlya-ochey-5-krashchikh-vprav-dlya-ditey-ta-doroslikh>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Характеристики проби Ашнера-Дан'їні
2. Проведення гімнастики для очей.
3. Проведення проби Ашнера-Дан'їні.

Тема 10: Особливості проведення масажу

Мета вивчення: Дізнатись особливостей проведення масажу

Література:

1. Кушнар'єв І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'єв. — Х., 2015. — 82с.
2. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Анатомо-фізіологічні особливості масажу
2. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
3. Вплив масажу на дихальну систему
4. Показання і протипоказання до масажу.

Тема 11: Вправи на координацію

Мета вивчення: Дізнатись вправ на координацію

Література:

1. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.
2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

- 1 Характеристика вправ на координацію
2. Гігієнічні вимоги до масажу
3. Контроль динамічної та статичної координації (проба Ромберга).

Тема 12: Характеристика гімнастичних вправ на рівновагу

Мета вивчення: Засвоїти вправи на рівновагу

Література:

1. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

2. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Особливості вправ на рівновагу
2. Послідовність вивчення вправ на рівновагу
3. Комплекс лікувальної гімнастики.

Тема 13: Дозована лікувальна ходьба

Мета вивчення: Засвоїти методи лікувальної ходьби

Література:

1. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Спеціальна та ускладнена лікувальна ходьба
2. Показання і протипоказання до лікувальної ходьби
3. Види ходьби.

Тема 14: Особливості проведення лікувального бігу

Мета вивчення: Засвоїти методи лікувального бігу

Література:

1. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III-IV рівнів акредитації / уклад.: Раєвський Р. Т. та ін. — Київ : [Б.в.], 2003. — 44 с.

2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Механізм лікувальної дії бігу
2. Показання та протипоказання до лікувального бігу.
3. Дозування та інтенсивність лікувального бігу.

Тема 15: Прийоми класичного масажу

Мета вивчення: Засвоїти прийоми класичного масажу

Література:

1. Кушнар'єв І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'єв. — Х., 2015. — 82с.
2. Розов, Віталій Ігорович Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. — Київ : Кондор, 2005. — 276 с.
3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.
4. http://medical-enc.com.ua/classical_message.htm

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Фізіологічний вплив розтирання на організм
2. Основні та допоміжні прийоми
3. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розтирання

Тема 16: . Харчування при захворюваннях

Мета вивчення: Ознайомитись з основними дієтичними столами.

Література:

1. <https://studfile.net/preview/2282787/page:3/>
2. <https://noilluk.netlify.app/dovidnik-diyet4/diyet-stoli-numeraci3904>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Основні дієтичні столи
2. Номера дієт
3. Призначення дієт при різних захворюваннях

Тема 17: Основні антропометричні вимірювання

Мета вивчення: Дізнатись основних антропометричних точок.

Література:

1. Сегеда С. Антропология: Навч. посібник / С.П. Сегеда. – К., 2001. – 336с.
2. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.
3. Конспект лекцій навчальної дисципліни “Антропология” за спеціальністю 034 -“Культурология”./ Харк. держ. акад. культури; укл. : І.О.Кушнар'ов — Х.: ХДАК, 2020. — 160 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Антропометричний інструментарій
2. Уява про будову скелета людини
3. Визначення морфологічних особливостей тіла людини

Тема 18: Вимірювання артеріального тиску

Мета вивчення: Оволодіти методами виміру артеріального тиску та вміти інтерпретувати дані

Література:

1. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.
- 2.<https://moz.gov.ua/article/health/jak-pravilno-vimirjuvati-tisk-i-koli-zvertatis-do-likarja>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної системи
2. Види артеріального тиску
3. Норми артеріального тиску.
4. Способи вимірювання артеріального тиску.

Тема 19: Вправи для верхніх кінцівок

Мета вивчення: Дізнатись класифікації загальнорозвиваючих вправ

Література:

1. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Загальнорозвиваючі вправи
2. Вправи для рук та плечового поясу
3. Дихальні вправи.
4. Комплексні вправи

Тема 20: Вправи для м'язів тулуба

Мета вивчення: Дізнатись методичних рекомендацій до проведення вправ.

