

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

«Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я
(нозології захворювання)»

Методичні рекомендації
до практичної роботи для студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХП»
денної форми навчання усіх спеціальностей
з дисципліни «Фізичне виховання»

Харків
НТУ «ХП»

2022

Методичні рекомендації для студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ» до практичної роботи «Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)» з дисципліни «Фізичне виховання»/ Розр.: Дегтярьова І.В., Долгарева М.Г., Гасан Ю.М., Афанасьєва О.М., Юрченко В.Б., Церетелі В.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 23 с.

Розробники: Дегтярьова І.В., старший викладач

Долгарева М.Г., старший викладач

Афанасьєва О.М., старший викладач

Гасан Ю.М., викладач

Юрченко В.Б., викладач

Церетелі В.О., викладач

Рецензент: Борецько Н.Ю., професор, канд. пед. наук, НТУ «ХПІ»

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ».

Протокол № 8 від « 26 січня » 2022 р.

Методичні рекомендації підготовлено для студентів спеціальної медичної групи денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХПІ».

Запропоновано студентам механізми розробки індивідуального комплексу вправ ранкової гімнастики з урахуванням свого захворювання для подальшого застосування у повсякденному житті під час самостійних занять.

Встановлено критерії оцінки виконання практичної роботи «Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)».

Надано зразок структури практичної роботи.

ЗМІСТ

Вступ	5
Ранкова гімнастика	6
Методологічні основи побудови комплексу вправ	8
Для студентів із порушенням опорно-рухового апарата	8
Для студентів хворих на ожиріння	8
Для студентів із неврологічними захворюваннями	9
Для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи	10
Для студентів із захворюваннями дихальної системи	11
Для студентів із захворюваннями нирок та сечовивідної системи	12
Для студентів із захворюваннями органів зору	13
Для студентів із захворюваннями органів травлення	15
Організація проведення практичної роботи	15
Вимоги до оформлення практичної роботи	16
Література	17
Додаток А	18
Додаток Б	19

ВСТУП

Одним із визначальних чинників у розвитку людини є фізична культура, це проявляється, як у забезпеченні її досконалого фізичного стану, так і у формуванні гармонійної особистості. У соціумі, починаючи з дитячих садочків, а потім у школі, дітей привчають до регулярних занять фізичною культурою на природі та у спортивних залах. Але, за дослідженнями науковців, мало хто із студентів замислюється над важливістю використовувати рухову активність, як обов'язкову складову людського існування.

В Україні, через надмірне розумове освітнє навантаження, у студентів простежується високий рівень дефіциту фізичної активності (від 30% до 70% від визначених медиками норм). Так, за оцінкою вчених, гігієнічною нормою активності для молоді студентського віку є 7 – 8 годин на тиждень. У закладах вищої освіти, відповідно навчальних планів, дисципліна «фізичне виховання», забезпечує рухову активність студентів лише 30 % від потрібного (4 години на тиждень). Також, треба зауважити, що навіть щоденні пари фізичного виховання не спроможні повністю компенсувати дефіцит рухової активності.

Вченими доведено, що у людей з недостатньою фізичною активністю порушується обмін речовин, погіршується виконання функції дихальної та травної систем, виникають застійні явища в області малого таза. Загалом, це супроводжується погіршенням самопочуття, падінням працездатності та зниженням витривалості.

Фізична культура здатна впливати на працездатність. Під час активних фізичних тренувань у людини зростає здатність виконувати велику роботу за певний проміжок часу. Тобто, людина починає більше працювати і повільніше втомлюватися. Це корисно для студентів, які повинні витримувати, в середньому, 10 годинне розумове навантаження.

Самостійно займатись фізичною культурою складно і небезпечно, але можна почати із заняття нескладними вправами, а вже потім переходити до більш складних вправ з використанням спортивного інвентарю. Існує безліч видів вправ із різних видів спорту і фітнесу, Вам достатньо вибрати найпростіші та самостійною систематично їх виконувати.

