МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра фізичної культури та спорту

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

«До використання фізичних вправ для профілактики захворювань» для студентів усіх професійних напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання

Затверджено
комісією з гуманітарної та
соціально-економічної підготовки
ради спеціальностей ОНАХТ
Протокол № 2
від 24 листопада 2020 р.

Одеса ОНАХТ- 2020 р.

Методичні вказівки «До використання фізичних вправ для профілактики захворювань» для студентів всіх професійних напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. / Уклад. Б.І. Струк, Т.П.Сергєєва, Т.В. Захлевська,Т.В.Волкова - Одеса: ОНАХТ, 2020 – 24с.
.

Укладач: доцент Б. І. Струк: ст. викладач Т.П. Сергєєва, ст.викладач Т.В. Захлевська, ст. викладач Т.В.Волкова.

За редакцією Халайджі С.В., канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцента.
Відповідальний за випуск: зав. кафедри ФК та С Струк Б.І.

ЗМІСТ

Вступ..... 4
Система дихальної гімнастики А. Стрельнікової 5
Комплекс вправ для профілактики простудних захворювань (йога)..... 5
Комплекс вправ для профілактики запалення верхніх дихальних шляхів... 6
Йога для очей..... 6
Комплекс вправ для запобігання втоми очей і розвитку короткозорості.... 7
Шість правил здоров'я системи Ніші..... 7
Перше правило. Тверда, рівна постіль 8
Друге правило. Тверда подушка..... 8
Третє правило. Вправа “Золота рибка” 8
Четверте правило. Вправа для капілярів 9
П'яте правило. З'єднання ступень і долонь 9
Шосте правило. Вправи для спини й живота 10
Орієнтовані відновлювально — рекреаційні комплекси 11
Комплекс вправ для хворих пороком серця 11
Комплекс вправ при гіпертонічній хворобі 12
Комплекс вправ для хворих на бронхіальну астму 13
Комплекс вправ при захворюванні шлунково — кишкового тракту з пониженою кислотністю 14
Комплекс вправ при захворюваннях печінки 17
Комплекс вправ для поліпшення апетиту 17
Комплекс вправ при ожирінні..... 18
Вправи для зняття втоми плечового пояса та м'язів, які утримують голову в похилому положенні..... 19
Вправи, які знижують утому попереку, спини 19
Комплекс “ Ясна голова”..... 19
Масаж біологічно активних точок вуха (бадьорості і здоров'я)..... 20
Масаж підошви ступень ніг..... 21
Поправляйтесь на здоров'я!..... 21
Ходіння босоніж 22
Щоденний лікувальний біг 23
Література 24

Вступ

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може в повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання і за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки на проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю

Для того щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати.

Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновлювальних процесів під впливом стомлення, після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності на більш високий, ніж у вихідному положенні, рівень. Якщо у цьому періоді фізичне навантаження повторюється, то відбуваються ті ж зміни, але з однією різницею: ступінь перевищення досягнутої працездатності над вихідним рівнем її збільшується ще значніше. Подальше повторення навантажень, які здійснюються у фазі призводять до послідовного зростання м'язової працездатності

Отже, для студентів спеціального навчального відділення важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх ровесники, які займаються в основному навчальному відділенні та групах спортивного вдосконалення.

У методичному посібнику наведено комплекс спеціальних комплексів вправ відповідно до того чи іншого захворювання. Наведені комплекси фізичних вправ сприятимуть більш ефективній фізичній реабілітації студентів спеціального навчального відділення з метою зміцнення їх здоров'я та підвищення фізичної і розумової працездатності.

1. Система дихальної гімнастики А. Стрельнікової

Оздоровчий ефект: сприяє зміцненню органів дихання та всього організму.
Методика виконання: увагу акцентувати на вдиху, який повинен бути коротким й активним, з одночасним виконанням рухових дій. Вдих — результат видиху; вдих проходить повільно, краще через рот, ніж через ніс; легені наповнюються, як шини, в темпоритмі пісень, танцювальних рухів(розмір кратний 4, 8); підряд виконуються стільки дихальних рухів, скільки під силу організму (8, 16, 32...).
Вправа 1. В. п. — основна стійка. Короткі вдихи зі звуком; втягуючи повітря, намагатись з'єднати ніздрі (2 - 4 серії).
Вправа 2. В. п. — сидячи або стоячи. Рухи головою вправо — вліво. Вдих - носом, шумний і короткий (до 96 раз).
Вправа 3. “Вушка”: погойдуючи головою вправо— вліво. Вдих — носом, плечі нерухомі (до 96 разів).
Вправа 4. “Малий маятник”: рух головою вперед — назад, думаючи: “Звідки запах” (до 96 раз).
Вправа 5. “Кіт”: ходьба в положенні напівприсід, з поворотом ліворуч — праворуч і принюхуючись (до 96 вдихів).
Вправа 6. “Насос”. В. п.—ноги нарізно, руки вниз, тримаючи палицю перед собою горизонтально до підлоги. Нахили тулуба вперед до горизонталі, руки вперед — короткий вдих. В. п. - видих (до 96 разів).
Вправа 7. “Обнімання плечей”. В. п. - ноги нарізно, руки в сторони. Ходьба з просуванням вперед й обніманням плечей. На кожний обхват плечей — вдих, руки в сторони — видих.
Примітка**.** У період астматичних приступів вправи виконуються з вихідного положення сидячи або лежачи. При температурі заняття не припиняти.

2. Комплекс вправ для профілактики простудних захворювань (йога)

Оздоровчий ефект: зміцнює дихальну мускулатуру, виводить слиз із носових і лобних пазух, підсилює дифузію газів у легенях , насичує кров і тканини киснем, поліпшує роботу щитовидної залози.

1. В.п. — основна стійка. Кругові рухи великим пальцем руки по краю носа — імітація втирання (8 раз).
2. В.п. —основна стійка. Повільний, глибокий вдих, різкий вдих. Плечі піднімаються під час вдиху й опускаються на видиху (8 раз).
3. В.п. —основна стійка. Різкі й швидкі вдихи, видихи, піднімаючи плечі. Останній раз повільно (8 раз).
4. В.п. — сидячи на п'ятах. “Лев”: руки вперед, максимально розвівши пальці, висунути язик і широко розплющити очі (8 раз).
5. В.п. — лежачи на спині, стійка на лопатках “Берізка”: зосередити увагу на щитовидній залозі.
6. В. п. - так само. “Плуг”: ногами дістати підлогу за головою, руки вниз (упродовж 1 хв.).

7. В.п. - сидячи. “Лист, складений на половині”: нахил вперед, руками дістати ступні й утримувати це положення (упродовж 1 хв.).

Вимога: вправи виконуються систематично в період епідемії та в гігієнічно чистих приміщеннях, легкому одязі.

3. Комплекс вправ для профілактики запалення верхніх дихальних шляхів

Оздоровчий ефект: полегшується робота серця, поліпшується нервова регуляція дихання, збільшується життєва ємкість легенів, зростають фізіологічні механізми пристосування до розумових і фізичних навантажень.