Література:

1. Гімнастика: Навч. Посіб. / Н.В. Цигановська; за ред. І.Г. Бондалетова; Харк. держ. акад. культури. – Х: ХДАК, 2005 – 91 с.
2. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Вправи для м'язів тулуба і нижніх кінцівок
2. Проведення вправ силового характеру для м'язів тулуба.
3. Збереження правильної постави при зменшенні площі опори

Тема 21: Прийоми класичного масажу

Мета вивчення: Оволодіти основними та допоміжними прийоми вібрації.

Література:

1. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.
2. <https://cafepulsar.ru/uk/vypolnenie-osnovnyh-priemov-massazha-osnovnye-i-vspomogatelnye/>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Фізіологічний вплив вібрації на організм.
2. Основні та допоміжні прийоми вібрації.
3. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів вібрації.

Тема 22: Масаж області шиї

Мета вивчення: Оволодіти технікою виконання масажу області шиї

Література:

1. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.
2. <https://lakshmispa.com.ua/yak-roboti-masazh-plechej-i-shiyi-pravilno/>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Фізіологічний вплив масажу області шиї на організм людини.
2. Техніка виконання масажу області шиї

Тема 23: Масаж волосяної частини голови

Мета вивчення: Оволодіти технікою виконання масажу голови

Література:

1. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.
2. https://studopedia.com.ua/1_206410_tehnika-masazhu-volosistoi-chastini-golovi.html

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Фізіологічний вплив масажу волосяної частини голови.
2. Техніка виконання масажу волосяної частини голови.
3. Проведення функціональної проби Мартіне-Кушельовського.

Тема 24: Масаж плечового поясу

Мета вивчення: Оволодіти технікою виконання масажу плечового поясу.

Література:

1. Кушнар'ов І.О. Анатомія та фізіологія людини: Конспект лекцій для студентів факультету хореографічного мистецтва / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І.О.Кушнар'ов. — Х., 2015. — 82с.

2. <https://moezdorovia.com.ua/yak-pravilno-robiti-masazh-plechey-shiyi-vpravi-dlya-rozslablennya-myazv-plechovogo-poyasa-znyati-naprugu-pri-osteohondroz-revmatolog>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

- 1 Фізіологічний вплив масажу плечового поясу
2. Техніка виконання масажу плечового поясу.
3. Проведення проби Руф'є-Діксона.

Тема 25: Вправи на розслаблення та гнучкість

Мета вивчення: Оволодіти вправами на розслаблення та гнучкість

Література:

1. Гімнастика: Навч. Посіб. / Н.В. Цигановська; за ред. І.Г. Бондалетова; Харк. держ. акад. культури. — Х: ХДАК, 2005 — 91 с.

2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

- 1 Характеристика вправ на розслаблення та гнучкість
2. Виконання вправ із розслаблення м'язів.
3. Виконання вправ із розслаблення м'язів

Тема 26: Вправи для зміцнення м'язів тазового дна.

Мета вивчення: Оволодіти вправами для зміцнення м'язів тазового дна

Література:

1. Гімнастика: Навч. Посіб. / Н.В. Цигановська; за ред. І.Г. Бондалетова; Харк. держ. акад. культури. — Х: ХДАК, 2005 — 91 с.

2. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.

3. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Методичні рекомендації до проведення вправ для зміцнення м'язів тазового дна
2. Вправи для зміцнення м'язів тазового дна.
3. Проведення проби Ашнера-Дан'їні.

Тема 27: Корируючі вправи із гімнастичною палицею.

Мета вивчення: Зсвоїти коригуючі вправи із гімнастичною палицею

Література:

1. Гімнастика: Навч. Посіб. / Н.В. Цигановська; за ред. І.Г. Бондалетова; Харк. держ. акад. культури. — Х: ХДАК, 2005 – 91 с.
2. <http://sport.univ.kiev.ua/zagalno-rozvivayuchi-vpravi-z-gimnastichnoyu-palitseyu/>
3. <https://eko.org.ua/vpravi-z-gimnastichnoyu-paliceyu-dlya-postavi/>

Питання до самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Рекомендації до проведення коригуючих вправ із гімнастичною палкою
2. Тестування фізичних якостей: нахил тулуба вперед із положення сидячи.
3. Корируючі вправи із гімнастичною палкою

Тема 28: . Особливості проведення самостійних занять

Мета вивчення: Зсвоїти алгоритми проведення самостійних занять

Література:

1. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах : метод. рек. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Л. Є. Зубатюк]. — Х. : ХДАК, 1998. — 19 с.
2. Фізичне виховання : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1-2 курсів усіх спец. / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад.: І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2007. — 19 с.