Однією з основних форм самостійних занять є ранкова гімнастика.

Завданням роботи є:

1. Ознайомлення з теоретичними основами побудови комплексу вправ.
2. Розробка комплексу вправ ранкової гімнастики з урахуванням нозології захворювання.
3. Висновки.

РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика - це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати ранкової гігієнічної гімнастики як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв, застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10–15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2–3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів ший, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2–3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики не повинна перевищувати 20–30 вправ. Доцільно через кожні 7–10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики, необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять ранкової гігієнічної гімнастики на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку і відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на ранкової гігієнічної гімнастики, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному, занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ

Для студентів із порушенням опорно-рухового апарата

Студенти із порушеннями опорно-рухового апарата мають працювати над створенням міцного м'язового корсету.

У програмі занять використовують такі вправи:

1. Вправи для формування правильної постави:
 - спеціальні вправи цілеспрямованого впливу на хребет, вправи для вироблення відчуття правильної постави, які виконуються з різних вихідних положень та з використанням різних предметів;
 - вправи для стабілізації окремих хребцево-рухових сегментів (застосовується гімнастика йогів).
2. Вправи для шийного відділу хребетного стовбура (для профілактики остеохондрозу) для розвитку статичної витривалості м'язів шиї.
3. Вправи на мобілізацію та витягування хребетного стовбура (спрямовані на збільшення рухливості хребта), для розвитку м'язового корсета (у вихідному положенні лежачи на спині, лежачи на спині з невеликим підніманням таза, щоб уникнути компресії на хребет; після занять - витягування на гімнастичній стінці).
4. Вправи на рівновагу та в рівновазі.
5. Загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на покращення кровообігу та дихання, а також трофічних процесів. Виконуються поточним методом.
6. Вправи біля гімнастичної стінки, з набивними м'ячами, з гімнастичною палицею, з гумовими амортизаторами.
7. Загальнозміцнюючі вправи на усі групи м'язів. Особлива увага приділяється спеціальним динамічним вправам з початкового положення лежачи.
8. Дихальні статичні та динамічні вправи: підвищують функціональні можливості кардіореспіраторної системи, сприяють активному корегуванню хребта і грудної клітки.
9. Вправи на розслаблення.
10. Коригувальні вправи для максимальної мобілізації хребта, на основі чого проводиться корегування дуги викривлення хребта за допомогою спеціальних вправ.

Для студентів хворих на ожиріння

Відхилення у стані здоров'я в разі ожиріння визначає методику фізичного виховання. Головними умовами фізкультурно-оздоровчої роботи в разі ожиріння є раціональне харчування, дотримання високих вимог щодо особистої гігієни (догляд за тілом, одягом тощо), гігієнічні умови занять. Вимагає обережності застосування водних, повітряних і сонячних загартовувальних процедур.

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння:

- покращення функціонування центральних та периферичних нервових механізмів регуляції функцій обміну речовин;

- зміцнення м'язів черевного пресу, підвищення тонусу гладкої мускулатури органів черевної порожнини;
- покращення кровообігу у черевній порожнині;
- запобігання застою жовчі та нормалізація її відтоку (ліквідація застійних явищ);
- покращення функціонування кишківника;
- регуляція маси тіла.

Методика програми для студентів із неврологічними захворюваннями:

1. Застосовуються методи колового та інтервального тренування із заданою кількістю повторів.
2. Заняття починаються з ходьби та бігу.
3. Біг виконується у помірному темпі. Це забезпечує адаптацію серця до зростаючих фізичних навантажень, покращення стану кардіореспіраторної системи та активізацію жирового обміну.
4. Дихальні вправи виконуються спокійно, ритмічно, із середнім м'язовим напруженням.
5. Силові вправи виконуються з рівномірною швидкістю.
6. Швидкісні та швидкісно-силові вправи виконуються інтервально по 3- 5 разів.
7. Вправи спеціального призначення виконуються у положенні стоячи, лежачи, сидячи. Найдоцільнішим є положення лежачи на спині.
8. Інтенсивність виконання вправ – помірна.
9. Між серіями вправ – активний відпочинок на розслаблення.
10. Статичні силові вправи виконуються по 8 – 10 разів по 5-6 серій.
11. Обмежується виконання високо інтенсивних вправ з причини слабкості серцево-судинної системи, а також різних рухів, струси організму (стрибки у висоту, підскоки) та тривале осьове навантаження на хребет і суглоби нижніх кінцівок з урахуванням швидкої втомлюваності цих студентів.
12. Рухові та спортивні ігри проводяться впродовж чітко дозованого часу.

