

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

(Робоча програма з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи
із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом»)

Суми
Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка
2014

УДК 796.011.3:615.825]–057.875

ББК 75я73

Ф 48

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради навчально-науковим інститутом фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за напрямом підготовки: 6.030502 «Економічна кібернетика», 6.030503 «Міжнародна економіка», 6.030508 «Фінанси і кредит», 6.030509 «Облік і аудит», 6.030401 «Правознавство».

Укладачі:

аспірант кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації **А. В. Ольховик**;
доцент кафедри теорії та методики спорту, канд. пед. наук **О. М. Бурла**

Рецензенти:

Ю. О. Лянной – професор, канд. пед. наук, завідувач кафедри «Здоров'я людини та фізичної реабілітації», директор навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;

Л. П. Пилипей – професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту.

Ф 48 Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи : робоча програма з навчальної дисципліни «фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» / Уклад. А. В. Ольховик, О. М. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 160 с.

У навчально-методичному посібнику подана структурована робоча програма з фізичного виховання для студентів 1 та 2 курсів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом напряму підготовки: «Економічна кібернетика», «Міжнародна економіка», «Фінанси і кредит», «Облік і аудит», «Правознавство».

Навчально-методичний посібник складається із двох робочих програм навчальної дисципліни з фізичного виховання студентів 1 та 2 курсів підготовки майбутніх економістів та підприємців на освітньо-кваліфікаційному рівні «Бакалавр».

Збірник буде в нагоді студентам напряму підготовки: «Економічна кібернетика», «Міжнародна економіка», «Фінанси і кредит», «Облік і аудит» та «Правознавство», викладачам кафедри фізичного виховання.

УДК 796.011.3:615.825]–057.875

ББК 75я73

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Зміст програми фізичного виховання студентів.....	9
1.2. Вікові особливості студентів	12
1.3. Методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі	14
1.4. Особливості проведення занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях	17
1.5. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.....	20
1.6. Форми організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів	29
Контрольні питання.....	31
РОЗДІЛ 2. РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ	32
2.1. Опис навчальної дисципліни	32
2.2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	33
2.3. Програма навчальної дисципліни	35
2.4. Структура навчальної дисципліни	37
2.5. Зміст лекційного курсу та теми практичних занять	40
2.6. Розподіл балів, які отримують студенти.....	42
2.7. Зміст лекційних, практичних та самостійних занять за змістовим модулем	43
2.7.1. Змістовий модуль 1	43
2.7.2. Змістовий модуль 2	50
2.7.3. Диференційований залік.....	56
2.7.4. Змістовий модуль 3	58
2.7.5. Змістовий модуль 4	63
2.7.6. Диференційований залік.....	68

**РОЗДІЛ 3. РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ
МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ**

ДИСТОНІЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ.....	72
3.1. Опис навчальної дисципліни	72
3.2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	73
3.3. Програма навчальної дисципліни	75
3.4. Структура навчальної дисципліни	78
3.5. Теми практичних занять.....	80
3.6. Розподіл балів, які отримують студенти.....	82
3.7. Зміст лекційних, практичних та самостійних занять за змістовим модулем	83
3.7.1. Змістовий модуль 1	83
3.7.2. Змістовий модуль 2	89
3.7.3. Диференційований залік.....	95
3.7.4. Змістовий модуль 3	98
3.7.5. Змістовий модуль 4	103
3.7.6. Диференційований залік.....	109
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	111
ДОДАТКИ	118
Додаток А. Комплекс лікувальної гімнастики під час вегето-судинної дистонії за змішаним типом	119
Додаток Б. Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової	121
Додаток В. Методика точкового масажу при вегето-судинній дистонії за змішаним типом	126
Додаток Г. Комплекс вправ фітбол-гімнастики	130
Додаток Д. Комплекс спеціальних вправ для очей.....	138
Додаток Ж. Комплекс вправ із аквагімнастики	140
Додаток З. Рухливі ігри у воді.....	143
Додаток К. Рухливі ігри	148
Додаток Л. Рухливі ігри з футболі.....	153
Додаток М. Індивідуальна карта студента спеціальної медичної групи	157

ВСТУП

Побудова заняття із фізичного виховання в студентському віці повинна забезпечуватися не тільки вирішенням спеціальних та індивідуальних задач фізичного виховання, але і вирішення загально-фізіологічної дії організму в цілому, яка попереджає гіподинамію, недолік рухової активності, стимулює обмін речовин, відновлює та закріплює рухові навички.

Робоча програма для студентів спеціальної медичної групи поєднує такі засоби фізичного виховання та фізичної реабілітації: фітбол-гімнастика, лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової, лікувальний масаж, оздоровче харчування, гімнастика для очей, баскетбол, волейбол та рухливі ігри.

Кожен засіб включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методиці проведення заняття з урахуванням перебігу захворювання та періоду реабілітації. Під час теоретичних занять відбувається засвоєння теоретичних знань щодо техніки проведення лікувальної гімнастики, фітбол-гімнастики, масажу та оздоровчого харчування, лікувальної гімнастики для очей, дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової та можливість їх поєднання на одному занятті. На практичних заняттях продовжується поглиблення знань студентів щодо засобів виконання технічних прийомів, що розучуються та практичного опанування цими способами для досягнення оздоровчого ефекту.

Фітбол-гімнастика – допомагає врівноважити процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, підвищить її регулюючу роль у координації діяльності найважливіших органів і систем, які задіяні у патологічному процесі. Під дією фізичних вправ нормалізуються показники венозного тиску, збільшується швидкість кровообігу як у коронарних, так і в периферичних судинах, що супроводжується збільшенням хвилинного об'єму кровообігу та зменшенням периферичного опору в судинах. У процесі занять покращується настрій, знижується частота виникнення вегетативних кризів.

Лікувальна гімнастика включає: ходьбу, біг, гімнастичні та загальнорозвиваючі вправи з предметами (м'ячі, гімнастичні палиці) та без них; коригуючі вправи та рухливі ігри. В результаті проведення лікувальної фізичної культури із (або без) музичний супровід нормалізуються показники ліпідного обміну, розвиваються компенсаторно-приспосувальні реакції серцево-судинної системи, підвищується адаптація організму до навколишнього середовища і різних зовнішніх подразників.

Музично-ритмічні рухи та лікувальні фізичні вправи забезпечують гармонійний розвиток усіх фізіологічних систем організму, координації рухів, просторової орієнтації, удосконалення дрібної моторики та підвищують опірність організму до різних захворювань

Малорухомі, рухливі та спортивні ігри на місці застосовуються в лікувальній фізичній культурі для виховання у студентів рішучості, наполегливості, кмітливості, спритності, сміливості, дисциплінованості в стадії одужання. Позитивно впливають і на функцію травлення та обміну речовин: активізуються процеси всмоктування та застосуванням організмом продуктів перетравлення білків, жирів та вуглеводів, зменшуються запаси жирових відкладень, більш інтенсивно проходить обмін мінеральних речовин в кістках, міжклітинній рідині.

Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової використовується в робочій програмі, як допоміжний метод для більш швидкого відновленню артеріального тиску, диханню та пульсу після фізичного навантаження.. Покращує психоемоційний стан студентів.

Основними завданнями лікувального масажу є: попередження виникнення вегетативного кризу; нормалізація артеріального тиску; зменшення головного болю; повернення до нормальної трудової діяльності; покращення психоемоційного стану.

Оздоровче харчування – надано рекомендації щодо особливостей харчування студентів, враховуючи вік, розумові та фізичні навантаження з метою комплексного здійснення профілактики вегетативних кризів і ускладнень, які спричиняє вегето-судинна дистонія. Будуть проведенні міні-лекції з основ харчування: основні правила харчування; харчування, як засіб оздоровлення при вегето-судинній дистонії за змішаним типом та

супутніх захворюваннях. Підібрана індивідуальна дієта з врахуванням статури, перебігом захворювання та особистих вподобань в харчуванні.

Лікувальна гімнастика для очей сприяє, покращенню функціонування і кровопостачання м'язів зорового аналізатора, зміцнює м'язи та зв'язки ока; сприяє розслабленню зорового аналізатора.

Заняття фізичної культури в комплексі з іншими засобами фізичної реабілітації покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості студента спеціальної медичної групи із вегето-судинною дистонією за змішаним типом. У процесі педагогічно спрямованих занять фізичною культурою засобами баскетболу та волейболу в студентів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Такі заняття виховують у студентів дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів, значення якої виявляється через гармонію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя та фізичне вдосконалення.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання:

- розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовка її до професійної діяльності;
- знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, настанови на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність до майбутньої діяльності;
- творче використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

На основі державних освітніх стандартів вищої професійної освіти згідно навчальних планів, усіх напрямів і спеціальностей передбачено обов'язкові навчальні години на вивчення дисципліни «Фізична культура» з проведенням щосеместрових заліків відповідно до вимог навчальної програми з фізичного виховання.

1.1. Зміст програми фізичного виховання студентів

Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються та затверджуються Міністерством освіти і науки України. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів усіх вищих навчальних закладів обсяг фізкультурних знань, рухових умінь і навичок та рівень розвитку фізичних якостей.

Програма із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів складається з трьох розділів: теоретичного, практичного та контрольного.

Теоретичний розділ. Матеріал розділу передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості, умінь їх адаптивного, творчого використання для особистого та професійного розвитку, вдосконалення, організації здорового способу життя під час виконання навчальної, професійної і соціокультурної діяльності. Теоретичний розділ формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення до фізичної культури.