ДОДАТКИ

Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової

Розминка

Вправа 1. В.п. – ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Зробити 2–4 гучних і коротких, як укол, вдихи. Ніздрі в момент вдиху повинні злипатися. Можна зробити по 4 вдихи 24 підходи, що дорівнює 96 вдихам («Стрельніковська сотня»).

Вправа 2. В.п. – крокуючи на місці. Необхідно виконувати короткі вдихи на кожен крок (12 підходів по 8 вдихів).

Вправа 3. В.п. – те саме. Пацієнт, крокуючи на місці, виконує повороти головою вліво-вправо з активним вдихом (12 підходів по 8 вдихів).

Основний комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової

Вправа 1. «Малий маятник»

В.п. – стоячи, руки на поясі. Нахил голови вперед і короткий та гучний вдих носом. Потім нахил голови назад і в кінці цього руху також вдих носом. Після активного вдиху видих відбувається рефлекторно через ніс або рот. Дуже важливо не концентрувати увагу на видиху. Спочатку можна зробити 24 підходи по 4 вдихи. Після 4 коротких активних вдихів зробити паузу 3–5 сек. В цілому потрібно зробити 24 підходи по 4 вдихи – рухи (96 вдихів). Цю вправу також можна робити у в. п. сидячи. На другий або третій день тренування можна зробити без зупинки по 8 або 16 вдихів («2 вісімки»), а ще через кілька днів – по 32 дихальних рухи («4 вісімки»). При хорошій тренуваності після кожного підходу по 32 вдихи роблять короткий відпочинок (3–10 сек.). В ідеалі кожну вправу необхідно виконувати у 3 підходах по 32 вдихи – рухи із 3–5сек. паузами відпочинку між ними.

Вправа 2. «Повороти головою»

В.п. – стоячи прямо. Зробити поворот голови вправо і в кінці руху виконати активний нетривалий вдих. Потім без зупинки зробити поворот голови вліво і вдихнути повітря. Видих – посередині між вдихами. Рухи головою не зупиняти, шию не напружувати, а плечі не повертати. Норма – 3 підходи по 32 вдихи. На початку тренування можна без зупинки виконувати по 8 або 16 вдихів-рухів.

Вправа 3. «Вушки»

В.п. – стоячи прямо, дивитися перед собою. Нахилити голову вправо, праве вухо рухається до правого плеча – короткий гучний вдих носом. Те ж саме – вліво. Під час виконання вправи плечима не рухати. Видихати пасивно між двома нахилами голови через рот і ніс. Норма – 12 підходів по 8 вдихів, або 3 підходи по 32 вдихи.

Вправа 4. «Долоні»

В.п. – стоячи, руки зігнуті і трохи розведені в боки, долоні направлені вперед. Зробити короткий, активний вдих носом й одночасно стиснути долоні в кулаки, плечі та передпліччя нерухомі. Без зупинки можна зробити 8

або 16 вдихів, а ще через кілька днів – по 32 вдихи. Видих відбувається рефлекторно без напруги.

Вправа 5. «Погончики»

В.п. – стоячи прямо, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулаки і знаходяться на рівні пояса. У момент короткого вдиху носом руки випрямляються вниз, немовби відштовхуючи від себе опору, пальці розгинаються і широко розводяться, а плечі напружуються. Під час пасивного видиху злегка розкриваються губи, руки підіймаються до пояса, пальці згинаються в кулаки. Цю вправу, як і попередню, можна робити сидячи, а під час поганого самопочуття – лежачи. Якщо травмована рука, спочатку можна робити рухи однією здоровою кінцівкою. Поступово включають в роботу травмовану руку, що відновить її рухову функцію.

Вправа 6. «Обійми плечі»

В.п. – стоячи, руки зігнуті в ліктях і знаходяться на рівні плечей. Потім пацієнт обіймає свої плечі, стискаючи грудну клітку, і виконує короткий потужний вдих носом. Важливо, щоб руки рухалися паралельно одна одній. У момент вдиху лікті сходяться на рівні грудей, утворюючи трикутник, а під час рефлекторного видиху розходяться, утворюючи прямокутник. У момент рухів руками можна злегка відкидати голову назад, роблячи «вдих зі стелі». Спина при цьому повинна бути прямою, не прогинатися в попереку. Протягом усієї вправи не змінюють положення рук. Руки під час рухів не слід напружувати. Якщо пацієнт добре натренований, то вправу можна виконувати по 32 вдихи в одному підході. Якщо пацієнт ослаблений, її не виконують 2–3 тижні.