1. В.п. — основна стійка. Руки через сторони вверх, потягнутись — вдих. Руки вниз - видих (4- 5 раз).
2. В.п. — основна стійка. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт. Піднімаючи й розширюючи грудну клітку — видихи (3-4 рази).
3. В.п. — основна стійка. Присідаючи, міцно обхопити коліна руками, повільно видихнути, видавлюючи із себе повітря. На паузі випрямитись — вдих (4-8 раз).
4. В.п. — сидячи, положити одну руку на груди, другу на живіт. Діафрагмальне дихання: при вдиху живіт сильно випнути вперед, видиху — втягнути. Груди нерухомі (4-5 раз).
5. В.п. — сидячи, дихати із затримкою: вдих - 4, видих - 4, пауза-2 секунди (10 раз).
6. В.п. — сидячи, дихання через одну ніздрю. Вдих — через обидві, видих — через праву та ліву ніздрі (4-6 раз).
7. В.п.— сидячи прямо, без напруження. Повне, вільне дихання. Видихнути. Зробити затяжний вдих, одночасно піднімаючи й розширюючи грудну клітку. При видиху опускати груди, зменшуючи об'єм (3- 4 рази).

4. Йога для очей

Оздоровчий ефект : відновлюється нормальний зір, незалежно від характеру порушення його функцій.

1. Розслаблення м'язів очей: стоячи, ноги нарізно, руки за спиною, кисті з'єднанні; лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні догори. Уникнути яскравих джерел світла, заплющити очі. Лице й тіло розслабити. Вся увага на розслаблення очей. Вправу виконувати від 20-40 сек. до 3-5 хв.
2. Фіксація погляду: сидячи на лавці або підлозі зі схрещеними ногами:

а) центральна фіксація, фокусування погляду на спеціальному предметі, не кліпаючи, до того часу, поки не потечуть сльози;

б) споглядання носа. Сісти , розслабитись, шию тримати прямо. Упродовж 1-2 хв. фіксація погляду на кінчику носа. Очі заплющити, розслабитись (2-3 рази);

в) споглядання брів. Після хвилини відпочинку із заплющеними очима фіксувати погляд на переніссі між бровами впродовж 1-2 хв. (2-3 рази).

Не повертаючи голови, споглядання правого, лівого плечей упродовж однієї хвилини, з одно хвилинною паузою — із заплющеними очима, відпочинок (2-3 рази).
Споглядання сонця: до появи сліз не кліпати.
Примітка . Виконання вправ для очей найкраще виконувати двічі на день по 10 хв. (увесь комплекс). Дивитись на сонце найкраще вранці, під час його сходження. Лікує кон'юктивіт, короткозорість, далекозорість.

5. Комплекс вправ для запобігання втоми очей і розвитку короткозорості

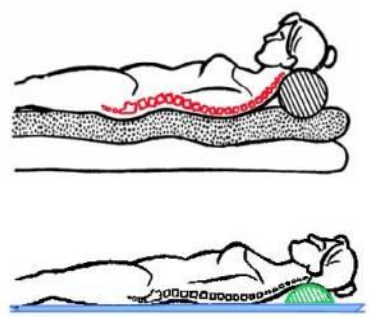
1. Сидячи, міцно зажмурити очі (3-5 сек.), потім розплющити на 3-5 сек. (6-8 раз). Вправи зміцнюють м'язи повік, сприяють покращенню кровообігу, розслабленню м'язів очей.
2. Сидячи на стільці, швидко моргати протягом 1-2 хв. Вправа сприяє покращенню кровообігу м'язів очей.
3. Стоячи, дивитись прямо перед собою 2-3 сек.; поставити палець правої руки на віддалі 25-30 см від очей; перенести погляд на кінець пальця, дивитись на нього 3-5 сек.; опустити руки (10-12 раз). Вправа знижує втому, полегшує роботу очей на близькій віддалі.
4. Сидячи, дивитись на кінець пальця витягнутої вперед руки, розміщеної посередині лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки він не почне “двоїтись” (6-8 раз). Вправа полегшує роботу очей на близькій віддалі.
5. Сидячи, заплющити повіки, масажувати їх з допомогою кругових рухів пальців протягом 1хв. Вправа розслабляє м'язи очей, покращує їхній кровообіг.
6. Стоячи, поставити палець правої руки на середину лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей. Дивитись на кінець пальця 3-5 сек.; прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 сек.; забрати долоню; дивитись на кінець пальця 3-5 сек.; поставити палець лівої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей; дивитись обома очима на кінець пальця 3-5 см; прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 сек.; забрати долоню; дивитись двома очима на кінець пальця 3-5 сек. (5-6 раз). Вправа зміцнює м’язи обох очей.
7. Сидячи, трьома пальцями правої та лівої рук легко натискати на верхнє повіко, через 1-2 хв. забрати пальці (3-4 рази). Вправа покращує циркуляцію внутрішньоокової рідини.

6. Шість правил здоров’я системи Ніші.

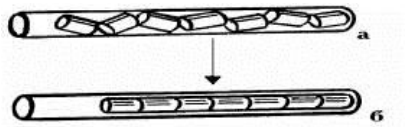
Система здоров'я японського професора Кацудзо Ніші розкриває шість ефективних правил, що допомагають поліпшити здоров’я. За умови їхнього виконання двічі на день ми не тільки попередимо розвиток недуги, а й допоможемо зберегти здоров’я впродовж усього життя.

Перше правило. Тверда, рівна постіль

Оздоровчий ефект: покращуються обмінні процеси, зберігається функціональна діяльність шкіри, запобігається в'ялість печінки, поліпшується мозковий кровообіг, відновлюється робота нервової системи, виробляється гарна постава, налагоджується робота легенів, кишечника. Ліжко, на якому спите, повинно бути настільки рівним і твердим, наскільки це можливо. У постелі намагайтесь лежати прямо (на спині). За такого положення рівномірно розподіляється його вага, максимально розслаблюються м'язи. Ніші рекомендує: "Щоб зберегти звичку до ідеальної постави, немає кращого засобу, як постійно випрямляти порушення хребта за допомогою сну на твердій постелі".



Мал. 1. - **Тверда рівна постіль**



Мал. 2. С**хема підвивихів хребців на м'якій (а) та твердій (б) постелі**

Друге правило. Тверда подушка

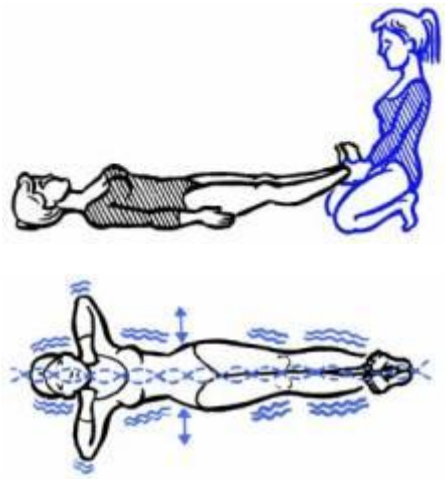
Мал.-3.Тверда подушка

Оздоровчий ефект: стимулюється мозковий кровообіг, лікується атеросклероз мозкових судин.

Японське прислів'я стверджує "Викривлена шия — ознака короткого життя". Щоб не допустити цього, використовується тверда подушка. Висота подушки повинна бути зручна для вас і заповнювати впадину між потилицею й лопатками. Краще таку подушку покласти під шию, щоб 3-й і 4-й шийні хребці лежали на ній, а хребет від 3-го хребця до куприка був випрямлений і лежав на рівній твердій поверхні. Спати якомого довше на спині. Тверду подушку виготовляють з дерева, вати, а ще краще з гальки (зберігає температуру).