Для студентів із неврологічними захворюваннями

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із неврологічними захворюваннями:

- сприяння врівноваженню нервових процесів;
- покращення рухливості у суглобах, розробка контрактур;
- покращення гемодинаміки у м'язах;
- корегування згинально-провідної постановки п'ясток рук;
- подолання патологічних трофічних рефлексів і встановлення нових;
- вдосконалення статичної та динамічної рівноваги;
- зміцнення м'язового корсета, зниження тонусу м'язів, підвищення їхньої сили та витривалості.

Методика програми для студентів із неврологічними захворюваннями:

1. Використовується повторний та частково інтервальний метод.
2. Вправи виконуються після розминки, до якої обов'язково включаються вправи на розслаблення, щоб уникнути гіпертонусу м'язів.

3. Співвідношення протягом заняття інших вправ з дихальними – 1:1.
4. Кількість повторень кожної вправи до 20 разів.
5. Повільні рухи виконуються серіями, до серії належать дві – три вправи з розсіюванням навантаження.
6. Дозування визначається кількістю повторень, за яких можливе виконання вправ з максимальною амплітудою (амплітуда збільшується поступово).
7. Інтервал відпочинку від 2-3 до 8 хвилин (за умови виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в інших суглобах, чи зміни характеру вправ).
8. Силкові вправи використовуються обмежено.
9. За ознак втоми чи прояву больових відчуттів у м'язах – виконання вправ припиняється.
10. Складні координаційні вправи виконуються у середньому темпі, ритмічно.
11. Нemoжливі вправи зі значним навантаженням на вестибулярний апарат. Не допускаються під час виконання вправ тривалі затримки дихання.
12. У підготовчій частині заняття не використовуються стрибки, біг на короткі дистанції, вправи з різкою зміною швидкості.

Для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи:

- покращення коронарного та периферичного кровообігу, обмінних процесів у міокарді, скоротливої здатності серця;
- економізація діяльності міокарда з метою зниження потреб у кисні;
- стимуляція чинників кровообігу;
- запобігання прогресуванню атеросклерозу та розвитку таких ускладнень, як інфаркт міокарда, порушення серцевого ритму та провідності, недостатність кровообігу тощо;
- адаптація серцево-судинної системи до зростаючого навантаження.

Методика програми для студентів із серцево-судинними захворюваннями:

1. Використовується повторний та частково інтервальний метод.
2. Співвідношення на заняттях аеробних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, до інших повинна становити 2:1. Перед бігом проводиться розминка 7-10 хвилин.
3. Після бігу обов'язкове виконання комплексу дихальних вправ.
4. Співвідношення у заняттях загального обсягу вправ до дихальних має становити 2:1.
5. Навантаження на заняттях збільшується за рахунок подовження дистанції, збільшення кількості вправ, їх ускладнення та повторень, підходів та серій, далі – амплітуди і темпу рухів, зміни вихідних положень.
6. Дихальними вправами розпочинається і закінчується кожне заняття.
7. Біг та хода виконується у режимі помірної інтенсивності.