7 вправа « Насос»

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, пацієнт злегка нахилється до підлоги, спина заокруглена, голова і руки опущені вниз. Виконати неповний нахил уперед, не згинаючи ноги, в кінці якого необхідно зробити вдих. Під час нахилу вперед руки тягнуться до підлоги, кисті можуть опускатися до рівня колін, усе тіло розслаблене. Ця вправа нагадує накачування шини. Потім злегка розігнутися, але не повністю, і зробити видих через рот та ніс. На початковому етапі тренування можна робити 8 вдихів–рухів в одному підході (усього 12 підходів). Через 2–3 тижні в одному підході можна зробити вже по 16 вдихів, а трохи пізніше – по 32 вдихи. Якщо після перших рухів з'явиться біль у поперековому відділі, необхідно більш обережно продовжувати тренування. Можна з невеликою амплітудою виконувати по 8 вдихів підряд і біль поступово зникне. При важкому стані цю вправу можна виконувати у в. п. сидячи.

Обмеження під час виконання вправи. Не слід низько нахилитися при: травмах голови і хребта, зсуві хребців, хребетних грижах, радикулітах, підвищеному артеріальному, каміннях у жовчному та сечовому міхурах і нирках.

Вправа 8. «Великий маятник»

Це поєднання двох вправ – «насос» та «обійми плечі». В.п – стоячи з невеликим нахилом вперед. Потім необхідно збільшити амплітуду нахилу

вперед, не опускаючи кисті нижче колінних суглобів. Вкінці нахилу зробити вдих носом. Відразу без зупинки злегка прогнутися назад, обіймаючи свої плечі. Вкінці руху теж зробити вдих. Видих йде пасивно між двома рухами. Так, виконують вдих «з підлоги» і вдих «зі стелі». Під час виконання цієї вправи не потрібно дуже прогинатися в поперековому відділі хребта. Цю вправу можна робити сидячи, якщо травмована спина або є остеохондроз поперекового відділу хребта.

Вправа 9 «Кішка».

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Неглибоке пружинисте напівприсідання з одночасним поворотом тулуба вліво, а потім вправо. В кінці кожного повороту виконують короткий гучний вдих носом із різким випрямленням руки і пальців вниз. Голова повертається разом із тулубом, руки знаходяться біля тулуба, спина пряма. Потім пацієнт повертається у в. п. і виконує рефлекторний видих. Вправа виконується зліва та справа. Цю вправу можна проводити у в. п. сидячи, при цьому під час поворотів рухається тільки корпус разом із головою. Кожну вправу можна виконувати: а) 24 підходи по 4 вдихи; б) 12 підходів по 8 вдихів; в) 6 підходів по 16 вдихів; г) 3 підходи по 32 вдихи.

Методичні рекомендації до проведення дихальної гімнастики

1. Норма одного заняття – 1000–1200 вдихів, можна до 2000. Вдень необхідно виконати 2 таких заняття. Чим гірше почуває себе людина, тим частіше потрібно робити дихальні вправи. Спочатку необхідно виконати стільки вдихів підряд, скільки людина може зробити без зайвого напруження. Рахувати їх потрібно по 8. Для оздоровлення можна виконувати 4000 вдихів на день.

2. Основна помилка при виконанні вдиху – це бажання зробити його глибоким (набрати побільше повітря в легені). Вдих повинен бути не глибоким, але активним, щоб у носі припікало. Якщо на перших заняттях після 15–20 хв. тренування спостерігається задуха, то необхідно виконувати половину вдихів (не більше 500) від норми (960–1200 вдихів).