Третє правило. Вправа "Золота рибка"

Оздоровчий ефект: налагоджуються фізіологічні функції всіх систем і органів, координується робота зовнішньої (парасимпатичної) і внутрішньої (симпатичної) нервових систем, покращується кровообіг кожної клітини організму, виправляється постава, покращується циркулювання крові, нормалізуються функції кишечника печінки, нирок, шкіри, серця, мозку.



Лежачи на спині на твердій поверхні лицем догори, руки прямі, відведені за голову, ноги разом випрямлені в колінах, ступні під прямим кутом до тулуба. Пальці ніг тягнуться до лиця, п'яти і стегна, особливо підколінна область ніг тягнуться до підлоги.

Вправа 1. На рахунок “7” потягнутись, обережно розтягувати хребет у різні сторони: п'ята правої ноги “повзе” вперед, а обидві витягнуті руки одночасно тягнуться в протилежну сторону. Вправу повторити почергово 5- 7 раз кожною ногою.

Мал.4. **Вправа “Золота рибка”**

Вправа 2. Швидке коливання (вібрація) тілом справа наліво, імітуючи швидке плавання риби. Вправа виконується щоденно вранці й увечері впродовж 12 хвилин (або рахувати від 120 до 240).

Четверте правило. Вправа для капілярів

Оздоровчий ефект: вправа прирівнюється за значенням до бігу “підтюпцем”. Якщо виконувати з оголеним тілом, то це принесе потрійну користь: лікує шкіру, серце, кровоносні судини ніг.

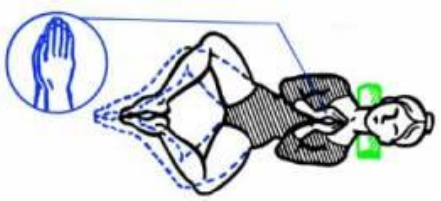
Лежачи на спині на твердій поверхні (підлозі), підкласти під шийні хребці твердий валик, руки й ноги підняти вверх, ступні ніг паралельно до підлоги.

Одночасна вібрація руками й ногами. Вправа виконується 1- 3 хв. уранці й увечері (240- 260 раз).

Мал.5. **Вправа для капілярів**

П'яте правило. З'єднання ступень і долонь

Оздоровчий ефект: підсилює глибинне (клітинне) дихання, координує функції правої і лівої половини тіла, особливо кінцівок, а також покращує роботу надниркових статевих залоз, товстого кишечника, нирок. Лежачи на спині на твердій поверхні, під шию підкласти тверду подушку - валик, з'єднати долоні й стопи ніг, розвівши коліна.



Мал.6. **Вправа “З'єднання ступень і долонь”**

Підвідні вправи:

1) натискування подушечками пальців обох долонь одна на другу (10 разів);
2) натискування подушечками пальців, а пізніше долонями одна на другу правої і лівої рук (10 разів);

3) натискування на обидві з'єднані долоні (10 разів);

4) руки, з міцно з'єднаними долонями, витягнути на повну довжину й закласти за голову, повільно провести їх над обличчям до пояса й униз, наскільки це можливо, імітуючи розсікання тіла наполовину, пальці долонь направити вперед до голови (10 разів), а потім так само у напрямі ніг;

5) установити міцно з'єднані долоні на грудях, над сонячним сплетінням і рухати ними одночасно вперед—назад, намагаючись розтягнути хребці (10- 16 разів).

Основна вправа.

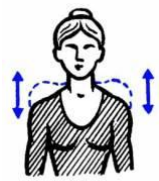
В.п. — лежачи на спині, як у попередньому випадку, зімкнути долоні рук перпендикулярно до тіла (як антена), імітуючи позу “лежачого лотоса”. При цьому коліна ніг розведені в сторони. Вправа виконується впродовж 5-10 хвилин із заплющеними очима.

Шосте правило. Вправи для спини й живота

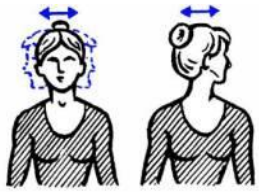
Оздоровчий ефект: забезпечується кислотно-лужна рівновага в організмі, покращується циркуляція крові, зберігаються функції ферментів; забезпечується фізіологічне регулювання фізичного стану, налагоджується координація роботи мозку, зовнішніх і внутрішніх нервових систем, утверджується духовна сила організму.

Сидячи на підлозі на колінах, таз розміщений на п'ятах, хребет прямий, дихання легке і спокійне; зафіксувавши позу, зробити глибокий вдих і приступити до виконання вправ.

Підвідні вправи:



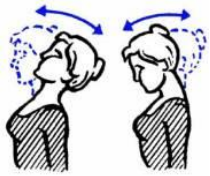
1) В.п. — о.с: якнайвище підняти й опустити плечі (10раз);



2) В.п. — о.с:швидко оглянутись через ліве плече, подивитись на куприк, потім уявно провести поглядом уздовж хребта від куприка до шийних хребців, поставити голову прямо. Виконати те саме в правий бік;

3) В.п. — о.с,руки в сторони, паралельно підлозі: швидкі повороти головою ліворуч — праворуч, як у попередній вправі;

4) В.п. — о.с: нахиляти голову вправо з поверненням у вихідне положення прямо (10 раз), те саме вліво;



5) В.п. — о.с: нахиляти голову вперед і назад (10 раз) до відказу;

6) В.п. — о.с: нахиляти голову вправо (праве вухо тягнеться до правого плеча), витягуючи шию до відказу, перекат голови назад до хребта, те ж у протилежний бік (10р.)

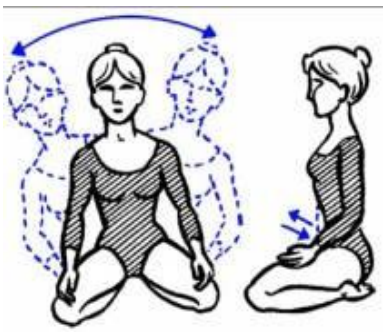
7) В.п. — руки догори, паралельно одна до одної, зігнувши в ліктях під прямим кутом, голову назад “до відказу”, підборіддя витягнути догори(намагаючись дістати стелю), кисті рук стиснуті в кулак. Позу зафіксувати на рахунок “7” (10 р.).

Основна вправа.

В.п. — сидячи на п'ятах, випрямити хребет, рівновагу тіла на куприку.

Виконання вправи.

Розгойдування тулуба вліво — вправо, одночасно рухаючи животом вперед-назад (упродовж 10 хв. уранці й увечері), примовляючи вголос: “Мені добре, з кожним днем мені буде краще, краще і краще. Кожна клітина мого організму відновлюється; залози внутрішньої секреції працюють прекрасно; м'язи, шкіра, судини стають еластичними, здоровими, чистими, обновленими, рухливі; усі органи й системи працюють прекрасно.



Мал.7. Вправа **“Розгойдування вліво-вправо”**

Я стаю здоровішою, розумнішою, добрішою, мудрішою, здатною до великих творчих справ, потрібною людям і собі. Мені добре, і з кожним днем буде ліпше, ліпше, ліпше і ліпше”.

Орієнтовані відновлювально — рекреаційні комплекси.

1.Комплекс вправ для хворих пороком серця

Вони повинні спрямовуватись на підвищення тонусу організму, але ні в якому разі не перевтомлювати його. Відомі українські академіки Ф.Яновський, М.Страженко відзначали, що, коли страждає серце, периферійні судини

функції всієї серцево — судинної системи. Ось чому переважна більшість фізичних вправ комплексу призначена для кінцівок. Також додаються ті, що тренують м'язи черевного преса з діафрагмальним диханням.