Тематика лекційного курсу така: «Фізична культура у загальнокультурній і професійній підготовці студентів»; «Соціально-біологічні основи фізичної культури»; «Основи здорового способу життя студента»; «Психофізіологічні основи навчальної праці й інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності»; «Загальна і спортивна підготовка в системі фізичного виховання»; «Основи методики самостійних занять фізичними вправами»; «Спорт»; «Індивідуальний вибір виду спорту або оздоровчих систем фізичних вправ»; «Особливості занять обраним видом спорту або оздоровчою системою фізичних вправ»; «Самоконтроль під час занять фізичними вправами»; «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

Крім того, студенти отримують і поглиблюють знання на практичних заняттях і шляхом самостійного вивчення рекомендованої літератури [72].

Практичний розділ. Навчальний матеріал розділу спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, формування необхідних якостей і властивостей особи, на набуття особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури та спорту.

Представлений матеріал програми реалізується на методико-практичних і навчально-тренувальних заняттях.

Методико-практичні заняття передбачають освоєння студентами основних методів і способів формування навчальних, професійних і життєвих умінь і навичок за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

Діяльність студентів на заняттях спрямована на творче оволодіння методами, що забезпечують досягнення практичних результатів. Кожне методико-практичне заняття узгоджується з відповідною теоретичною темою.

Програмою передбачається такий перелік практичних занять, який пов'язаний з лекційним курсом:

- методики ефективних й економічних способів оволодіння життєво важливими вміннями і навичками (ходьба, біг, легкоатлетичні стрибки, метання, пересування на лижах, плавання та спортивні ігри);
- простих методик самооцінки працездатності, втоми і застосування засобів фізичної культури для їх направленої корекції;
- методики складання індивідуальних програм фізичного виховання і занять з оздоровчою, рекреаційною і відновною спрямованістю (повільний біг, плавання, прогулянки тощо);
- основ методики самомасажу;
- методики коригувальної гімнастики для очей;
- методики складання і проведення самостійних занять фізичними вправами гігієнічної або тренувальної спрямованості;
- методів оцінки та корекції постави і будови тіла;
- методів самоконтролю стану здоров'я і фізичного розвитку студентів;
- методів самоконтролю за функціональним станом організму (функціональні проби);
- методики проведення навчально-тренувального заняття;

- методів самооцінки спеціальної фізичної і спортивної підготовленості з обраного виду спорту (тести, контрольні завдання);
- методики індивідуального підходу і застосування засобів для спрямованого розвитку окремих фізичних якостей;
- основ методики організації суддівства змагань з обраного виду спорту;
- методів регулювання психоемоційного стану, що вживаються під час занять фізичною культурою і спортом;
- засобів і методів м'язової релаксації у фізичному вихованні;
- організація і проведення самостійних занять із професійно-прикладної фізичної підготовки;
- методики проведення виробничої гімнастики з урахуванням заданих умов і характеру праці.

Навчально-тренувальні заняття спрямовані на набуття досвіду творчої практичної діяльності, досягнення високих результатів з обраного виду спорту, розвиток самодіяльності з метою досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, спрямованих на формування якостей і властивостей особистості.

Засобами практичного розділу, спрямованими на забезпечення необхідної рухової активності студентів, досягнення і підтримку оптимального рівня фізичної і функціональної підготовленості студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є окремі види легкої атлетики, плавання, спортивні ігри, лижні гонки, туризм, вправи професійно-прикладної фізичної підготовки та силової спрямованості [7].

Даний розділ передбачає оволодіння новими руховими навичками та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Контрольний розділ. Матеріал розділу спрямований на диференційоване та об'єктивне оцінювання результатів навчальної діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень освоєння теоретичних, практичних і методичних знань та вмінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичну і професійно-прикладну підготовленість кожного студента. Критеріями результативності

навчально-тренувальних занять є залікові вимоги і практичні нормативи, викладені у навчальній програмі для вищих навчальних закладів, а також додаткові тести, які розроблені кафедрою фізичного виховання із урахуванням специфіки підготовки фахівців у цьому закладі.

Обов'язковими тестами, що визначають фізичну підготовленість студентів, є: 1) біг 30, 60 і 100 м; 2) піднімання (сидячи) й опускання тулуба з положення лежачи, ноги закріплені, руки за голову (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки); 3) біг 2000 м (жінки) і 3000 м (чоловіки), а також згідно з рішенням кафедр: 4) стрибок у довжину з місця (з розбігу); 5) метання гранати (списа); 6) човниковий біг і тест на гнучкість [70; 72].

Контрольні тести проводяться на початку навчального року, що характеризують підготовленість під час вступу до вищого навчального закладу та наприкінці, які визначають зрушення за минулий навчальний період.

1.2. Вікові особливості студентів

У вищому навчальному закладі навчаються студенти різного віку (19–28 років). Організуючи і проводячи заняття з цим контингентом, необхідно враховувати їхні вікові, індивідуальні, морфофункціональні та психологічні особливості.

За допомогою медико-біологічних досліджень встановлено, що у студентів під час завершення росту тіла в довжину продовжується морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, округлості й екскурсії грудної клітки, життєвої ємності легень, м'язової сили та фізичної працездатності. Цей період біологічного розвитку є періодом завершення становлення організму молодій людини, який володіє достатньо високою пластичністю, адаптацією до фізичних навантажень. Проте, фізичне виховання набуває значення ефективного формувального чинника під час спрямованого застосування засобів і методів відповідно до індивідуальних даних фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів [79; 80].

Оптимізація фізичного розвитку студентів повинна бути спрямована на підвищення у них рівня фізичних якостей і морфофункціональних

показників, що відстають (поліпшення постави, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень та ін.). Оцінка морфофункціональних даних здійснюється на основі порівняння індивідуальних показників з подальшими наявними в літературі державними стандартами фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини.

Вік людей відображається на її психології, мотивах поведінки та інтересах. Соціологічні дослідження засвідчують, що в цілому студентська молодь позитивно ставиться до занять фізичною культурою і спортом. У значної частини хлопців та дівчат не сформовані спортивні інтереси і природна потреба у активній руховій діяльності. Внаслідок цього не створюються необхідні психологічні передумови для кращого засвоєння навчальної програми з даної навчальної дисципліни. Це, у свою чергу, негативно впливає на фізичну підготовленість і здоров'я студентів. Формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою є найважливіше педагогічне завдання [93].

Розвиток у студентів вищих навчальних закладів спортивних інтересів повинно здійснюватися на основі:

- посилення соціально значущої мотивації інтересу;
- підвищення якості навчального процесу;
- покращення умов занять із фізичного виховання;
- надання студентам більшого обсягу спеціальних знань та формування на цій основі усвідомленої потреби у заняттях фізичною культурою і спортом;
- установлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури і спорту з іншими інтересами студентів (до професії, мистецтва та ін.);
- ретельнішого врахування побажань та інтересів студентів під час розподілу їх до навчальних відділень залежно від їхньої розумової та фізичної підготовленості.

1.3. Методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Навчання у вищому навчальному закладі пов'язане з великим обсягом навчальної роботи і високою розумовою напруженістю праці студентів. Причому інтенсивність навчального процесу у вищому навчальному закладі, особливо в технічних, має тенденцію до зростання у зв'язку збільшенням потоку наукової інформації і необхідності її засвоєння студентами в стислі терміни.

Установлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі залежить: від обсягу фізичних навантажень, режиму дня та навчального тижня.

Отже, спостерігається тісний зв'язок між фізичною і розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності під час систематичних занять з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану центральної нервової системи, що сприяє покращанню розумової працездатності студентів. Для її підтримки і підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6–8 годин занять на тиждень протягом усіх років навчання у вищому навчальному закладі.

Поєднання рухових навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються такі принципові положення:

1. Заняття фізичними вправами, як правило, спрямовані в першій половині кожного семестру 70–75% вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та, швидкісно-силових здібностей, а також швидкісної витривалості. Інтенсивність навантаження у студентів за частотою серцевих скорочень може досягати 170–180 уд/хв.

У другій половині кожного семестру приблизно 70–75% уживаних засобів необхідно використовувати для виховання сили, загальної і силовій витривалості. Інтенсивність занять у цей період трішки знижується та частота серцевих скорочень досягає 150–160 уд/хв).

Така побудова навчальних і самостійних занять стимулює розумову працездатність студентів.

2. На заняттях із фізичного виховання, які проводяться першою парою, доцільно використовувати навантаження малої інтенсивності (частота серцевих скорочень – 110–130 уд/хв) або середньої інтенсивності (частота серцевих скорочень у діапазоні 130–150 уд/хв). Оптимальна моторна щільність знаходиться в межах 50–60%. Основне призначення таких занять – забезпечення скорочення періоду праці, що, зрештою, стимулює і подовжує період високої працездатності та забезпечує краще засвоєння навчального матеріалу. Заняття з такими навантаженнями дозволяють зберегти хорошу розумову активність до кінця навчального дня, враховуючи самопідготовку студентів різного віку.

Якщо заняття із фізичного виховання проводиться на 3–4-й парі, то частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 150–160 уд/хв. Великі навантаження для груп з низькою фізичною підготовленістю планувати недоцільно.

3. Проведення фізкультурних занять двічі на тиждень з малотренованими студентами і навантаженнями великої інтенсивності істотно знижують розумову діяльність протягом навчального тижня. Тому важливо враховувати рівень фізичної підготовленості під час планування фізичних навантажень, щоб не призвести до зниження розумової активності.

4. Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність студентів. Ігрові види та єдиноборства ставлять підвищені вимоги до психіки. Це зумовлено підвищеним функціонуванням емоційно-психічних механізмів. Наслідком таких занять є зниження розумової активності. З іншого боку, нетривалі емоційні ігрові навантаження стимулюють навчальну діяльність. Найкращий ефект досягається тоді, коли зміст спортивних занять достатньо різноманітний, а не монотонний [7].

5. У період екзаменаційної сесії заняття бажано проводити не більш ніж двічі на тиждень на свіжому повітрі з інтенсивністю, зниженою до 60–70% від звичайного рівня. Доцільно використовувати вправи циклічного характеру (плавання, лижі та біг).

Отже, спрямованість занять фізичними вправами в період сесії може бути за своїм характером як оздоровчо-профілактичною (в основному для неспортсменів), так і такою, що підтримується (переважно для спортсменів).

Протягом навчального тижня з метою забезпечення стійкої розумової працездатності рекомендується така вихідно-орієнтовна схема планування занять із фізичного виховання:

- понеділок (вівторок) – заняття фізичними вправами з метою активізації психофізичного стану організму студента;
- середа (четвер) – заняття фізичними вправами для підтримки працездатності;
- п'ятниця (або субота) – самостійні заняття фізичними вправами з метою зняття тижневої кумулятивної втоми.

Необхідно зазначити, що тільки систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови для оптимального прояву розумової працездатності.

Фізичне виховання студентів передбачає такі основні напрями: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, та лікувальний.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби: загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм та ін.

Спортивний напрям забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення (секціях), а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці, а також під час підготовки до роботи з обраної спеціальності з урахуванням її особливостей.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гімнастика, загартовування, дотримання раціонального режиму навчання і відпочинку, харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки тощо.

Оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання під час організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухові ігри та ін.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених внаслідок захворювань та травм [72].

1.4. Особливості проведення занять з фізичного виховання в різних навчальних відділеннях

Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному вищому навчальному закладі розподіляються за навчальними відділеннями: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я (медичний висновок), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості та інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять.

До основного відділення зараховуються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основної і підготовчої медичної групи, тобто ті, які не мають відхилень у стані здоров'я, але мають низький рівень фізичної підготовленості.

В основному відділенні навчальний процес спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної та професійно-прикладної підготовленості;
- формування активного ставлення й інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають виражену комплексну спрямованість на зразок загальної фізичної підготовки, з наголосом на вихованні анаеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності, діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Велика увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніки рухів у межах як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять має переважно навчально-тренувальний характер. Моторна щільність не знижується нижче ніж 50%, інтенсивність навантаження за частотою серцевих скорочень коливається в межах 130–160 уд/хв.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної групи, тобто які мають певні відхилення у стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показників і протипоказань для кожного студента, має коригувальну й оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання [18].

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно спрямований на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;
- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвивальних і спеціальних вправ, спрямованих на профілактику хвороби;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять має яскраво виражений оздоровчо-відновлюючий характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання поділяються на чотири групи – «А», «Б», «В» і лікувальну.

Група «А» – студенти, які мають із захворювання серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем. Основним змістом занять у цій групі є: дихальні вправи, індивідуально дозований біг, плавання, пересування на лижах та інші фізичні вправи, що дозволяють удосконалювати анаеробні можливості студентів.

До групи «Б» входять студенти, які мають захворювання органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також тих, хто має проблеми із зором. У цій групі використовуються вправи основної гімнастики, що входять до програми лікування наведених вище захворювань.

Група «В» складається зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату. Із студентами даної групи проводять вправи, які вдосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі та коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується зі студентів з яскраво вираженими, істотними відхиленнями у стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться відповідно за індивідуально-лікувальними програмами та методиками.

Фізичне навантаження у всіх чотирьох групах чітко й індивідуально регламентується, виключаються вправи з напруженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Рухова щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення сил, циклічні вправи виконуються з помірною інтенсивністю.

До спортивного навчального відділення (навчальні групи з видів спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали достатню загальну і спеціальну фізичну підготовленість і бажання поглиблено займатися й вдосконалювати свою майстерність з одного із видів спорту.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, єдність загальної і спеціальної підготовки тощо) [18; 26].

Студенти спортивного відділення виконують залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення.

Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів містить два взаємозв'язані змістовні компоненти: базові заняття фізичною культурою, що забезпечують формування основ фізичної культури особистості та спортивний, доповнюючий базовий і такий, що передбачає заняття з обраного виду спорту, враховуючи індивідуальні особливості кожного студента, їх мотиви, інтереси і потреби.

1.5. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я

Кількість студентів з послабленим здоров'ям, що не дозволяє їм займатися фізичною культурою за державною програмою, становить залежно від виду вищого навчального закладу від 15 до 30%.

У зв'язку з тенденцією до збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, посилюється значення сучасного напрямку фізичної культури, об'єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди, – адаптивної фізичної культури. Фахівці адаптивної фізичної культури активно привертають до фізично-спортивної діяльності навіть інвалідів, тим самим сприяючи максимально можливому розвитку їх життєздатності й ефективної самореалізації як соціально значущих членів суспільства. Саме в адаптивній фізичній культурі розробляються засоби і методи, що сприяють оздоровленню й адаптації до навчальної і трудової діяльності осіб з відхиленнями у стані здоров'я.

Освітній процес із навчальної дисципліни «Фізична культура» зі студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка містить три модулі: освітній, валеометричний і практичний.

В освітньому модулі програми студенти отримують знання на рівні сучасних наукових досягнень з проблеми «Людина і її здоров'я».

У валеометричному модулі програми студенти наочно, з використанням сучасних технологій отримують уявлення: про рівень здоров'я, схильності до ризику захворювання основними патологічними синдромами, динаміку стану здоров'я під впливом реалізації власної програми оздоровлення [74].

Систематизуючим, об'єднувальним і стимулювальним початком освітнього процесу є розроблення для студентів індивідуальної, комплексної, базової і додаткової за змістом, поточної і перспективної за часом програми оздоровлення. Обов'язковими складовими базової програми є: рухова активність, термозагартовування, дихальна гімнастика, раціональне харчування, психотехнології. Додаткові програми містять

індивідуальні методи оздоровлення, що залежать від захворювання, яке є у студентів. Базова і додаткова програми індивідуального оздоровлення за часом плануються як поточні – на період навчання у вищому навчальному закладі і перспективні – на тривалий період часу, приблизно на 5 років.

У практичному модулі програми цілепокладання підкріплюється ціледосягненням, тобто практикою оздоровлення у вигляді реалізації індивідуальної програми оздоровлення на заняттях з адаптивної фізичної культури.

Оптимальними формами залучення студентів до освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури: 1) практична реалізація під керівництвом викладача, індивідуальних програм оздоровлення; 2) рекреативне заняття у вигляді циклічних фізичних вправ аеробного характеру (наприклад, пішохідні і лижні прогулянки).

Практична реалізація індивідуальної програми оздоровлення формами і засобами адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, перш за все зростанням життєвої ємкості легень, зниженням частоти серцевих скорочень, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження, життєвого індексу, силових показників. Заняття з адаптивної фізичної культури сприяють покращанню самопочуття, підвищенню активності у студентів.

Навчальна діяльність студентів характеризується постійним збільшенням обсягу наукової інформації. Значний обсяг розумових навантажень, який проходить на тлі нервово-емоційного навантаження, обмежує рухову активність студентів, що загрожує їхньому здоров'ю та загальній опірності організму до несприятливого впливу навколишнього середовища. Від курсу до курсу відбувається зниження рівня фізичних можливостей організму студентів, що, в свою чергу, погіршує несприятливі реакції серцево-судинної системи на стандартні фізичні навантаження.

Вегето-судинна дистонія є одним з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед осіб молодого віку, згідно статистики бачимо, що жінки хворіють у 2–3 рази частіше, ніж чоловіки (О. С. Аббакумов, 1995; Г. М. Покалев, 1994) [1; 91].

З віком даний вид захворювання призводить до розвитку ішемічної хвороби серця, атеросклерозу або артеріальної гіпертензії як у молодому, так і в більш зрілому віці (В. І. Маколкін; А. А. Сапожнікова, 1995) [69].

Вегето-судинна дистонія – функціональне захворювання, яке виникає внаслідок порушення вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції з первинним або вторинним відхиленням у структурі і функціях центральної та периферичної нервової системи.

Залежно від переважання активності симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, виділяють такі типи: симпатикотонічний; парасимпатикотонічний та змішаний тип вегето-судинної дистонії [48].

За характером перебігу вегето-судинна дистонія може бути: перманентною (з постійно присутніми ознаками хвороби, розвивається частіше при спадковій природі захворювання); приступоподібною (протікати у вигляді, так званих, вегетативних нападів) та латентною (протікає приховано).

Фізичне виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, проводиться протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі. Основною формою організації навчального процесу з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи є навчальні заняття, в процесі яких, поряд із загальноосвітніми завданнями вирішуються завдання реабілітації, оздоровлення і зміцнення організму, підвищення рівня фізичної та розумової працездатності.

Різноманітні види фізичної діяльності визначають рівень процесів збудження та гальмування в нервовій системі і можуть бути регулятором функціонального стану організму. Адекватне фізичне навантаження здійснює мобілізацію симпатичних та парасимпатичних резервів організму, позитивно впливає на серцево-судинну систему – нормалізує фазову структуру серцевого ритму.

Під дією систематичних тренувань відбувається зміна вагосимпатичної рівноваги, спостерігається більш економна робота серця в спокої та під час фізичного навантаження – внаслідок збільшення функціональної потужності серцево-судинної системи.