Комплекс спеціальних вправ для очей

<u>№ вправи</u>	<u>Вихідне положення</u>	<u>Опис вправ</u>	<u>Методичні вказівки</u>
<u>1</u>	<u>Лежачи на спині, руки в сторони, в правій руці м'яч</u>	<u>Праву випрямлену руку перевести вліво, перекласти м'яч вліву руку. Повернутись у в. п. Стежити очима за м'ячем</u>	<u>Виконувати повільно, не повертаючи голови. Рухи очей строго в сторони</u>

<u>2</u>	<u>Лежачи на спині, м'яч у витягнутих і опущених руках</u>	<u>Підняти руки вгору і опустити вниз. Очі стежать за м'ячем</u>	<u>Поєднувати з диханням. Максимальна амплітуда рухів очей вгору-вниз</u>
<u>3</u>	<u>Те ж саме, м'яч в одній руці</u>	<u>Поперемінні кругові рухи у фронтальній площині. Стежити очима за м'ячем</u>	<u>Рухи виконувати по ходу годинникової стрілки і назад, ритмічно і в спокійному темпі</u>
<u>4</u>	<u>Лежачи на спині, дивитися прямо</u>	<u>Міцно зажмурити очі на 3–5 с., а потім розплющити очі на 3–5 с.</u>	<u>Число зажмурювань поступово збільшувати, доводячи їх до 8 разів</u>
<u>5</u>	<u>Теж саме</u>	<u>Подивитися вгору-вправо, вниз-вліво, повернутись у в. п.</u>	<u>Виконувати в повільному і середньому темпі, дихання не затримувати</u>
<u>6</u>	<u>Теж саме</u>	<u>Подивитися вгору-вліво, вниз-вправо, повернутись у в. п.</u>	<u>Виконувати в повільному і середньому темпі, дихання не затримувати</u>
<u>7</u>	<u>Стоячи біля гімнастичної стінки</u>	<u>Подивитися на кінчик носа (можна прикласти палець до носа і дивитися на нього). Повернутись у в. п.</u>	<u>Виконувати в повільному темпі, стежити за правильною поставою</u>
<u>8</u>	<u>Лежачи на спині</u>	<u>Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку. Через 1–2 с зняти пальці з повік</u>	<u>Хворобливих відчуттів бути не повинно</u>
<u>9</u>	<u>Теж саме</u>	<u>Моргати протягом 1–2 хв.</u>	<u>Темп швидкий</u>

<u>10</u> <u>Теж саме</u>	<u>При закритих повіках підняти очі догори, опустити їх донизу, повернути їх вправо, повернути їх вліво</u>	<u>Дихання не затримувати, по можливості з максимальною амплітудою</u>
<u>11</u> <u>Стоячи біля гімнастичної стінки руками взятися за рейку на рівні стегон, ноги нарізно, дивитися перед собою</u>	<u>Подивитися на правий носок ноги, вгору-вліво, подивитися на лівий носок ноги, вгору – вправо, повернутись у в.п.</u>	<u>Амплітуда руху очей максимальна, голову тримати прямо, дихання не затримувати</u>
<u>12</u> <u>Стоячи біля вікна. Відстань від очей (в окулярах) до мітки діаметром 3–5 мм на шибці 35 см. Вдалині на рівні очей намітити предмет для фіксації</u>	<u>Переводити погляд з мітки на шибці на предмет фіксації вдалині, і навпаки.</u>	<u>Вправа виконується протягом 3хв., через 3 дні – протягом 5 хв., через 3 дні – протягом 7 хв., через 3 дні – протягом 10 хв. Виконувати повільно, старатися чітко бачити предмет.</u>

Методика точкового масажу

Перша група точок

Точка 1. Симетрична, розташована практично в центрі підошовної поверхні стопи в заглибленні, що утворюється при згинанні пальців. Пацієнт під час масажу сидить. Точка масажується по черзі зліва і справа.

Точка 2. Симетрична, розташована на великому пальці стопи, на 3 мм від кута нігтьової лунки вбік сусіднього пальця. В.п. пацієнта – сидячи. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 3. Симетрична, розташована на тильній поверхні стопи в найвужчому проміжку між I і II плесновими кістками. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 4. Симетрична, розташована на гомілці, на 3 цуні вище за внутрішню кісточку. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 5. Симетрична, розташована на передній поверхні гомілки, на 3 цуні нижче за колінну чашку. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 6. Симетрична, розташована на середині склепіння стопи. Точка масажується по черзі зліва і справа.

Точка 7. Симетрична, розташована на межі тильної поверхні та підшви
стопи між I плесною кісткою і основною фалангою великого пальця.
Пацієнт сидить. Точка масажується одночасно з обох сторін.

Точка 8. Симетрична, розташована на тильній поверхні стопи між голівками I
і II плеснових кісток. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 9. Симетрична, розташована на гомілці, на 2 цуні вище за внутрішню
кісточку. В.п. – пацієнта сидячи. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 10. Симетрична, розташована на передній поверхні стегна, на 3 цуні
вище за колінну чашку. Точка масажується одночасно з обох сторін.