1. В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла. Підняти руки вгору — вдих, повернутись у вихідне положення — видих (3-4 рази).
2. В.п. — те саме. Одночасно зігнути ноги в гомілково - ступневих та руки в ліктьових суглобах (8-10 раз). Дихання довільне.
3. В.п. — те саме. Поперемінне згинати й розгинати ноги в колінному та кульшовому суглобах. Темп середній та повільний (8-10 секунд на всю вправу). Дихання довільне (4-6 раз) кожною ногою.
4. В.п. — лежачи, руки на грудній клітці. Розвести їх у сторони вдих; обняти грудну клітку— видих (4рази).
5. В.п. — сидячи на краю стільця, руки вільно звисають. “Насос”: нахилити тулуб праворуч, права рука опускається вниз, а ліва ковзає по тілу вверх під пахву й навпаки. Повторити 3-4 рази в кожен бік.
6. В.п. — сидячи, руки перед грудьми, долонями донизу. Повернутись праворуч із відведенням правої руки; зайняти вихідне положення. Те саме праворуч. Можна при поворотах робити глибокий вдих, а при поверненні у вихідне положення видих. Повторити 3-4 рази в кожен бік.
7. В.п. — сидячи, руки вільно звисають уздовж тіла. Підняти руки косо вгору - вдих; нахилившись вперед і вліво, дістати правою рукою ліву гомілку - видих. Темп повільний. Повторити 3- 4 рази в кожен бік.
8. В.п. — стоячи, руки перед грудною кліткою, долонями донизу. На рахунок 1 - лікті назад, у вихідне положення; на 2,3 - те саме, на 4 - розвести руки в сторони. Повторити 4-6, згодом довести до 10 разів.
9. В.п. — стоячи біля спинки стільця, руки покласти на спинку. Виконати глибокі присідання з розведенням колін у сторони. Дихання довільне. Згодом присідання поступово довести до 20 разів.
10. В.п. — основна стійка. Ходьба на місці та по кімнаті спочатку повільна, а потім темп прискорити, наприкінці знову повільна. Закінчити дихальними вправами.

    Через місяць — півтора, пройшовши контрольний медогляд у лікаря, можна продовжити виконувати вправи зі знаряддями (гімнастичною палицею, набивним м'ячем або гантелями вагою не більше 1,5 кг.).

2. Комплекс вправ при гіпертонічній хворобі.

Вправи, наведені в комплексі, треба виконувати повільно, розслабивши м'язи, краще сидячи на стільці. Необхідно стежити за правильним диханням (як це зазначено в комплексі вправ). Перші 2-3 тижні 6,7 і 8-у вправи не виконувати, бо може запаморочитися голова, а потім поступово збільшувати по одній. Число повторень на початку занять слід зменшити на третину. Навантаження збільшувати поступово протягом 2-3 тижнів.

Водні процедури, рекомендовані на початкових стадіях гіпертонічної хвороби, можна ввести пізніше, через 2 тижня від початку занять. Після перших 2-3 перевірити кров'яний тиск.

1. В.п. — сидячи на стільці, підняти руки вгору — вдих; руки через сторони вниз, у вихідне положення — видих. На 1-3- вдих, на 1-5- видих.
2. В.п. — те саме. Повороти тулуба праворуч і ліворуч. Обидві руки при цьому заносяться то до правої сідниці, то лівої. Дихання довільне.
3. В.п. — те саме. На 1-3 підняти руки вгору — вдих, на 1-5 підняти одне коліно, обхопивши його руками й притягнувши до живота, - видих. Те саме, піднявши друге коліно.
4. В.п. — сидячи на краю стільця, руками триматися за сидіння, спиною спиратися на його спинку, ноги витягнути. Зігнути їх у колінному та кульшовому суглобах — видих, повернутися у вихідне положення — вдих (4-5 раз). При загальній слабкості чи мало тренованих м'язах виконувати вправу, згинаючи ноги поперемінно.
5. В.п. — сидячи на стільці, ноги ступнями на підлозі, руки вздовж тіла. Нахили тулуба праворуч та ліворуч по 4 рази в кожен бік.
6. В.п. — сидячи на стільці, ноги нарізно, витягнуті. На 1-3 підняти руки через сторони вгору — вдих; на 1-5 нахилитись уперед, дістати правою рукою ліву ступню — видих; так само лівою рукою дістати праву ступню (2-3 рази кожною рукою).
7. В.п. — сидячи на стільці, ноги в колінних суглобах зігнути під прямим кутом. Ходьба сидячи (1-1,5 хв).
8. В.п. — сидячи на стільці, вказівним пальцем правої руки затулити праву ніздрю і якомога повільніше глибоко вдихнути через неї й видихнути через ліву. Починати з рахунку 1-3 -вдих, 1-6 - видих, а потім довести вдих до рахунку 1-6, а видих - 1-14.

Ці вправи посилюють дихальну функцію легенів, постачаючи збільшену кількість кисню, що дуже важливо при гіпертонічній хворобі.

9. В.п. — сидячи на стільці, розвести руки в сторони — вдих; нахилившись уперед, правою рукою дістати ліву гомілку - видих. Те саме - лівою рукою.

10. Повільна ходьба по кімнаті 1-1,5 хв. з поглибленим диханням: на 3-4 кроки — вдих, на 5-6 — видих.

3.Комплекс вправ для хворих на бронхіальну астму.

Спеціальні вправи допоможуть нормалізувати дихальну функцію легенів. Специфічність їх при астмі полягає в тому, що фазу видиху треба виконувати якомога довше. Деякі вчені рекомендують при неповному вдихові видихати, витягнувши губи так, ніби хочете погасити свічку. Крім того, на видиху вимовляти голосні “у”, “о”, “а” та приголосні “ф” і “с”. звукова гімнастика сприяє збільшенню об'єму повітря, що видихається. Це позитивний фактор при астмі.

1. В.п. — сидячи на стільці, руки вздовж тіла. Підняти руки вгору — вдих; витягнувши губи, імітувати гасіння свічки. Руками легенько натискувати на живіт. На 2-3 сек. — вдих, 6-8 — видих.
2. В.п. — сидячи на стільці, кисті рук перед грудьми, долонями донизу. Повернутися праворуч, відводячи праву руку. Те саме ліворуч (3-4 рази). Дихання довільне.

3. В.п. — сидячи на стільці, руки на стегнах. Ходіння сидячи, високо піднімаючи ноги. Робити до 10 рухів кожною ногою. Дихання довільне.

4. В.п. — те саме. Підняти руку косо вгору — вдих; покласти долоні на реберні дуги, злегка надавлюючи на них, нахилитись уперед — видих. При цьому вимовляти звук “з-з-з”. на 3 сек — вдих, на 8-10 — видих.

5. В.п. —сидячи на стільці, руками триматися за сидіння, спиною спиратися на спинку стільця. На рахунок 1 — розігнути праву ногу в коліні, 2 — відвести її в сторону, 3 — перевести назад, до середини, 4- зігнути в коліні, поставивши ступню на підлогу. Те саме лівою ногою. Повторити по 3-4 рази кожною ногою.

6. В.п. — сидячи на стільці, руки вздовж тіла. Підняти руки вгору — вдих; нахилившись вперед, руками повільно дістати ступні ніг, - видих. На видихові вимовляти звук “у-у-у”.