Систематичні, методично правильно побудовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищення рівня фізичної та функціональної підготовки, покращенню адаптаційних можливостей до фізичного навантаження та навколишнього середовища [5; 18].

Оздоровчі заняття із фізичного виховання складаються із вступної, основної та заключної частин.

У вступній частині включають вправи, які здійснюють підготовку до наступного підвищеного рівня навантаження, де необхідна взаємодія функціональних систем організму, яка займає вона 10–15% загального часу заняття. Необхідно включати фізичні вправи, які сприяють підготовці переходу від пониженого рівня фізіологічної активності до інтенсивного фізичного навантаження. У ступній частині краще застосовувати добре знайомі студентам, прості по виконанню вправи – ходьбу з її варіантами, легкий біг, елементарні вправи для верхніх кінцівок.

Основна частина займає 50–70% загального часу заняття. В цій частині вирішуються основні лікувальні та лікувально-виховні завдання, що полягають у покращенні дії як уражених органів та систем, так і всього організму студентів. Для реалізації цих завдань в основну частину включають як спеціальні, так і загальнорозвиваючі фізичні вправи та рухові ігри. Впродовж всієї основної частини підтримуються оптимальний рівень діяльності фізіологічних систем та рівень дозування вправ.

Заключна частина займає 15–25% загального часу заняття. Завдання заключної частини – поступове зниження фізичного та емоційного навантаження до рівня, відповідного рухового режиму. Фізичні вправи повинні сприяти прискоренню процесів відновлення серцево-судинної системи, дихальної та інших систем. Також рекомендується використовувати вправи, які закріплюють лікувальний ефект, досягнутий в основній частині. Підрахунок пульсу, частоти дихання та вимірювання артеріального тиску треба проводити перед заняттям і після нього. На підставі отриманих даних можна побудувати криву фізіологічного навантаження [35; 54].

Побудова заняття лікувальною гімнастикою в студентському віці повинна забезпечуватися не тільки вирішення спеціальних та

індивідуальних задач реабілітації, але і вирішуванням загально-фізіологічної дії організму в цілому, яка попереджає гіподинамію, недолік рухової активності, стимулює обмін речовин, відновлює та закріплює рухові навички та інше.

Дозування обсягу й інтенсивності фізичних вправ досягається певним числом повторень, темпом виконання, зміною площі опори, використанням довгих і коротких важелів, зміною вихідних положень і способів виконання вправ, раціональним чергуванням часу навантаження та відпочинку, застосуванням різних предметів і снарядів, використанням музики, засобів наочного впливу на студентів.

Фізичне навантаження залежить від багатьох умов та факторів:

1) вихідне положення (в.п.) має значення для правильного виконання фізичних вправ, яке може спростити або ускладнити їх і зробити більш легкими або більш складними, тобто зменшити або збільшити фізичне навантаження. Вибір в.п. визначається характером захворювання, ступенем порушення функцій та періодом захворювання;

2) величина і число м'язових груп, що беруть участь у вправах, також визначають фізичне навантаження. Чим менше м'язових груп бере участь у вправі, тим менше і навантаження, і навпаки. Це дає можливість виконувати принцип поступовості в збільшенні фізичного навантаження. Варто починати заняття із вправ малих та середніх м'язових груп;

3) амплітуда руху (мала, середня, велика) впливає на величину навантаження прямопропорційно – чим вона більша, тим і навантаження більше і навпаки;

4) число повторень окремих вправ – найпростіший спосіб дозування фізичного навантаження. Чим більше повторів окремих вправ у даному занятті, тим більше навантаження. Чим менша група м'язів включена у вправи, тим більше число раз їх можна повторювати;

5) темп виконання вправи – повільний, середній та швидкий. Його визначають відповідно до загального стану здоров'я, фізичної підготовленості, ступеня порушення рухової функції та кількості м'язових груп;

6) ритм – полегшує виконання фізичних вправ, тому що ритмічне скорочення та розслаблення м'язів прискорює вироблення автоматизму рухів, поліпшує крово- та лімфообіг;

7) точність виконання заданих рухів на початку занять викликає збільшення навантаження, але потім, в міру вироблення автоматизму рухів, сприяє її зменшенню.

Складні вправи охоплюють одночасно велику кількість м'язових груп, вимагають координаційної діяльності, великої напруги волі та уваги, створюють більше навантаження та викликають стомленість. Починати треба із простих вправ і залежно від загальної тренуваності поступово переходити до більш складних. При виробленні і тренуванні рухових навичок гарні результати дають вправи на координацію рухів, балансування, рівноваги та ін. Вправи на розслаблення м'язів і статичні дихальні вправи використовують як засоби, що знижують навантаження. Чим більше дихальних вправ в комплексі лікувальної гімнастики, тим менше навантаження. Для створення позитивних емоцій використовують вправи ігрового характеру. Фізичні вправи виконуються в певній послідовності із охопленням різних м'язових груп. Спочатку вправи даються для м'язів рук і пояса верхніх кінцівок, потім для м'язів ніг і пояса нижніх кінцівок, потім для м'язів тулуба та шиї. Загальне навантаження в заняттях вправ в комплексі лікувальної гімнастики або ранкової гімнастики повинно рівномірно і послідовно розподілятися на всі м'язи тіла. Таке чергування вправ попереджає передчасний розвиток стомлення і поліпшує кровообіг [35; 54].

До принципів оздоровчого фізичного заняття належать: індивідуалізація; систематичність; поступовість; доступність.

Принцип індивідуалізації під час заняття зі студентами спеціальної медичної групи передбачає підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей кожного студента, його індивідуальних конституційних особливостей, реакцією на навантаження, швидкістю відновлювальних процесів. Реалізація принципу індивідуалізації може бути досягнута за умови врахування: 1) стану здоров'я (хворий чи здоровий); 2) функціональних спроможностей (артеріальний тиск, частота серцевих скорочень); 3) морфологічних особливостей (маса тіла); 4) фізичної працездатності (відповідає нормі, вища або нижча за норму); 5) особливостей адаптації до фізичних навантажень (задовільна чи

незадовільна); 6) фізичної підготовленості (норма, нижча за норму; вища за норму); 7) фактори, що впливають на фізичний стан [38].

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно. Необхідними умовами виконання принципу є: а) забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших; б) послідовності вивчення навчального матеріалу; в) інтенсивність навантаження; г) періодичності заняття з врахуванням рівня фізичного стану [41].

Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багаторазове повторення одних і тих самих вправ в окремому занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу. Необхідно займатися фізичними вправами 3–4 рази на тиждень з поступовим збільшенням рівня фізичного навантаження.

Принцип поступовості ґрунтується на фізіологічних особливостях організму, за допомогою якого збільшується інтенсивність та обсяг навантаження, які відбуваються під впливом регулярних фізичних навантажень.

Реалізація принципу забезпечує: прогресивне збільшення обсягу та інтенсивності навантаження; ускладнення техніки виконання вправ; підвищення вимог до рівня розвитку вольових якостей. Дотримання цього принципу особливо необхідне: на початкових етапах оздоровчих занять; при відновленні занять після вимушеної перерви; внесення і виконання на занятті нових вправ різної спрямованості для студентів із низьким рівнем фізичної підготовки [61].

Принцип поступовості необхідно включати в кожне оздоровче заняття. Починати заняття необхідно з розминки, яка підвищує тонус нервових центрів, підготовлює дихальна та серцево–судинну система до фізичного навантаження. Принцип поступовості передбачає також

поступове зниження фізичного навантаження наприкінці заняття. Чим довше тривало заняття і вищою була інтенсивність вправ, тим довшим буде процес відновлення. Нехтування принципу поступовості може призвести до аритмії, збільшення частоти дихання, АТ та пульсу. Поступове припинення фізичних вправ створює умови для поступового зменшення об'єму крові, яка надходить до серця, що у свою чергу, попереджує брак крові у головному мозку (непритомності).

Принцип доступності передбачає врахування можливості засвоювати теоретичну інформацію й оволодіння студентами певною структурою рухових дій, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Принцип доступності вимагає дотримання наступних правил: керуватися навчальними програмами та нормативними вимогами; знати і враховувати вікові та індивідуальні особливості студентів; дотримуватись правил «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого», «від простого до складного».

Принцип циклічної побудови занять. Процес фізичного виховання – це замкнутий кругообіг занять, етапів та циклів. Відповідно до цього розрізняють три види циклів: мікроцикли (тижневі), які характеризуються застосування вправ одночасно з їхньою різнонаправленістю, чергуванням навантаження та відпочинку; мезоцикли (місячні), які включають у собі від двох до шести мікроциклів, у яких змінюється зміст, порядок чергування і співвідношення коштів; макроцикли (річні), у яких розгортається процес фізичного виховання протягом довгострокових стадій. Цей принцип націлює фахівців здійснювати побудову системи занять із врахуванням психології занять, загального плану фізичного виховання і поступового підвищення рівня фізичної підготовленості.

Принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання зобов'язує послідовно змінювати спрямованість фізичного виховання відповідно з віковими етапами і стадіями розвитку людини. Спрямованість фізичного виховання має передбачати достатньо широкий та фізичний вплив на організм. Це проявляється в формуванні кола рухових умінь і навичок та у різнобічному фізичному розвитку. Дотримання цього принципу зобов'язує також враховувати при вихованні фізичних якостей зони відчуттів, у яких створюються найсприятливіші можливості для

розвитку тих чи інших фізичних якостей людини. Юнацтво та перший зрілий вік (приблизно до 35 років) створюють сприятливі можливості і дають змогу найбільш повноцінно реалізувати свої функціональні можливості організму. У другому зрілому віці, під час стабілізації функціональних можливостей, спрямованість фізичного виховання постає як чинник підтримки досягнутої хорошої загальної працездатності та високого рівня фізичної підготовленості. У пізні періоди (жінки – з 55 років, чоловіки – з 60 років) фізичне виховання допомагає протидіяти впливу різних негативних факторів для здоров'я людини. Заняття фізичними вправами несуть фізкультурно-оздоровчий характер.