Точка 11. Симетрична, розташована на гомілці, на 6 цунів вище за зовнішню
кісточку, між кісткою і м'язами. Масажується так само, як і точка 9.
Виконуючи масаж наведених вище точок, потрібно враховувати такі
моменти.

1. Масаж точок 1, 2, 6, 7, 9 виконується за тонізувальною методикою з
використанням глибокого натискання і обох видів погладження.
Тривалість дії на кожну точку – 0,5–1 хв.

2. Масаж точок 3–5, 8, 10, 11 виконується за заспокійливою методикою з
легким натисканням. Тривалість дії на кожну точку – 4–5 хв.

3. Курс масажу складається з 12 сеансів, що проводяться через день. У разі
необхідності курс можна повторити, але не раніше ніж за тиждень.

Друга група точок

Точка 1. Несиметрична, розташована на спині, на задній середній лінії між
остистими відростками VII шийного і I грудного хребців. В.п. пацієнта –
сидячи, схиливши голову вперед.

Точка 2. Симетрична, розташована на великому пальці руки, на 3 мм назовні
від кута нігтьової лунки. В.п. пацієнта – сидячи, поклавши руку на стіл.
Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 3. Симетрична, розташована на середньому пальці руки, на 3 мм від
кута нігтьової лунки вбік вказівного пальця. Точка масажується по черзі
справа і зліва.

Точка 4. Симетрична, розташована на мізинці руки, на 3 мм від кута нігтьової
лунки вбік безіменного пальця. Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 5. Симетрична, розташована на долоні, біля основи I п'ясткової кістки.
Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 6. Симетрична, розташована в середині долоні, між III і IV
п'ястковими кістками. Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 7. Симетрична, розташована на долоні, в найширшій частині проміжку
між IV і V п'ястковими кістками. Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 8. Симетрична, розташована на зовнішній поверхні передпліччя, на 1,5
цуні вище за середню складку зап'ястка, в заглибині біля шилоподібного
відростка променевої кістки. Масажується так само, як і точка 2.

Під час таких сеансів масажист повинен враховувати такі аспекти:

1. Масаж точок 1, 5–7 виконується за тонізувальною методикою з глибоким
натисканням і обома видами погладження. Тривалість дії на кожну точку –
0,5–1 хв.

2. Масаж точок 2–4 виконується за заспокійливою методикою з легким натисканням і обертальним погладженням. Тривалість дії на кожну точку – 2–5 хв.

3. Курс лікування складається з 12 щоденних сеансів. У разі необхідності можна призначити повторний курс, але не раніше ніж за тиждень.

Третя група точок

Точка 1. Симетрична, розташована на підошві, в заглибленні, що утворюється при згинанні пальців. В.п. пацієнта – сидячи. Точка масажується по черзі справа і зліва.

Точка 2. Симетрична, розташована біля внутрішнього кінця підколінної складки між сухожиллями. В.п. пацієнта – сидячи, зігнувши ноги в колінах.

Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 3. Симетрична, розташована під точкою 2. Точка масажується одночасно з обох сторін.

Точка 4. Симетрична, розташована на тильній поверхні стопи, між голівками II і III плеснових кісток. В.п. пацієнта – сидячи. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 5. Симетрична, розташована на тильній поверхні стопи, між голівками IV і V плеснових кісток. В.п. пацієнта – сидячи. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 6. Симетрична, розташована на тильній поверхні стопи, поряд із мізинцем. Точка масажується одночасно з обох боків.

Точка 7. Симетрична, розташована на внутрішній поверхні гомілки, на 2 цуні нижче за колінну чашку. В.п. пацієнта – сидячи, випроставши ноги. Точка масажується одночасно з обох сторін.

Методичні рекомендації:

1. Виконується заспокійливий масаж із легким натисканням і повільним обертальним погладженням. Тривалість дії на кожну точку – 3–5 хв.

2. Курс лікування складається з 12 щоденних сеансів. За потреби призначається повторний курс, але не раніше ніж за тиждень.

Метод дії (гальмівний або збудливий) – обирають залежно від стану хворого: якщо він збуджений, дратівливий, погано спить – гальмівний, якщо слабкий апатичний, швидко стомлюється – збудливий