7. В.п. —стоячи, кисті рук перед грудьми долонями донизу. Тричі енергійно відвести лікті назад, а на четвертий раз розігнути їх у ліктях і розвести в сторони (4-5 раз). Дихання довільне.

8. В.п. — стоячи біля спинки стільця, взятись за неї руками, 10 разів присісти й підвестись. Дихання довільне.

9. Пів хвилини походити по кімнаті в середньому темпі.

10. В.п — основна стійка. Підняти руки в гору — вдих. Різко опустити їх вниз, декілька разів розслаблено помахати вздовж тіла - видих із вимовлянням звуків “а-х” .

Вправи можна починати з перших 5-6, а потім щодня додавати по одній.

4. Комплекс вправ при захворюванні шлунково — кишкового тракту з пониженою кислотністю.

Дають добрі результати при хронічних запорах, особливо при в'ялості кишечника. Завдання лікувальної фізкультури: зміцнення м'язів черевного преса, активізація кровообігу в органах черевної порожнини; нормалізація секреторної функції шлунка й кишок.

При пониженій кислотності фізичні вправи слід робити незадовго до прийому їжі та мінеральної води (воду п'ють за 15-20 хв. до їди, а при в'ялості кишечника — за 5-10 хв.). Загальне й місцеве фізичне навантаження повинно бути невеликим. Позитивні результати стануть помітними через 2-3 тижні.

1. В.п. — лежачи на спині, підняти руки вгору - вдих; повернутися у вихідне положення - видих (4 рази).

2. В.п. — те саме. Почергове згинання й розгинання ніг у колінних та кульшових суглобах (10 разів кожною ногою). Дихання довільне.

Примітка. При виконанні цієї вправи відбувається масаж петель товстих кишок, які лежать у черевній порожнині, на м”язи, що беруть участь у згинанні.

3. В.п. — лежачи на спині, ноги зігнути в колінах ступнями на підлозі. Відвести праве коліно в сторону, повернутись у вихідне положення. Зробити такі самі рухи лівим коліном (4-5 разів кожним коліном).

4. В.п. — те саме. Відвести праворуч обидва коліна, повернутись у вихідне

положення. Потім відвести їх ліворуч (3-4 рази). Лопатки від підлоги не відривати.

5. В.п. — те саме. Руки в сторону — вдих; повернутися у вихідне положення — видих (4 рази).

6. В.п. — лежачи на спині, кулаки підкласти під таз. Імітація їзди на велосипеді до легкої втоми.

7. В.п. — сидячи на стільці, ноги нарізно. Підняти руки вгору — вдих; нахилившись вперед і вліво, правою рукою дістати ліву ступню — видих. Те саме зробити лівою рукою, дістаючи праву ступню (3-4 рази кожною рукою).

8. В.п. — сидячи на стільці, ноги на ширині плечей. Підняти руки вгору — вдих. Нахилившись уперед, обхопити руками праве коліно й притиснути його до живота — видих. Те саме зробити з лівим коліном (3-4 рази).

9. Ходьба по кімнаті протягом 0,5 хв. з виконанням заключних дихальних вправ.

Цей комплекс вправ рекомендується хворим на гастрити та коліти, які супроводжуються підвищеною кислотністю, але 2,3,4,7-у вправи слід повторювати до 10 разів.

Комплекс вправ можуть використати також хворі на хронічні холецистити. Але 2-у та 3-ю вправи вони повинні виконувати тільки лівою ногою, лежачи на правому боці. А замість 4-ї та 5-ї виконують наступну. В.п. —лежачи на правому боці, руки вздовж тіла. Глибоко вдихнути, руками обхопити коліна й притиснути їх до живота — видих (4-5 раз). Потім виконувати 6,8 та 9 — вправи.

5. Комплекс вправ при опущенні внутрішніх органів.

1. В.п. – лежачи на спині, валик під поперековою частиною хребта, ноги прямі, руки вздовж тіла. Зробивши глибокий вдих, зігнути ліву ногу в колінному та кульшовому суглобах, притягнути руками коліно до підборіддя – видих; повернутись у вихідне положення – вдих. Те саме правою ногою (20-30 разів кожною ногою).

2. В.п. – те саме. Підняти випрямлену ліву ногу вгору, зробити нею 3-4 кола. Те саме правою ногою 94-6 разів кожною).

3.В.п. – те саме. Руки в сторони – вдих; зігнувши обидві ноги, обхопити коліна руками та притиснути стегнами живіт – видих (3-4 рази).

4. В.п. – те саме. Відвести ліву пряму ногу в сторону й робити нею кола до 10 разів; повернутися у вихідне положення. Те саме правою ногою. Дихання довільне.

5. В.п. – те саме. Злегка підняти обидві прямі ноги вгору й з такого положення виконати «ножиці», тобто одну ногу підняти ще вище, а другу опустити вниз, не доводячи до підлоги. Потім положення ніг поміняти. Вправу виконувати до легкої втоми.

6.В.п. – те саме. Підняти руки вгору – вдих; повернутись у вихідне положення – видих (3-4 рази).

7. В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині плечей, зігнути в колінах, з опорою на ступні. Підняти таз угору й опустити його (6-8 разів).

8.В.п. – те саме. Повернути обидва коліна праворуч, потім перенести їх

ліворуч (3-4 рази в кожний бік). Стежити, щоб лопатки при цьому не відривалися від підлоги.

9. В.п. – лежачи на спині, руки за головою (на потилиці), ноги зігнуті. Виконувати імітацію їзди на велосипеді до легкої втоми (50-60 кругів).

10. В.п. – лежачи на спині, ноги рівні, руки вздовж тіла. Розвести руки в сторони – вдих; обхопити грудну клітку – видих (4 рази).

11. В.п. – те саме. Ліву руку підняти вгору і в бік – вдих; дістати цією рукою праве коліно, злегка підняти голову і плечі – видих. Те само правою рукою дістати ліве коліно (3-4 рази кожною рукою).

12. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах з опорою на ступні. «Ходьба лежачи» протягом 20-30 сек.

Цей комплекс виконувати перші 2-3 тижні. Згодом, коли зміцніють м'язи черевного преса, можна додати вправи, які виконуються сидячи. Як же визначити, чи достатньо зміцніли м'язи? Якщо ви зможете без сторонньої допомоги перейти з положення – лежачи на спині в положення сидячи 5 разів підряд (можна з витягуванням рук вперед), розпочинайте виконувати наступні вправи.

1. В.п. – сидячи на краю стільця, руки вільно звисають, ноги на ширині плечей. Підняти руки в сторони і в гору – вдих; нахилити тулуб до лівого коліна, покласти на нього долоні – видих. Так само нахилитися в правий бік, поклавши долоні на праве коліно (3-4 рази в кожний бік).
2. В.п. – те саме. «Ходьба сидячи», високо піднімати коліна (протягом 20-30 сек).
3. В.п. – те саме. «Насос»: сидячи, нахилити тулуб праворуч, праву руку опустити вниз, а ліву піднімати вверх під пахву й навпаки (3-4 рази).
4. В.п. – сидячи, руки на стегнах. Занести обидві руки до лівої сідниці, а потім до правої, наче переносити якусь річ з одного боку в інший. Рух виконують тільки руки й плечі. Сидіти прямо (3-5 разів у кожний бік).
5. В.п. – сидячи, руки на поясі. Відвести лікті й плечі назад – вдих; нахилитися вперед, руками стиснути живіт – видих (4 рази).
6. В.п. – основна стійка. Руки на поясі. Виконати тулубом коло зліва направо, а потім навпаки (2-3 рази в кожний бік).
7. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору – вдих; нахилити тулуб у перед, руками дістати до підлоги – видих (4 рази).
8. В.п. – стоячи, ноги ширше плечей, руки на поясі. Підняти руки вгору – вдих; дістати руками праву ступню – видих. Те саме в другий бік (2-3 рази).
9. Ходьба на місці або кімнаті, високо піднімаючи коліна, протягом 0,5 – 1 хв. Закінчити комплекс дихальними вправами.