Загалом, принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання є основним у процесі багаторічних занять фізичними вправами [74; 93].

Отже, розглянуті принципи розкривають різні закономірності і цілісність процесу фізичного виховання. Вони доповнюють одне одного, недотримання одного з принципів може розладнати весь складний процес фізичного виховання і зробити майже безплідним велику працю викладача та його студентів.

Оздоровчий і лікувальний ефект фізичними вправами від занять спостерігається тільки у тому випадку, якщо інтенсивність занять буде відповідати певному рівню її граничної величини: від 30–40% на початку і до 80–90% наприкінці курсу лікування [41].

Заняття лікувальною гімнастикою можуть бути індивідуальні, малогрупові та групові. Індивідуальні заняття проводить інструктор-методист лікувальної фізичної культури індивідуально з кожним пацієнтом чи студентом. Малогрупові заняття передбачають об'єднання хворих у невеликі групи (3–5 осіб) за принципом єдиного характеру або стадії захворювання (терапевтичні хворі), локалізації ушкоджень (хірургічні хворі) тощо. Звичайно індивідуальні та малогрупові заняття проводять безпосередньо в спеціально обладнаному кабінеті лікувальної фізичної культури. Групові заняття з чисельністю до 10 хворих і більше слід проводити в спеціальних приміщеннях, а влітку – на відкритому повітрі (майданчику) або верандах.

Малорухомі, рухливі та спортивні ігри на місці застосовуються у фізичному вихованні студентів для розвитку рішучості, наполегливості, кмітливості, спритності, сміливості, дисциплінованості в стадії одужання. Вони позитивно впливають на функцію травлення та обміну речовин, активізують процеси всмоктування, сприяють застосуванню організмом продуктів перетравлення білків, жирів та вуглеводів [42; 45].

Рухливі ігри добре діють на нервову систему. За рахунок підсиленого кровообігу нервові клітини одержують більше споживчих речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Здібність нервової системи точно керувати роботою певних груп м'язів, що обумовлює координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається саме рухливими іграми та фізичними вправами. Людина, яка добре володіє координацією рухів, швидше засвоює нові складні елементи фізичної роботи, виконує їх спритніше, ніж фізично не підготовлена людина. Систематичні заняття рухливими іграми виробляють у студентів почуття ритму, тобто вміння виконувати ряд рухів в один проміжок часу, а також розвивають витримку, яка необхідна в як у спорті так і у будь-якій трудовій діяльності

1.6. Форми організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності і в позанавчальний час.

Фізичне виховання студентів у *режимі навчальної роботи* здійснюється в таких формах: навчальні та факультативні заняття.

1. **Навчальні заняття** передбачені навчальним планом і розкладом вищого навчального закладу (4 години на тиждень). Це основна форма занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

2. **Факультативні заняття** є продовженням і додатком до навчальних занять. Вони включаються в розклад навчальною частиною вищого навчального закладу за узгодженням з кафедрою фізичного виховання, щоб забезпечити студентам можливість їх відвідування. На

факультативних заняттях (2–4 години на тиждень) удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюються професійно-фізична підготовка, знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до суспільної фізкультурно-спортивної діяльності [72].

Фізичне виховання студентів у **позанавчальний час** проводиться в таких формах: фізичні вправи в режимі навчального дня, організовані заняття студентів у позанавчальний час, самостійні заняття студентів, масові фізкультурно-спортивні заходи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін.

Фізкультпаузи проводяться після перших 3–4 годин аудиторних або практичних занять, їх тривалість становить 8–10 хв.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до складання залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, аеробіки, шейпінгу тощо проводяться під керівництвом педагога з фізичної культури і спорту.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час:

- а) на основі повної згоди й ініціативи (за бажанням);
- б) за завданням викладача (домашні завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи проводяться у вихідні дні протягом навчального року і в канікулярний час. До їх змісту входять: спортивні вечори, спартакиади за участі збірних команд факультетів, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня, туристичні походи та ін.

5. Заняття в оздоровчо-спортивних таборах у період зимових і літніх студентських канікул, що забезпечують оздоровчий, загартовуючий і

розвивальний ефекти. В умовах табору реалізуються багато форм фізичної активності студентів, такі, як ранкова гімнастика, навчання з плавання, тренувальні заняття з різних видів спорту, заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям, туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, внутрішньо- і міжтабірні спортивні змагання тощо [93].

Таким чином, крім розв'язання виховних й освітніх завдань, фізичне виховання у позанавчальний час сприяє підвищенню рухової активності студентів; поліпшенню професійно-прикладної готовності й оптимізації навчальної працездатності шляхом зняття нервово-емоційного напруження; продовженню формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Контрольні питання

1. Які основні завдання фізичного виховання студентів?
2. Охарактеризуйте зміст програми фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.
3. Дайте характеристику віковим особливостям контингенту осіб, що навчається у вищому навчальному закладі.
4. Які особливості методики занять з фізичного виховання студентів основного, спеціального медичного та спортивного навчального відділень?
5. Охарактеризуйте методику занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я.

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять з обраного Вами виду спорту.
2. Напишіть план-конспект заняття зі студентами, які навчаються в одній із спеціальних медичних груп.

РОЗДІЛ 2

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ

2.1. Опис навчальної дисципліни

Актуальність робочої програми з фізичного виховання для студентів І курсу спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом зумовлюється сучасним поширенням захворювання серед молоді, що призводить до погіршення навчання та якості життя молодих людей, зниження повсякденної фізичної активності.

Основою метою навчальної дисципліни є ознайомлення студентів із засобами та методами фізичної реабілітації при даному захворюванні для покращення функціонального стану організму та попередження його ускладнень.

Таблиця 2.1.

Зміст робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0305 – Економіка та підприємництво (економічна кібернетика; міжнародна економіка; фінанси і кредит; облік і аудит). 0304 – Правознавство	Нормативна
	Напрямок підготовки 6.030502 – Економічна кібернетика; 6.030503 – Міжнародна економіка; 6.030508 – Фінанси і кредит;	

	6.030509 – Облік і аудит; 6.030401 – Правознавство.	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): ОА, Ф, ЕК, МЕ, П, БС.	Рік підготовки: <i>І–ї</i>
Змістових модулів – 4		
Загальна кількість годин – 148 год.		Семестр І–ІІ-ї
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>4 год.</i>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	Лекції – 2 год.
		Практичні, семінарські <i>146 год.</i>
		Вид контролю: <i>диференційований залік</i>

2.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізична реабілітація – застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності людини.

Програма курсу визначає обсяг знань та умінь з основ фізичної реабілітації та фізичної культури, які необхідні для підтримання та зміцнення здоров'я даного контингенту осіб.

Метою навчального курсу – надання майбутнім фахівцям комплексу наукових теоретично–практичних знань, умінь, навичок для забезпечення процесу навчання та покращення стану свого здоров'я.

Завдання навчального курсу:

– зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього навчального процесу;

– зменшення наслідків захворювання серцево-судинної системи, стимуляція процесів компенсації, попередження ускладнень патологічного процесу;

- вироблення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи і всього організму до поступового збільшення фізичного навантаження;
- оволодіння системою практичних вмінь та навичок фітбол-гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом;
- нормалізація процесів збудження та гальмування в центральній нервовій системі, моторно-судинних рефлексів і судинного тону, порушеної регуляції артеріального тиску;
- ознайомлення із механізмами проведення лікувального масажу при даному захворюванні;
- набуття досвіду надання першої невідкладної допомоги при вегетативному кризі та його профілактиці;
- ознайомлення із методикою харчування при даному захворюванні;
- ознайомлення із рухливими іграми та особливостями їх проведення при даному захворюванні;
- оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й обраної професії;
- підготовка студентів до виконання державних тестів і нормативів освітньо-професійних програм.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- правила гігієни під час проведення заняття;
- показання та протипоказання до проведення заняття;
- засоби лікувальної фізичної культури;
- класифікацію спеціальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом;
- правила проведення та механізм лікувальної дії фітбол-гімнастики;
- методи профілактики вегетативних кризів;
- методику самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Вміти:

- володіти технікою виконання вправ фітбол-гімнастики;
- проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання;
- застосовувати на практиці засоби лікувального масажу та Су-джок терапії;
- вміти надати першу медичну допомогу при вегетативному кризі;

Скласти:

- контрольні питання з теоретичної та практичної підготовки;

2.3. Програма навчальної дисципліни***Змістовий модуль 1***

*Організаційно-методичні особливості проведення занять
зі студентами спеціальної медичної групи*

Лекція 1. Особливості побудови занять зі студентами I курсу спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом

Тема 1. Принципи побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи.

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

Тема 3. Стройові вправи.

Тема 4. Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою.

Тема 5. Характеристика захворювання на вегето-судинну дистонію.

Тема 6. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі.

Тема 7. Особливості дихальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Тема 8. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової.

Тема 9. Загальнорозвиваючі вправи.

Тема 10. Характеристика вправ на релаксацію.

Тема 11. Рухливі ігри та естафети при захворюваннях серцево-судинної системи.