8. Загалом інтенсивність навантажень визначається індивідуально.
9. Швидкісні фізичні вправи необхідно вводити у заняття поступово, після того, як відбудеться покращення кровообігу.
10. Поступово збільшувати швидкісні параметри руху, починаючи з повільного темпу.
11. У підготовчій частині заняття не виконують силові вправи, що супроводжуються затримкою дихання.
12. Складні координаційні вправи можна вводити у заняття лише у міру адаптації серцево-судинної системи.
13. Тривалість ігор скорочена, ігри, пов'язані з бігом та стрибками, чергуються із спокійнішими іграми.
14. Заборонені вправи з різкою зміною положення тіла, статичні, з натужуванням (які викликають негативні зрушення у гемодинаміці та дихальній системі), із затримкою дихання, вправи у швидкому темпі, біг з високою інтенсивністю, низькі нахили, положення вниз головою.

Для студентів із захворюваннями дихальної системи

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із захворюваннями дихальної системи:

- зменшення та лікування наявного запального процесу в органах дихання;
- покращення та відновлення функції зовнішнього дихання;
- збільшення рухливості грудної клітки, діафрагми та сили дихальних м'язів;
- запобігання розвитку плевральних спайок, а в разі їх наявності – розтягненню;
- підвищення прохідності бронхіального стовбура, виділення слизу, мокротиння, тобто відновлення дренажної функції бронхів;
- відновлення газообміну;
- покращення та відновлення функції зовнішнього дихання;
- оволодіння навичками вільно керувати дихальними фазами, паузами та глибиною дихання для його оптимізації;
- стимулювання лімфо- та кровообігу в уражених ділянках легень.

Методика програми для студентів із захворюваннями дихальної системи:

1. Використовується інтервальний метод та метод індивідуального програмування.
2. Величину навантаження у дихальних вправах необхідно чітко регулювати.
3. Кожна вправа повторюється 4-8 разів.
4. Темп на початкових етапах повільний, далі – середній.
5. У підготовчій частині заняття вправи проводяться у повільному темпі, чітко узгоджуючи їх з рухами.
6. Амплітуда рухів повна.
7. Біг помірної інтенсивності.
8. Силова підготовка – реабілітаційного спрямування.

9. Не використовуються вправи зі складною координацією рухів у швидкому темпі, з перенапруженням під час натужування.

Для студентів із захворюваннями нирок та сечовивідної системи

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із захворюваннями нирок та сечовивідної системи:

- поліпшення і нормалізація обмінних процесів у нирках;
- створення умов для відходу піску та каменів;
- нормалізація сечовидної функції;
- укріплення зв'язочного апарата, який закріплює і підтримує органи черевної порожнини;
- збільшення сечовиділення, що проявляється стимулювальним впливом фізичних вправ;
- адаптація серцево-судинної системи до зростаючого навантаження.

Методика програми для студентів із захворюваннями нирок та сечовивідної системи:

1. Використовується круговий та повторний методи.
2. Дихальні вправи виконуються з акцентом на діафрагмальне дихання.
3. Кожен комплекс фізичних вправ доцільно починати з ходьби.
4. Комплекси фізичних вправ починаються з легших рухів, які поступово ускладнюються.
5. Після найважчих вправ доцільно робити короткочасні паузи.
6. Вправи виконуються без м'язового напруження, у середньому темпі.
7. У підготовчій частині заняття вправи проводяться у повільному темпі, чітко узгоджуючи їх з рухами.
8. Амплітуда рухів – повна.
9. Вправи виконуються без ривків та різких нахилів тулуба.
10. Закінчуються заняття дуже легкими вправами та ходою.
11. Після гімнастичних вправ доцільним є самомасаж живота.
12. Не допускати затримок дихання.
13. Стежити за рівномірним розподілом навантаження на усі частини тіла, тобто контролювати зміну рухів рук, ніг і тулуба.
14. Запобігати переохолодженню чи перегріванню організму, не допускати зайвої вологості приміщень під час проведення занять.

Для студентів із захворюваннями органів зору

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із захворюваннями органів зору:

- профілактика прогресування короткозорості;
- підвищення працездатності циліарного м'яза;
- зміцнення склеральної оболонки ока;
- зміцнення м'язової системи очей;
- посилення кровотоку у судинах ока;
- покращення акомодативної здатності ока;

- адаптація кардіореспіраторної системи до зростаючого фізичного навантаження;
- загальне зміцнення організму й активізація його функцій.