Вправи, сидячи та стоячи, треба вводити поступово, по одній через день. Повний комплекс виконувати не менше двох місяців, після чого перевіритися в лікаря.

Цей комплекс дає добрі наслідки при відкладенні жиру на животі. Зміни стану черевного преса можна контролювати, періодично вимірюючи об'єм живота сантиметровою стрічкою. Це робиться так: у положенні лежачи накласти стрічку на тулуб на рівні пупку й зафіксувати його. Потім, не пересовуючи стрічки,

перейти в положення стоячи, а стрічку при випиранні живота відпускати. Зафіксувати нову цифру об'єму. Живіт при цьому не втягувати. При добре розвинених м'язах живота різниця в цифрах не перевищуватиме 2-2,5 см. Різниця понад 2,5-3 см свідчить про слабо розвинені м'язи черевного преса.
Динаміка окружності живота буде свідчити про ефективність фізичної культури. Були випадки, коли за 2 місяці тренувань об'єм живота у дівчат зменшувався на 10 і більше сантиметрів.

6. Комплекс вправ при захворюваннях печінки.

1. В.п. – лежачи на правому боці, права рука під щокою, ліва вздовж тіла. Підняти ліву руку вгору – вдих; повернутися у вихідне положення – видих (4 рази).
2. В.п. – те саме. Згинання й розгинання лівої ноги в колінному суглобі (4-6 разів).
3. В.п. – те саме. Підняти ліву руку вгору і вліво – вдих; повернутись у вихідне положення – видих (4 рази).
4. В.п.- лежачи на спині, ноги зігнути в колінах стопами на підлозі. Відвести праве коліно в сторону, повернутись у вихідне положення. Зробити те саме лівим коліном. Повторити 4-5 разів кожним коліном.
5. В.п. – те саме. Відвести праворуч обидва коліна, повернутись у вихідне положення. Потім відвести коліна ліворуч (3-4 рази). Дихання довільне.
6. В.п. – на правому боці. Злегка відвести назад голову і плечі – глибокий вдих; руками обхопити коліна й притиснути їх до живота – видих (4 рази).
7. В.п. – лежачи на спині, кулаки підкласти під таз. Імітація їзди на велосипеді.
8. В.п. – сидячи на стільці, ноги нарізно. Підняти руки вгору – вдих; нахилившись вперед і вліво, правою рукою дістати ліву стопу – видих. Так само лівою, правою рукою дістати праву стопу (3-4 рази). При жовчно-кам'яній хворобі виконувати обережно !
9. В.п. – сидячи на стільці, підняти руки вгору – вдих; повернутись у вихідне положення – видих (3-4 рази).
10. Ходьба по кімнаті протягом 0,5 хв. з виконанням заключних дихальних вправ.

7. Комплекс вправ для поліпшення апетиту.

Для поліпшення апетиту може допомогти щоденне виконання гімнастичних вправ, загартовування організму, туризм, прогулянки і т.д.
Загальне фізичне навантаження при виконанні вправ мусить бути невеликим, оскільки внаслідок перевтоми гальмується секреція шлункових залоз і знижується апетит.

1. В.п. – основна стійка. 1-2 – руки вгору; ногу відставити назад, на носок – вдих; 3-4 – повернутися у вихідне положення – видих. Те саме другою ногою (3-4 рази).
2. В.п. - стоячи, руки на поясі, ноги нарізно. Колові рухи тулубом справа наліво, потім — навпаки. Зробити по 2-3 таких руки.
3. В.п. - стоячи, ноги нарізно. Пружний нахил тулуба вперед, руками

доторкнутися до підлоги — видих. Повернутись у вихідне положення (4 рази).

4. В.п. - те саме. Підняти руки через сторони вгору — вдих; нахилитись вперед і вліво, дістати правою рукою ліву гомілку — видих. Так само з нахилом тулуба праворуч (3-4 рази в кожну сторону).
5. В.п. - основна стійка. “Насос”: нахилити тулуб праворуч, права рука ковзає по тілу вниз, а ліва — вгору під пахву; потім те саме ліворуч. Повторити 3-4 рази в кожну сторону.
6. В.п. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Тазом виконувати коло справа наліво, потім — навпаки. Робити такі рухи 20-30 сек.
7. В.п. - стоячи, руки на поясі. Присідання на носках (8-10 разів).
8. В.п. - основна стійка. Заключні дихальні вправи.

8. Комплекс вправ при ожирінні.

Зменшення маси тіла шляхом систематичних занять фізичними вправами, за допомогою помірного харчування — найраціональніший засіб боротьби із зайвою вагою.

Слід частіше відмовлятись від перших страв під час обіду, поменше їсти хліба, борошняних страв і всіляких солодощів, обмежити кількість жирів.

Один раз на тиждень організовувати розвантажувальні дні, під час яких можна випити лише молока (1,5-2 л) або з'їсти до 2кг яблук.

Починати заняття потрібно з виконання вправ, які розвивають великі м'язові групи.

Ефективні вправи з обтяженнями: гантелі, гирі, штанга, мішки з піском, набивні м'ячі, каміння. Виконувати їх 3-4 рази на тиждень. В інші дні займаються бігом, плаванням, спортивними іграми, зимою — лижами, ковзанами.

1. В.п. — стоячи. У руках набивний м'яч вагою 1- 1,5 кг, а для чоловіків можна гантелі. Підняти м'яч вгору — вдих; різко нахилившись уперед, м'яч до підлоги — видих (20 разів).
2. В.п. — те саме. Випад управо, руки з м'ячем над головою; повернутись у вихідне положення. Дихання довільне. Так само в ліву сторону (10 разів у кожну сторону).
3. В.п. — те саме. Руки з м'ячем витягнути вперед, потім покласти його на праве плече; знову руки вперед, покласти м'яч на ліве плече. Дихання довільне (10-20 разів).
4. В.п. — те саме. Занести м'яч у сторону правої сідниці, повернувши плечі в той самий бік. Ноги нерухомі. Потім занести м'яч у сторону лівої сідниці (10-20 разів).
5. В.п. — сидячи на краю стільця, ступнями ніг затиснути м'яч, руками взятись за стілець. Розігнути ноги в колінах, підняти ними м'яч; повернутись у вихідне положення.
6. В.п. — те саме. Руки в сторони й угору — вдих; повернутись у вихідне положення — видих.
7. В.п. — сидячи, ноги витягнуті, ступнями затиснутим м'яч, а руками взятись за стілець біля сідниць. Ковзаючи м'ячем по підлозі, відвести його

праворуч. Те саме ліворуч (10-20 разів у кожну сторону).

8. В.п. — те саме. Вдихнувши, підняти ноги з м'ячем і зігнути їх у колінах на кульшових суглобах — видих; повернутись у вихідне положення — видих (10-18 разів).
9. Ходіння по кімнаті, поступово прискорюючи темп, з переходом до бігу на місці. Потім, уповільнюючи темп, знову перейти до ходьби протягом 30 - 40 хв.
10. В.п. — основна стійка. Підняти руки вгору — вдих; повернутись у вихідне положення — видих (10 разів).