Тема 12. Гімнастика для очей.

Змістовий модуль 2

Характеристика засобів лікувальної фізичної культури

Тема 1. Особливості проведення масажу.

Тема 2. Вправи на координацію.

Тема 3. Характеристика гімнастичних вправ на рівновагу.

Тема 4. Вправи з предметами.

Тема 5. Дозована лікувальна ходьба.

Тема 6. Методика застосування теренкуру.

Тема 7. Особливості проведення лікувального бігу.

Тема 8. Засоби фітбол-гімнастики.

Тема 9. Прийоми класичного масажу: розтирання.

Тема 10. Прийоми класичного масажу: розминання.

Тема 11. Харчування, при захворюванні на вегето-судинну дистонію.

Диференційований залік

Змістовий модуль 3

Особливості проведення фітбол-гімнастики, занять з баскетболу та лікувального масажу

Тема 1. Вправи для верхніх кінцівок.

Тема 2. Вправи для м'язів тулуба.

Тема 3. Прийоми класичного масажу: вібрація.

Тема 4. Масаж області шиї.

Тема 5. Масаж волосяної частини голови.

Тема 6. Масаж плечового поясу.

Тема 7. Баскетбол, як засіб удосконалення фізичних якостей студентів

Тема 8. Технічні прийоми у баскетболі.

Тема 9. Ловля та передача м'яча у баскетболі.

Тема 10. Навчання та удосконалення технічних прийомів у нападі та захисті в баскетболі.

Змістовий модуль 4

*Методика фітбол-гімнастики при захворюванні
на вегето-судинної дистонії за змішаним типом*

Тема 1. Гра у волейбол – найефективніший засіб розвитку фізичних якостей людини

Тема 2. Навчання техніки гри у волейбол.

Тема 3. Удосконалення техніки гри у волейбол.

Тема 4. Вправи на розслаблення та гнучкість. Удосконалення техніки гри у волейбол.

Тема 5. Вправи для зміцнення м'язів тазового дна. Удосконалення техніки гри у волейбол.

Тема 6. Вправи для м'язів нижніх кінцівок.

Тема 7. Коригуючі вправи із гімнастичною палицею. Удосконалення техніки гри у волейбол.

Тема 8. Волейбол. Правила змагань із удосконаленням техніки гри.

Тема 9. Рухливі ігри із фітболом.

Тема 10. Особливості проведення самостійних занять.

Диференційований залік

2.4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2.2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	Денна форма		
	Усього	у тому числі	
		лек.	пр.
	148	2	144
Змістовий модуль 1. <i>Організаційно-методичні особливості побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи</i>			
Тема 1. Принципи побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи			2
Тема 2. Організація і проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи			2
Тема 3. Стройові вправи			2

<i>Продовження табл. 2.2</i>			
Тема 4. Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою			2
Тема 5. Характеристика захворювання на вегето-судинну дистонію			2
Тема 6. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі			2
Тема 7. Особливості дихальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом			4
Тема 8. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової			4
Тема 9. Загальнорозвиваючі вправи			4
Тема 10. Характеристика вправ на релаксацію			4
Тема 11. Рухливі ігри та естафети при захворюваннях серцево-судинної системи			4
Тема 12. Гімнастика для очей			4
Разом за ЗМ 1	38	2	36
<i>Змістовий модуль 2</i> <i>Характеристика засобів лікувальної фізичної культури</i>			
Тема 1. Особливості проведення масажу			2
Тема 2. Вправи на координацію			4
Тема 3. Характеристика гімнастичних вправ на рівновагу			4
Тема 4. Вправи з предметами			2
Тема 5. Дозована лікувальна ходьба			4
Тема 6. Методика застосування теренкуру			4
Тема 7. Особливості проведення лікувального бігу			2
Тема 8. Засоби фітбол-гімнастики			2
Тема 9. Прийоми класичного масажу: розтирання			4
Тема 10. Прийоми класичного масажу: розминання			6
Тема 11. Харчування, при захворюванні на вегето-судинну дистонію			2
Разом за ЗМ 2	36		36
Диференційований залік	36	2	2
<i>Змістовий модуль 3</i> <i>Особливості проведення фітбол-гімнастики, занять з баскетболу та лікувального масажу</i>			
Тема 1. Вправи для верхніх кінцівок			2
Тема 2. Вправи для м'язів тулуба			4
Тема 3. Прийоми класичного масажу: вібрація			4
Тема 4. Масаж області шиї			4
Тема 5. Масаж волосної частини голови			2

<i>Продовження табл. 2.2</i>			
Тема 6. Масаж плечового поясу			4
Тема 7. Баскетбол, як засіб удосконалення фізичних якостей студентів			4
Тема 8. Технічні прийоми у баскетболі			4
Тема 9. Ловля та передача м'яча у баскетболі			4
Тема 10. Навчання та удосконалення технічних прийомів у нападі та захисті у баскетболі			4
Разом за ЗМ 3	36		36
Змістовий модуль 4 <i>Методика фітбол-гімнастики при захворюванні на вегето-судинної дистонії за змішаним типом</i>			
Тема 1. Гра у волейбол – найефективніший засіб розвитку фізичних якостей людини			2
Тема 2. Навчання техніки гри у волейбол			2
Тема 3. Удосконалення техніки гри у волейбол			2
Тема 4. Вправи на розслаблення та гнучкість. Удосконалення техніки гри у волейбол			4
Тема 5. Вправи для зміцнення м'язів тазового дна. Удосконалення техніки гри у волейбол			4
Тема 6. Вправи для м'язів нижніх кінцівок			4
Тема 7. Коригуючі вправи із гімнастичною палицею. Удосконалення техніки гри у волейбол			4
Тема 8. Волейбол. Правила змагань із удосконаленням техніки гри			4
Тема 9. Рухливі ігри із фітболом			4
Тема 10. Особливості проведення самостійних занять			4
Разом за ЗМ 4	34		34
Диференційований залік	36		2
Всього	148	2	146

2.5. Зміст лекційного курсу та теми практичних занять

Таблиця 2.3

Зміст лекційного курсу

№ п/п	Тема та зміст лекції з висвітленням основних її питань	Кількість годин
	Змістовий модуль 1	
	Тема: Особливості побудови занять зі студентами I курсу спеціальної медичної групи із вегето-судинною дистонією за змішаним типом: – особливості організації і проведення занять зі студентами, які мають захворювання вегето-судинної дистонії за змішаним типом; – побудова занять фітбол-гімнастики для даного контингенту осіб; – вплив оздоровчих занять на перебіг захворювання.	2
	Всього	2

Таблиця 2.4

Теми практичних занять

Назви тем	Кількість годин
Тема 1. Принципи побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи	2
Тема 2. Організація і проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи	2
Тема 3. Стройові вправи	2
Тема 4. Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою	2
Тема 5. Характеристика захворювання на вегето-судинну дистонію	2
Тема 6. Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі	2
Тема 7. Особливості дихальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом	4
Тема 8. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової	4
Тема 9. Загальнорозвиваючі вправи	4
Тема 10. Характеристика вправ на релаксацію	4
Тема 11. Рухливі ігри та естафети при захворюваннях серцево-судинної системи	4

Тема 12. Гімнастика для очей	4
Тема 13. Особливості проведення масажу	2
Тема 14. Вправи на координацію	4
Тема 15. Вправ на рівновагу	4
Тема 16. Вправи з предметами	2
Тема 17. Дозована лікувальна ходьба	4
Тема 18. Методика застосування теренкуру	4
Тема 19. Організація і проведення лікувального бігу	2
Тема 20. Засоби фітбол-гімнастики	2
Тема 21. Прийоми класичного масажу: розтирання	4
Тема 22. Прийоми класичного масажу: розминання	6
Тема 23. Харчування при захворюванні на вегето-судинну дистонію	2
Тема 24. Вправи для верхніх кінцівок	2
Тема 25. Вправи для м'язів тулуба	4
Тема 26. Прийоми класичного масажу: вібрація	4
Тема 27. Масаж області шиї	4
Тема 28. Масаж волосяної частини голови	2
Тема 29. Масаж плечового поясу	4
Тема 30. Баскетбол, як засіб удосконалення фізичних якостей студентів	4
Тема 31. Технічні прийоми у баскетболі	4
Тема 32. Ловля та передача м'яча у баскетболі.	4
Тема 33. Навчання та удосконалення технічних прийомів у нападі та захисті в баскетболі	4
Тема 34. Гра у волейбол – найефективніший засіб розвитку фізичних якостей людини	2
Тема 35. Навчання техніки гри у волейбол	2
Тема 36. Удосконалення техніки гри у волейбол	2
Тема 37. Вправи на розслаблення та гнучкість. Удосконалення техніки гри у волейбол	4
Тема 38. Вправи для зміцнення м'язів тазового дна. Удосконалення техніки гри у волейбол	4
Тема 39. Вправи для м'язів нижніх кінцівок	4
Тема 40. Коригуючі вправи із гімнастичною палицею. Удосконалення техніки гри у волейбол	4
Тема 41. Волейбол. Правила змагань із удосконаленням техніки гри	4
Тема 42. Рухливі ігри із фітболом	4
Тема 43. Особливості проведення самостійних занять	4
Всього	94

2.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Таблиця 2.5

Поточне тестування												Сума
ЗМ №1												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	50
3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	

Таблиця 2.6

Поточне тестування												Сума
ЗМ №2												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	Залік	50
4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	

Таблиця 2.7

Поточне тестування											Сума
ЗМ №3											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	50	
4	4	6	5	5	5	6	6	5	4		

Таблиця 2.8

Поточне тестування											Сума
ЗМ №4											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	Залік	50
4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

2.7. Зміст лекційних, практичних та самостійних занять за змістовим модулем

2.7.1. Змістовий модуль 1

Тема: Організаційно-методичні особливості побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема: Принципи побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи

Теоретичні питання:

1. Зміст та завдання фізичної культури у вищому навчальному закладі України. Особливості організації і побудови занять у спеціальній

медичній групі (оздоровча і лікувально-профілактична і професійно-прикладна направленість).