Методика програми для студентів із захворюваннями органів зору:

1. Використовуються усі методи, рекомендовані для роботи із студентами СМГ.
2. Двадцять хвилин відводиться на підготовчу частину, яка ділиться на два проміжки по 10 хвилин. У першій половині студенти виконують гігієнічні вправи з впливом на усі м'язові групи, у другій – самостійно виконують спеціальні вправи.
3. Використовуються будь-які навантаження на витривалість та швидкість.
4. У завершальній частині заняття проводяться хода, вправи на увагу, спокійні ігри.
5. Протипоказані вправи, пов'язані з підніманням тягарів, поштовхами, різкими нахилами голови тощо, вправи зі статичним напруженням, значними обтяженнями, прискоренням, стійки на руках, волейбол, футбол, де можливі зіткнення, бадмінтон, штовхання кулі, тривалі стрибки через скакалку, а також інші вправи, під час виконання яких можливі падіння і різкі струси тіла.

Для студентів із захворюваннями органів травлення

Спеціальні завдання курсу фізичного виховання для студентів із захворюваннями органів травлення:

- укріплення зв'язочного апарата, який укріплює і підтримує органи черевної порожнини;
- укріплення м'язів черевної стінки і тазового дна, зміцнення і підвищення тонуусу усієї м'язової системи;
- поліпшення місцевого кровообігу та трофічних процесів у черевній порожнині, запобігання застійним явищам;
- відновлення загального кровообігу;
- зниження проявів загальної астенії;
- активізація функціонування травного апарату, нормалізація функції травлення;
- стимуляція всмоктувальної, моторної і секреторної функції шлунка та дванадцятипалої кишки;
- тонізація нервової системи, поліпшення нервово-психічного та емоційного стану.

Методика програми для студентів із захворюваннями органів травлення:

1. Використовуються усі методи, рекомендовані для роботи із студентами СМГ.
2. Усі вправи, рекомендовані програмою, використовуються з обмеженим обсягом та інтенсивністю.
3. Темп вправ повинен бути помірним і ритмічним.
4. Амплітуда та кількість повторень вправ має бути чітко індивідуальна.

5. Щільність заняття повинна становити до 65 – 70%.
6. Між серіями вправ передбачувати активний відпочинок або вправи на розслаблення.
7. Вправи для м'язів тулуба необхідно виконувати з невеликою амплітудою, щоб захистити ділянку виразкового процесу.
8. Використовуючи фізичні вправи для черевного преса, необхідно уникати статичних напружень.
9. Вправи з обтяженням потрібно чергувати з вправами на розслаблення м'язів, а також дихальними вправами.
10. Вихідне положення рекомендується часто змінювати.
11. На початкових етапах занять потрібно обережності черевний прес, уникати вправ на тренажерах.
12. Доцільно проводити заняття у супроводі музики.
13. Допускаються вправи для усіх груп м'язів та ті, які залучають до роботи великі групи м'язів.
14. Необхідно проявляти обережність у вправах з різкими рухами, струсами тіла, стрибками, підскоками.
15. Потрібно уникати великих фізичних навантажень та м'язових напружень і стресів.
16. Заняття необхідно проводити на відкритому повітрі.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Практична робота «Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)» виконується по наступним пунктам:

1. **Вступний** - ознайомлення з темою і характером роботи (мета, завдання), вивчення відповідної літератури та її опрацювання.
2. **Основний** – складання комплексу вправ ранкової гімнастики з урахуванням нозології захворювання.
3. **Кінцевий** - оформлення практичної роботи за наведеним зразком з обов'язковим дотриманням вимог.
4. **Представлення практичної роботи** – відправлення готової роботи на адрес електронної пошти викладача.
5. **Перевірка практичної роботи** – виконується викладачем.
6. **Оцінювання практичної роботи** – викладач оцінює практичну роботу студента за критеріями оцінки.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

«Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)»

№ з/п	Критерії	Бали
1	Практична робота виконана ретельно і свідомо у повному обсязі, враховані особливості захворювання при складанні комплексу. Витримані усі вимоги до оформлення.	19
2	Практична робота виконана ретельно і свідомо у повному обсязі, враховані особливості захворювання при складанні комплексу. Незначні помилки до вимог оформлення.	17
2	У практичній роботі недостатня кількість вправ, помилки в описанні вправ. Незначні помилки до вимог оформлення.	14
4	У практичній роботі відсутня частина комплексу. Незначні помилки до вимог оформлення, висновки не відповідають дійсності.	10
5	Практична робота не відповідає вимогам виконання.	5
6	Практична робота відсутня	0

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ «КОМПЛЕКС ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЗДОРОВ'Я (НОЗОЛОГІЇ ЗАХВОРЮВАННЯ)»

Оформлення практичної роботи у письмовій або електронній формі виконується до загальних вимог:

1. Текстовий редакторі Microsoft Word, файл у форматі doc або docx.
2. Шрифт Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).
3. Мова – українська.
4. Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок.
5. Титульний аркуш (додаток А) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.
6. Перенос складів у словах не використовується.

СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ:

- 1) Титульний аркуш (див. додаток).
- 2) Зміст.
- 3) Вступ.
- 4) Комплекс вправ ранкової гімнастики.
- 5) Висновки.
- 6) Список використаних джерел (оформлюється до вимог ВАК України), із зазначенням загальної кількості сторінок у використаному джерелі, або ж відповідної сторінки джерела, що використовується під час складання комплексу вправ, додатки (у разі їх наявності).

Титульний аркуш має обов'язків вигляд - Міністерство освіти і науки України; назву вищого навчального закладу назву кафедри, де виконана робота, групу, прізвище, ім'я, по батькові автора (додаток А).

Зміст складається одразу під час опрацювання джерел, при цьому, їх положення мають розташовуватися у тому ж порядку, у якому вони розташовуються в тексті практичної роботи. Залежно від складності теми та кількості використаних джерел під час підготовки роботи, необхідно обирати потрібний різновид плану (простий, або складний). План має бути сформований чітко та відповідати темі, яка обрана, меті та завданням дослідження.

Вступ має обсяг – 1-2 сторінки. Обґрунтувати спрямованість, зміст і обсяг пропонованих вправ, оцінити проблематику дослідження обраної теми, чітко сформулювати мету і визначити основні завдання дослідження, надати короткий огляд літературних джерел, які стосуються обраної теми і використаних під час виконання роботи. Бажано вказати у вступі нозологію захворювання.

Комплекс вправ ранкової гімнастики має бути у табличному вигляді (додаток Б), включати більш 15 – 20 вправ.

У висновках практичної роботи зазначити:

- на чому ґрунтується вибір тих або інших вправ для ранкової гімнастики;
- після виконання розробленого комплексу виявити позитивні моменти: самопочуття, час виконання, вплив на подальший робочий день;
- розкрити власну думку щодо впровадження ранкової гімнастики у повсякдення.

Вимоги до складання комплексу вправ:

1. Вправи мають відповідати призначенню комплексу, бути чітко зорієнтованими на мету й вирішувати поставлені завдання.
2. Вправи підбирати так, щоб вони впливали на потрібні групи м'язів, органи і системи організму.
3. Вправи повинні бути знайомі, доступні, відповідати віковим, морфо функціональним особливостям та легко засвоюваними.
4. Являти собою найпростіші з'єднання рухів.
5. Охоплювати різні м'язові групи.
6. Підібрані вправи повинні викликати достатній емоційний підйом.
7. Вказувати дозування по кожній вправі: кількість підходів, кількість повторень, тривалість відпочинку тощо.
8. Надати організаційно-методичні вказівки до виконання кожної вправи, рухової дії.
9. Загальна кількість вправ складає не менш 15-20 вправ.