9. Вправи для зняття втоми плечового пояса та м'язів, які утримують голову в похилому положенні

1. В. п.—сидячи, упор руками в сидіння з обох сторін. На рахунок 1-3 — видих, випрямляючи руки, підняти трохи ноги й намагатися відірвати таз від сидіння. 4 — вихідне положення — видих. (3-4 рази). Потім опустити руки, розслабити плечі, випрямити спину, руки стріпнути.
2. В. п.— сидячи, руки в сторони, 1 — руки через сторони вверх, перехресно права перед лівою — вдих; 2 — в.п.- видих; 3— руки вверх, перехресно ліва перед правою — видих; 4— в. п.- видих (3 -4 рази). Опустити голову, розслабити м'язи шиї й плечового пояса.
3. Розтирання м'язів шиї й верхньої частини трапецієвидного м'яза, натискуючи в напрямі до підключичних лімфатичних вузлів.

10. Вправи, які знижують утому попереку, спини.

1. В. п. —стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1- 4 — чотири кругових рухи тазом вправо; 2 — те ж уліво (3 -4 рази). Дихання вільне.
2. В.п. — о. с. Повертання тулуба вправо, руки розслаблені, голова за руками вправо; 2 — те ж уліво (8-10 раз). Дихання вільне.
3. Самомасаж попереку. В. п— сидячи. Гладження долонями по обидва боки від хребта. Розтирання кулаком зі сторони великого й вказівного пальців, уверх — униз від попереку й круговими рухами. Закінчити гладженням протягом 1-1,5 хв.

11. Комплекс “ Ясна голова”

Допоможе поліпшити мозковий кровообіг, розумову працездатність та пам'ять, виконується в положенні сидячи.

1. Руки вгору. Потягнутись усім тілом. Руки опустити. Легко погладити голову в напрямі від чола до потилиці то одною рукою, то другою (7-10 разів). Пальцями лівої руки намацати й легко круговими рухами погладити шийні та верхні грудні хребці (5- 7 разів). Положення голови міняти, повертати голову то вправо, то вліво, то вверх. Опустити руки, вільно дихати. Повторити гладження правою рукою.
2. Розслабитись, ноги витягнути, руки опущені (“висять”). Згинати й розгинати пальці рук. Потім почергово підніматись на пальці та на п'яти ніг

(10 -20 разів).

3.Дихальні вправи. Руки в сторони, вверх і знову в сторони — вдих; вниз - видих, пауза.

4.Потягнутись повільно, встати й сісти не згинаючись (10-15 разів).

5.Потягнутись всім тілом, руки підняти як можна вище, потім опустити. Розгладити пальцями обох рук від носа до вух 5 - 7 разів).

6.Погладьте шию ззаду від вуха пальцями то правої, то лівої рук, одночасно повертаючи голову направо — наліво (6 -7 разів). Нахилити голову вниз, погладити її пальцями одної руки від шиї до потилиці, подушечками пальців погладьте навколо вуха. Друга рука вільно опущена, подихайте.

12.Масаж біологічно активних точок вуха (бадьорості і здоров'я).

Масаж вушних раковин. Оздоровчий ефект: має вплив на всі системи організму; забезпечує профілактику захворювань горла й ротової порожнини, стимулює функції надниркових залоз.

Відступає простуда, кашель, алергія, температура.

1. Масаж відростка вушної раковини. Увести великий палець у зовнішній слуховий отвір, а вказівним натискувати на розміщений спереду виступ вушної раковини - “козелок”. Вправи виконувати 30 хв. з поворотом відростка в різні сторони.
2. Масаж хрящового виступу. Затиснути вказівним і великим пальцями хрящовий виступ, який знаходиться позаду зовнішнього слухового отвору. Водити по ньому пальцями догори, донизу(30 хв). Це сприяє підвищенню стійкості до холоду спинного хребта та нервів, які виходять із нього. Зауважимо, що в нижній частині розміщена проекція шийного відділу хребта, а верхній — попереку (поясниці).
3. Загинання вперед вушних раковин. У швидкому темпі загнути вушні раковини вперед. Вправи починати з мізинця й почергово закінчувати великим пальцем. Вуха притиснути до голови на 7 хв. і відпустити (7-9 разів).
4. Відтягування нижньої частини вух. Захопити кінцями великого й вказівного пальців нижні частини обох вух. Із силою потягнути їх униз, відпустити (7-9 разів).

Вправи виконувати щоденно після ранкових гігієнічних процедур та в період захворювань перед тепловими маніпуляціями.

Масаж кистей рук. Оздоровчий ефект: поліпшує рухливість суглобів кисті, рефлекторно зміцнює нервову систему, серце, тонізує, має позитивний вплив на організм. На думку вчених, регулярний само масаж великого пальця кисті підвищує функціональну діяльність головного мозку, вказівного — зміцнює шлунок, середнього — поліпшує роботу кишечнику, безіменного — позитивно впливає на діяльність печінки, мізинця — сприяє розвитку серцевого м'яза.

1. Згинання кисті вперед і назад (100 разів на день).
2. Стиснути палиці в кулак і розтискати їх до прогину (9-12 разів на день).
3. Кисті рук перед грудьми зі з'єднаними долонями. Пальці розведені в сторони. Затримуючи дихання на вдиху (7-10 хв.), силою притиснути

пальці кисті один до другого, щоб прогнулись назад. Стріпування кистями — видих (3-5 разів).

4. Розтирати великим пальцем одної руки основу середнього й безіменного другої (0,5 хв.).
5. Розтирати великим і вказівним пальцями бокові і передньо - задні поверхні протилежної руки.

Для збільшення ефекту масаж доцільно робити, використовуючи мазі “Финалгон”, в'єтнамський бальзам (зірочка).

13. Масаж підошви ступень ніг.

Оздоровчий ефект: посилює функціональні можливості основних систем організму, піднімає життєвий тонус, запобігає простудним захворюванням.

Перша частина — розігріти стопу й поліпшити кровообіг.

1. Гладження всієї стопи від пальців до п' ят (9-12 разів).
2. Розминати між кісткових м'язів зовнішньої і внутрішньої частини стопи (30 хв.).
3. Граблеподібне гладження підошви в напрямі до пальців (7-9 разів).
4. Поплескування підошви від п'ят до пальців (7-9 разів).

Друга частина — інтенсивний вплив на функціональні точки стопи з наступним розслабленням м'язів.

1. Граблеподібне гладження стопи від п'ят до пальців (7-12 разів).
2. Розтирання подушкою великого пальця руки підошви ніг усієї стопи з оптимальним натискуванням. Розслаблення м 'язів, стріпування ступень (30 хв.).
3. Легке розтирання всієї стопи з переходом на її гладження від пальців до п'ят (30 хв.).

Третя частина — інтенсивний стимулюючий вплив на всі точки стопи з наступним розслабленням.

1. Катання стопою палиці назад-вперед та натискування на неї.
2. Натискування подушечкою великого пальця на всі точки підошви з метою виявлення особливо больових зон.
3. Граблеподібне гладження підошви.

Четверта частина — стимулювання паталогічних зон.