2. Характеристика підготовчої, основної та заключної частини занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі.
3. Форми і організація занять з фізичної культури у спеціальній медичній групі: практичні заняття як основна організації занять з фізичної культури у вищому навчальному закладі, структура та види занять.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Принцип підбору вправ для лікувальної гімнастики.

Література

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / Э. Г. Булич. – М.: ВШ, 2004. – 225 с.
2. Вилетська Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетська, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – № 1 – С. 25–26
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 200 с.
4. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991 – 254с.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

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

Теоретичні питання:

1. Засоби фізичного виховання (фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори).
2. Характеристика основного навчального матеріалу.
3. Дозування навантаження.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики (додаток А).
2. Пояснення на практиці принципу підбору вправ.
3. Проведення антропометричних вимірювань.

Література: 26; 83; 85.

Практичне заняття № 3 (2 год.)

Тема: *Стройові вправи*

Теоретичні питання:

1. Стройові вправи (шикування в одну шеренгу; шиккування в колону по одному).
2. Причини виникнення серцевих захворювань.
3. Методика вимірювання артеріального тиску та пульсу в стані спокою і після навантаження.

Практичне завдання:

1. Розробити індивідуальну карту для студентів, що мають захворювання серцево-судинної системи (додаток Н).
2. Навчання вимірювання АТ за методом Н. С. Короткова та підрахунку частоти серцевих скорочень в стані спокою і під час (після) фізичного навантаження.

Література: 86; 88; 94.

Практичне заняття № 4 (2 год.)

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

Теоретичні питання:

1. Основна гімнастична термінологія.
2. Характеристика основних положень і рухів тіла, які використовують під час проведення лікувальної гімнастики.
3. Ознайомлення з командами, які використовують при проведенні лікувальної гімнастики.

4. Функціональні методи контролю за дихальною системою (частота дихання, дихальні проби Штанге та Генче).

Практичне завдання:

1. Основні методи навчання й удосконалення фізичних вправ, які використовуються при проведенні лікувальної гімнастики.
2. Вивчення основних положень тіла і рухів, які використовували при проведенні лікувальної гімнастики.
3. Навчання правильно виконувати команди під час проведення занять з фізичної культури.
4. Навчання підрахунку частоти дихання в стані спокою та під час фізичного навантаження.
5. Проведення проби Штанге та Генче.

Література: 19; 32; 41.

Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема: *Характеристика захворювання на вегето-судинну дистонію*

Теоретичні питання:

1. Анатомічні особливості серцево-судинної системи в різні вікові періоди.
2. Етіологія, патогенез та клінічні прояви вегето-судинної дистонії за різними типами
3. Охарактеризувати механізм формування компенсацій при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
4. Ознайомлення з методикою проведення спірометрії.

Практичне завдання:

1. Вимірювання артеріального тиску та пульсу.
2. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії в у вільному руховому режимі.
3. Проведення спірометрії.

Література: 1; 19; 22; 50; 63.

Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема: *Фізичне навантаження у лікувальній фізичній культурі*

Теоретичні питання:

1. Види контролю ефективності заняття.
2. Показання і протипоказання до проведення лікувальної фізичної культури.
3. Темп, ритм виконання лікувальних вправ при даному захворюванню.
4. Характеристика ортостатичної проби.

Практичне завдання:

1. Проведення дихальних вправ (за типом та фазою дихання).
2. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії.
3. Проведення ортостатичної проби.

Література: 6; 45; 54.

Практичне заняття № 7 (4 год.)

Тема: *Особливості дихальних вправ*

при вегето-судинній дистонії за змішаним типом

Теоретичні питання:

1. Ознайомлення з лікувальною дією дихальних вправ (статичні, динамічні, дренажні, вправи звукової гімнастики).
2. Ознайомлення з методикою використання дихальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
3. Ознайомлення із вправами, що сприяють зміцнення дихальних м'язів.
4. Характеристика проби Руф'є-Діксона.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики із використання дихальних вправ.
2. Проведення дихальних вправ для зміцнення дихальних м'язів.
3. Проведення проби Руф'є-Діксона.

Література: 61; 67; 71; 91.

Практичне заняття № 8 (4 год.)

Тема: Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової

Теоретичні питання:

1. Механізм лікувальної дії дихальних вправ, які використовуються у гімнастиці О. М. Стрельнікової.
2. Основні правила дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
3. Методика використання дихальних вправ:
 - а) підготовчі дихальні вправи;
 - б) основний комплекс дихальних вправ О. М. Стрельнікової.
5. Ознайомлення із кліностатичною пробою.

Практичне завдання:

1. Ознайомлення студентів з комплексом дихальних вправ О. М. Стрельнікової (додаток Б).
2. Проведення кліностатичної проби.
3. Вивчення техніки дихання під час виконання вправ у русі та під час ходьби.
4. Проведення лікувальної гімнастики.
5. Проведення кліностатичної проби.

Література: 38; 54; 110.

Практичне заняття № 9 (4 год.)

Тема: Загально-розвиваючі вправи

Теоретичні питання:

1. Загально-розвиваючі вправи під час руху та на місці.
2. Характеристика вправ для вироблення стереотипу правильної ходи.
3. Ознайомлення з методикою проведення проби Кремптона.

Практичне завдання:

1. Закріплення вправ з подовженим вдихом і видихом.
2. Проведення проби Кремптона.
3. Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи під час руху, на місці, під музику.
4. Проведення вправ для вироблення стереотипу правильної ходьби.

Література: 2; 41; 70.

Практичне заняття № 10 (4 год.)

Тема: *Характеристика вправ на релаксацію*

Теоретичні питання:

1. Механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
2. Характеристика вправ на релаксацію (динамічні та статичні).
3. Механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
4. Функціональна проба Мартіне-Кушельовського.

Практичне завдання:

1. Проведення комплексу лікувальної гімнастики.
2. Проведення комплексу вправ на релаксацію.
3. Проведення функціональної проби Мартіне-Кушельовського.

Література: 18; 40; 46.

Практичне заняття № 11 (4 год.)

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

Теоретичні питання:

1. Рухливі ігри та естафети (методика застосування; показання та протипоказання до використання).
2. Ознайомлення із Гарвардським степ-тестом.

Практичне завдання:

1. Дихальні вправи, що сприяють відновленню правильного механізму дихання та усунення звички дихати через рот.
2. Проведення рухливих ігор при захворюванні серцево-судинної системи (додаток Л)
3. Закріплення техніки проведення вправ на релаксацію після фізичного навантаження.
4. Проведення Гарвардського степ-тесту.

Література: 59; 73; 75; 98.

Практичне заняття № 12 (4 год.)

Тема: Гімнастика для очей

Теоретичні питання:

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

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Проведення гімнастики для очей (додаток Ж).
3. Проведення проби Ашнера-Дан'їні.

Література: 54; 68; 92.

2.7.2. Змістовий модуль 2

Тема: Характеристика засобів лікувальної фізичної культури

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема: Особливості проведення масажу

Теоретичні питання:

1. Анатомо-фізіологічні особливості масажу.
2. Вплив масажу на нервову систему.
3. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
4. Вплив масажу на м'язи та суглоби.
5. Вплив масажу на дихальну систему.
6. Показання і протипоказання до масажу.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Проведення рухливих ігор із фітболом (додаток М).

Література: 21; 36; 64.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Тема: *Вправи на координацію*

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ на координацію.
2. Форми і методи лікувального масажу.
3. Гігієнічні вимоги до масажу.
4. Фізіологічний вплив поглажування на організм людини
5. Поглажування (основні та допоміжні прийоми).

Практичне завдання:

1. Виконання вправ на координацію.
2. Техніка виконання основних прийомів поглажування.
3. Контроль динамічної та статичної координації (проба Ромберга).
4. Тестування фізичних якостей студентів (підтягування на низькій поперечині).

Література: 10; 35; 77.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Тема: *Вправи на рівновагу*

Теоретичні питання:

1. Охарактеризувати гімнастичні вправи на рівновагу:
 - особливості вправ на рівновагу;
 - умови, які ускладнюють виконання вправ на рівновагу;
 - послідовність вивчення вправ на рівновагу.
2. Розкрити методичні вказівки до виконання прийомів поглажування.

Практичне завдання:

1. Провести комплекс вправ на рівновагу з послідовним їх ускладненням.
2. Проведення комплексу лікувальної гімнастики.
3. Техніка виконання допоміжних прийомів поглажування.

Література: 10; 79; 80.

Практичне заняття № 4 (2 год.)

Тема: *Вправи з предметами*

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ з предметами.
2. Методика застосування вправ з предметами під час проведення рухливих ігор та естафет.
3. Історія виникнення фітбол-гімнастики.
4. Властивості фітбола.

Практичне завдання:

1. Проведення комплексу вправ з предметами.
2. Проведення рухливих ігор та естафет з предметами (додаток Л)

Література: 24; 56; 59.

Практичне заняття № 5 (4 год.)

Тема: *Дозована лікувальна ходьба*

Теоретичні питання:

1. Характеристика лікувальної ходьби (спеціальна та ускладнена).
2. Показання і протипоказання до лікувальної ходьби та використання фітбол-гімнастики.