Файл комплексу вправ підписується за формою: прізвище студента – група – прізвище викладача.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.
2. Корягін В.М., Блавт О.З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник. Львів, 2013. 488 с.
3. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура. Одеса: Одеський державний медичний університет, 2005. 234 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

Практична робота

«Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я

(нозології захворювання)»

з дисципліни «Фізичне виховання»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Перевірив викладач

(прізвище, ініціали)

Харків 2022

Комплекс вправ ранкової гімнастики для профілактики порушень постави.

*В.п. – вихідне положення.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина			
1	В.п. – стійка ноги нарізно. 1. На вдиху праву руку вгору, потягнутись за рукою. 2. На видиху повернутись в В.п. 3. На вдиху ліву руку вгору, потягнутись за рукою. 4. На видиху повернутись в В.п.	3-5 разів	Готує до виконання наступних вправ. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
2	В.п. – стійка ноги нарізно. 1. На вдиху руки через сторони вгору, піднятись на стопі, потягнутись за руками вгору. 2. На видиху повернутись в В.п.	5-8 разів	Розігріває м'язи, готує серцево-судинну та дихальну системи до виконання наступних вправ. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
Основна частина			
3	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2 В.п. 3. Нахил голови назад. 4. В.п.	8-10 разів	Покращує рухливість шийного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
4	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вправо. 2 В.п. 3. Нахил голови вліво. 4. В.п.	8-10 разів	Покращує рухливість шийного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
5	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот голови вправо. 2 В.п. 3. Поворот голови вліво. 4. В.п.	8-10 разів	Покращує рухливість шийного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
6	В.п. – стійка ноги нарізно, руками охопити шию (для зменшення амплітуди обертів). На рахунок 1-4 виконувати обертання головою по колу вправо (з невеликою амплітудою). Повторити теж саме вліво.	8-10 разів у кожен бік	Покращує рухливість шийного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне, глибоке.
7	В.п. – стійка ноги нарізно. 1. Поворот тулуба вправо. 2 Поворот тулуба вліво. Руки за інерцією вільно рухаються вздовж тулуба.	6-8 разів у кожен бік	Розігріває м'язи тулуба. Покращує рухливість грудного відділу хребта. Темп помірний. Дихання вільне.
8	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил тулуба вправо, лівою рукою потягнутися над головою вправо.	6-8 разів у кожен бік	Для розминки бокової поверхні тулуба.

	2. В.п. 3. Нахил тулуба вліво, правою рукою потягнутися над головою вліво. 4. В.п.		Покращує рухливість грудного відділу хребта. Темп помірний. Дихання вільне.
9	В.п. – стійка ноги нарізно, з'єднати долоні перед грудьми (пальці спрямовані догори). 1. Із зусиллям натиснути долонею на долонь, напружуючи м'язи грудей, затриматись на 2-4 сек. 2. Розслабити м'язи.	8-10 разів	Зміцнює м'язи грудей. Дихання вільне.
10	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1. Нахил тулуба вперед, прогинаючи спину у попереку, руки в сторони. 2. В.п.	8-10 разів	Покращує рухливість поперекового відділу хребта. Зміцнює м'язи спини.
11	В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Виконати присід, зберігаючи спину прямою. 2. В.п.	6-10 разів	Зміцнює м'язи ніг та спини. Темп помірний. Дихання вільне.
12	В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Згинаючи руки в ліктях під прямим кутлом долонями вперед, якомога сильніше відвести плечі назад і з'єднати лопатки (уявити, що між лопатками затиснутий олівець, який не повинен впасти). Затримати положення на 2-4 сек. 2. В.п.	8-10 разів	Зміцнює м'язи грудного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне.
13	В.п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною у «замку», голова, шия і хребет на одній лінії. 1. На вдиху прогнутись у грудному відділі хребта, потягнутися грудьми вгору, а руками донизу. Затримати положення на 2-4 сек. 2. Опустити руки, розслабитися.	8-10 разів	Знімає напругу в грудному відділі хребта. Розтягує м'язи грудей. Покращує рухливість грудного відділу хребта. Темп повільний. Дихання вільне.
14	В.п. – упор стоячи на колінах («карачки»). 1. На вдиху розслабити живіт, піднімаючи погляд вгору, акуратно прогнутись в хребті (нібито намагаючись дотягнутися потилицею до куприка). 2. На видиху нахилити підборіддя до грудей, напружити м'язи живота та максимально округлити спину.	6-10 разів	Знімає напругу в поперековому відділі хребта. Покращує рухливість хребта. Темп повільний. Дихання вільне.
15	В.п. – упор стоячи на колінах («карачки»). 1. Правою рукою вперед, ліва нога назад (права рука, шия, спина та ліва нога на одній лінії). Потягнутися правою рукою вперед, лівою ногою назад. Затримати положення. 2. В.п. Повторити теж саме з іншою рукою та ногою.	10-20 сек. на кожен бік	Зміцнює м'язи спини та живота. Покращує координаційні здібності. Дихання вільне.
16	В.п. – упор лежачи на передпліччях («планка»).	10-30 сек.	Зміцнює м'язи тулуба. Дихання вільне
17	В.п. – лежачи на животі, руки за головою.	8-10 разів	Зміцнює м'язи спини.