1. Почергове натискування на відповідні точки підошви. Сила натиску на початку занять — до 6 кг. З кожним сеансом натиск збільшується. Це створює умови для позитивного впливу больового подразника на уражений орган.
2. Процедура закінчується гладженням стопи.

Перед масажем прийняти зручну позу, сісти на стілець, покласти ногу на ногу, м'язи розслаблені. Підошви змастити олією й масажувати обидві стопи впродовж однакового часу.

14. Поправляйтесь на здоров'я!

У худих людей переважно розвинена система м'язів, організм втрачає захисні властивості. Як досягнути стрункості, гарної статури?

Наберіться терпіння: тонкі, довгі м'язи витриваліші й можуть стати сильнішими,

якщо їх вміло розвивати.
Радимо добавити до комплексу ранкової гімнастики такі вправи:

1. “Живі гантелі” - напруження м'язів без використання предметів. Піднімання “живих гантелей” до грудей, вверх (5-10 разів). Слідкувати за диханням. Постарайтесь відчути, як під час піднімання рук поступає в організм повітря, а при опусканні — виходить.
2. Піднімання та опускання рук із вантажем. Чергуйте ці вправи з розслаблюючими рухами крил птахів.
3. Розтирання сухими рушником уранці й увечері верхніх шарів шкіри рук, ніг, грудей, спини, живота, шиї прямими й круговими рухами. 1-2 прийоми (1хв).

Зверніть увагу на харчування. Їжте часто, але невеликими порціями. Корисно протягом дня хоча б на хвилинку прилягти, розтягнутись без подушки, привести організм у стан повного спокою. Розслабтесь, прикрийте очі, прогніться й знову розслабтесь. Дихайте спокійно. Потім дайте собі команду: “Встаю і продовжую свій робочий день”.

15. Ходьба босоніж.

Методика загартування ходьбою босоніж, як і всі форми тренування організму, побудована на основних принципах наступності й регулярності.
Варіантів управління організмом цим способом існує немало. Так професор І. М. Саркізов пропонує вранці й увечері ходити босоніж по кімнаті від 15 до 30 хв., кожний день збільшуючи час на 10 хв. і доводячи його до 1 год. Через місяць необхідно переходити на земляний грунт, траву. Відомий пропагандист Ю. Чусов пропонує паралельно з контрастними температурними діями на стопу загартовування носоглотки: полоскання горла водою (+25 -30), через кожних 10 днів знижувати температуру на 1-2 градуси, доводячи її до кімнатної; не закутувати шию; дихати через ніс.
Кнейп рекомендує всім систему загартовування ніг — ходьба босоніж: по мокрій траві, холодному мокрому камінні, снігу. Прогулянки повинні тривати від 15 до 45 хв., після чого бажано взутися й продовжити ходьбу ще 45 хв. Пропонуємо орієнтовний річний план загартування організму засобом ходьби босоніж.

Квітень

Ходьба по кімнаті на пальцях, а з другої половини місяця — ходьба босоніж по килиму від 1 до 1,5 год. Ванни для ніг (2 рази на день) з поступовим зниженням температури води від +30 до +20.

Травень

Щоденна ходьба по підлозі босоніж від 1,5 до 2 год. Короткотривалі вибігання на нагрітий асфальт. Обливання ніг із поступовим зниженням температури води від +20 до +8.

Червень-липень

Удома постійна ходьба босоніж. Холодні ванни для ніг при температурі води від +8 до +1. ходьба босоніж берегом річки, водойми й мокрим піском, травою, ріллею, стернею, галькою (30-50 хв.), пробіжки (1-5 хв.).

Серпень - вересень

Використання режиму попередніх місяців. Контрастні холодно — гарячі ванни

для ніг. Поперемінна ходьба босоніж по кімнаті й подвір'ї. Збільшення тривалості бігу босоніж.

Грудень-січень-лютий

Дотримання режиму загартування попередніх місяців. Контрастні ванни для ніг із використанням снігової води. Пробіжки босоніж по снігу або льоду з поступовим збільшенням їх тривалості від 1 до 10 хв. Обтирання ніг снігом у теплому приміщенні. Виконання ранкової гімнастики, частково босоніж, на подвір'ї.

Березень

Посилення режиму попередніх місяців із підвищенням тактильних і термічних впливів залежно від погоди.

16. Щоденний лікувальний біг

Ті люди, котрі мають час і можливість бігати вдень рекомендується дотримуватись певних принципів. Перед бігом потрібно зробити невеличку розминку (кругові рухи руками, тулубом, махи ногами і т.п.) потім 2-3 хв. пройтися прискореними крокам, налаштовуючись на біг. Потім починати бігти. Який темп вибирати? Є багато рекомендацій. Практика показує, що на перших порах краща серед них так звана безрозмірна, яка регулює темп вашого бігу майже автоматично, це значить, що вам пропонується вибирати таку швидкість, при якій ви могли б спокійно дихати через ніс. Довелося розкрити рот – перейдіть на кроки. Відновіть дихання – і знову вперед бігом . якщо ви здатні на першому ж занятті, дихати через ніс, без особливого напруження, не переходячи на крок, пробігти 10 хв. – прекрасно! Якщо ні, наберіть ті ж 10 хв., чергуючи біг з ходою через деякий час ви доб’єтесь того, що зможете 10 хв. тільки бігти. Нехай цей же стане для вас свого роду вихідним рубежем. Закріпіть його протягом тижня, а потім кожний наступний тиждень прибавляйте по хвилині. Можливо, ні, навіть напевно на цьому шляху у вас будуть тижні, коли ви зможете добавити в залежності від самопочуття зразу по 2-3 хв. Таким чином, навіть затративши на початку декілька тижнів на пошуки або досягнення свого темпу, ви до кінця року занять ви доведете до безперервного бігу до 50 –60 хв. До речі, дихання через ніс як обов’язкова або бажана умова в перші місяці занять в подальшому зовсім необов’язкова. По-перше, не всі можуть звикнути до дихання через ніс, по-друге, не завжди таке дихання дозволяє бігуну зсовувати допустимі для його віку швидкості. Словом в подальшому ви можете дихати через ніс і рот одночасно, опираючись у виборі темпу на показники пульсу. Верхня його межа визначається по формулі: 180 – вік. Усім, хто прагне зберегти “молодість” треба дотримуватись правил трьох “П”: поступово, послідовно та повністю. Насамперед потрібно привчати організм до щоденних прогулянок на три-чотирикілометрові відстані. Лише тоді, коли не відчувається втоми, починайте повільно бігати. Але зарубайте собі на носі – навіть після п’яти років регулярних занять бігом підтюпцем, якщо хочете досягти максимального оздоровчого ефекту, швидкість руху не має перевищувати швидкість ходьби.

Щоб дозувати фізичні навантаження, поступово збільшуйте дистанцію, а не темп бігу.

Література

1. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интелектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. Белгород, 2011.101с.

2.Дубасенюк О.А. Інноваційні навчальні технології - основа модернізації університетської освіти //Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін. Житомир, 2004. С. 3–14.

3. Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К.П.Бутейко и А.Н.Стрельниковой.

4. Кузнєцова О.Т., Пасевич А.М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у поза навчальних формах занять фізичним вихованням //Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип.3(89). С.110–115.

5.Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: Теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416с.

6. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).

7.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посіб. Київ, 2007. Вип.1. 164с.

8.Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебн. пособ. /Под ред. Ю.А.Усачева. Киев, 2015. 200с.

9.Філіпов М.М. Психофізіологія людини: навч. посіб. Київ, 2003.136с.