	1. На вдиху, прогинаючись у попереку, підняти плечі та груди над підлогою. 2. На видиху повернутися в В.п.		Дихання вільне.
18	В.п. – лежачи на животі, руки під підборіддям. 1. На вдиху підняти прямі ноги на підлогою. 2. На видиху повернутися в В.п.	8-10 разів	Зміцнює м'язи спини. Дихання вільне.
19	Відпочити в «позі дитини». В.п. – стійка на колінах. Сісти на п'яти, пальці ног разом, п'яти – в сторони. Опустити живіт на бедра і нахилитись вперед, лоб на підлозі, руки вільно витянуті вздовж тіла.	30-60 сек.	Розслабитися, вільно дихати. Знімає напругу з м'язів спини, розтягує їх.
20	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, стопи на ширині плечей. 1. Підняти таз вгору, напружуючи сідничні м'язи. 2. В.п.	8-10 разів	Зміцнює м'язи сідниць та спини. Темп повільний. Дихання вільне.
21	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, стопи на ширині плечей, руки за головою. 1. На видиху, напружуючи м'язи живота, підняти голову та плечі над підлогою. 2. На вдихі повернутися в В.п.	8-10 разів	Зміцнює м'язи живота. Темп помірний. Дихання вільне.
22	В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Виконувати обертання ногами, по черзі згинаючи їх (вправа «велосипед»).	10-20 сек.	Зміцнює м'язи живота. Темп помірний. Дихання вільне.
Заклучна частина			
23	В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. На видиху підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, обхопивши їх руками. Підборіддям потягнутись до колін. Затримати положення 2-4 сек. 2. Розслабитись в В.п.	3-5 разів	Знімає напругу з м'язів спини, розтягує їх. Темп повільний. Дихання вільне.
24	В.п. – лежачи на спині, права рука вгору (рука лежить на підлозі). 1. Одночасно потягнутися правою рукою вгору і лівою ногою донизу. Затриматись на 3-5 сек. 2. Розслабитись в В.п. Повторити з іншою рукою та ногою.	1-3 рази на кожен бік	Знімає напругу з м'язів спини, розтягує їх. Темп повільний. Дихання вільне.
25	Розслабитись в позі лежачи на спині. Руки по сторонах від тулубу на зручній відстані, стопи на ширині плечей.	1-5 хвилин	Спостерігати за своїм диханням (дихання вільне, глибоке). Розслабляє опрацьовані м'язи, дає всім системам організму прийти в норму.

**«Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я
(нозології захворювання)»**

Методичні рекомендації

до практичної роботи для студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХП»
денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання
НТУ «ХП»

2022