Практичне завдання:

1. Проведення різних видів ходьби.
2. Навчання правильної посадки на фітболі.
3. Удосконалення техніки класичного масажу – поглажування.

Література: 44; 100; 105.

Практичне заняття № 6 (4 год.)

Тема: *Методика застосування теренкуру*

Теоретичні питання:

1. Особливості проведення теренкуру.
2. Показання та протипоказання до теренкуру.
3. Механізм лікувальної дії теренкуру.
4. Вплив фітбол-гімнастики на серцево-судинну та нервову систему.

Практичне завдання:

1. Навчання основам теренкуру.
2. Проведення рухливих ігор (додаток Л).

Література: 28; 30; 45.

Практичне заняття № 7 (2 год.)

Тема: *Організація і проведення лікувального бігу*

Теоретичні питання:

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

Практичне завдання:

1. Проведення лікувального бігу на свіжому повітрі.
2. Проведення лікувальної гімнастики.

Література: 44; 54; 63.

Практичне заняття № 8 (2 год.)

Тема: *Засоби фітбол-гімнастики*

Теоретичні питання:

1. Засоби фітбол-гімнастики: гімнастичні вправи, базові рухи, танцювальні вправи, профілактико-коригуючі вправи.

Практичне завдання:

1. Навчання виконанню комплексів підвідних вправ без використання фідбола.
2. Вивчення базових кроків, які використовуються під час фідбол-гімнастики: March – марш (кроки на місці), Step-touch – приставний крок, Knee-up – коліно вгору, Lunge – випад, Kick – викид ноги вперед, Jack (jumping jack) – стрибки (ногами нарізно та разом, V-step – крок.

Література: 30; 56; 105.

Практичне заняття № 9 (4 год.)

Тема: *Прийоми класичного масажу: розтирання*

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив розтирання на організм.
2. Основні та допоміжні прийоми розтирання.
3. Методичні вказівки до виконання прийомів розтирання.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розтирання.
2. Виконання вправ із вихідних положень стоячи біля фідбола.

Література: 64; 104; 105.

Практичне заняття № 10 (6 год.)

Тема: *Прийоми класичного масажу: розминання*

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив розминання на організм.
2. Основні та допоміжні прийоми розминання.
3. Методичні вказівки до виконання прийомів розминання.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
2. Виконання комплексів вправ із вихідного положення сидячи на фітболі: для верхніх та нижніх кінцівок при збереженні загального центру маси тіла у площині опори.

Література: 10; 12; 24.

Практичне заняття № 11 (2год.)

Тема: Харчування, при захворюванні на вегето-судинну дистонію

Теоретичні питання:

1. Історія виникнення дієтотерапії.
2. Основні правила оздоровчого харчування.
3. Піраміда оздоровчого харчування.
4. Основи раціону із захворюванням на вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Удосконалення техніки виконання класичного масажу (розтирання та розминання).

Література: 4; 34; 43; 62; 74; 108.

2.7.3. Диференційований залік

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах для студентів із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» (2 год)

Теоретичні питання:

1. Властивості фітбола.
2. Показання та протипоказання до проведення фітбол-гімнастики.
3. Вплив фітбол-гімнастики на серцево-судинну та нервову системи.
4. Засоби фітбол-гімнастики.
5. Анатомо-фізіологічні особливості масажу.
6. Вплив масажу на нервову систему.
7. Вплив масажу на серцево-судинну систему.
8. Вплив масажу на м'язи та суглоби.
9. Вплив масажу на дихальну систему.
10. Вплив масажу на обмін речовин та функцію виділення.
11. Показання і протипоказання до масажу.
12. Форми і методи лікувального масажу.
13. Гігієнічні вимоги до масажу.
14. Дати визначення поглажування та розкрити фізіологічний вплив поглажування на організм людини.
15. Основні та допоміжні прийоми поглажування.
16. Розкрити методичні вказівки до виконання прийомів поглажування.
17. Дати визначення розтирання та розкрити фізіологічний вплив розтирання на організм.
18. Основні та допоміжні прийоми розтирання.
19. Методичні вказівки до виконання прийомів розтирання.
20. Розминання, його особливості та фізіологічне значення.
21. Фізіологічний вплив розминання на організм людини.
22. Основні та допоміжні прийоми розминання.
23. Методичні вказівки до виконання прийомів розминання.
24. Гімнастичні виконання вправ на рівновагу при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

25. Особливості вправ на рівновагу.
26. Характеристика умов, які ускладнюють виконання вправ на рівновагу.
27. Характеристика вправ на релаксацію (динамічні та статичні).
28. Механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
29. Суть та особливості проведення дихальних вправ (динамічних; статичних та вправ звукової гімнастики).
30. Механізм лікувальної дії дихальних вправ, які використовуються у гімнастиці О. М. Стрельнікової.
31. Основні правила дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
32. Методика використання дихальних вправ.
33. Особливості гімнастики для очей.
34. Характеристика рухливих ігор та естафет.
35. Характеристика вправ на координацію.
36. Характеристика вправ з предметами.
37. Методика застосування вправ з предметами під час проведення рухливих ігор та естафет.
38. Характеристика лікувальної ходьби.
39. Показання і протипоказання до лікувальної ходьби
40. Характеристика теренкуру.
41. Показання і протипоказання до теренкуру.
42. Механізм лікувальної дії теренкуру.
43. Основні правила оздоровчого харчування.
44. Піраміда оздоровчого харчування.

Практичне завдання:

1. Виконання комплексу підвідних вправ фітбол-гімнастики без використання м'яча.
2. Виконання базових кроків фітбол-гімнастики: а) march; б) step-touch; в) knee-up; г) lunge; д) kick; е) jack (jumping jack); є) v-step.
3. Техніка виконання основних прийомів поглажування.
4. Техніка виконання допоміжних прийомів поглажування.
5. Техніка виконання основних прийомів розтирання.
6. Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання.

7. Техніка виконання основних прийомів розминання.
8. Техніка виконання допоміжних прийомів розминання.
9. Комплекс вправ на релаксацію.
10. Дихальні вправи О. М. Стрельнікової.
11. Техніка виконання динамічних, статичних вправ та вправи звукової гімнастики.
12. Проведення вправ на координацію.
13. Провести вправи на рівновагу з послідовним їх ускладненням.
14. Гімнастика для очей.
15. Вправи з предметами.
16. Рухливі ігри та естафети з предметами.
17. Оздоровча ходьба.

Література: 4; 30; 34; 43; 44; 54; 59; 62; 74; 82; 104; 105; 108.

2.7.4. Змістовий модуль 3

Тема: Особливості фітбол-гімнастики, занять з баскетболу та лікувального масажу

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема: Вправи для верхніх кінцівок

Теоретичні питання:

1. Класифікація вправ для верхнього плечового поясу.
2. Класифікація загальнорозвиваючих вправ із фітболом:
 - загальнорозвиваючі вправи сидячі на м'ячі;
 - вправи для рук та плечового поясу;
 - вправи для ніг та тазової ділянки;
 - вправи для тулуба;
 - комплексні вправи;
 - дихальні вправи.

Практичне завдання:

1. Виконання вправ для верхнього плечового поясу: із вихідного положення стоячи; із вихідного положення сидячи на фітболі; із в.п. – лежачи (додаток Д).
2. Проведення проби Штанге та Генче.

Література: 5; 24; 26.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Тема: *Вправи для м'язів тулуба*

Теоретичні питання:

1. Вправи для м'язів тулуба і нижніх кінцівок.
2. Методичні рекомендації до проведення фітбол-гімнастики.

Практичне завдання:

1. Проведення вправ силового характеру для м'язів тулуба без використання фітбола.
2. Навчання збереженню правильної постави при зменшенні площі опори (тренування рівноваги та координації) на фітболі.
3. Фітбол-гімнастика (вправи для зміцнення м'язів черевного преса та спини).

Література: 32; 54; 102.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Тема: *Прийоми класичного масажу: вібрація*

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив вібрації на організм.
2. Основні та допоміжні прийоми вібрації.
3. Методичні вказівки до виконання прийомів вібрації.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання основних та допоміжних прийомів вібрації.
2. Проведення спірометрії.

Література: 36; 39; 41.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

Тема: Масаж області шиї

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив масажу області шиї на організм людини.
2. Методичні вказівки до виконання масажу області шиї.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики для профілактики плоскостопості.
2. Техніка виконання масажу області шиї при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Література: 43; 54; 60.

Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема: Масаж волосяної частини голови

Теоретичні питання:

1. Масаж волосяної частини голови (показання та протипоказання).
2. Фізіологічний вплив масажу волосяної частини голови
3. Методичні вказівки до виконання масажу волосяної частини голови при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання масажу волосяної частини голови при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Проведення функціональної проби Мартіне-Кушельовського.

Література: 63; 64; 82.

Практичне заняття № 6 (4 год.)

Тема: Масаж плечового поясу

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив масажу плечового поясу.
2. Методичні вказівки до виконання масажу плечового поясу.

3. Методичні вказівки до проведення масажу при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання масажу плечового поясу.
2. Проведення проби Руф'є-Діксона.
3. Проведення лікувальної гімнастики (додаток А).

Література: 63; 68; 73; 77.

Практичне заняття № 7 (4 год.)

Тема: Баскетбол, як засіб удосконалення фізичних якостей студентів

Теоретичні питання:

1. Баскетбол. Історія розвитку баскетболу в Україні та світі.
2. Інвентар та обладнання баскетбольного майданчика.
3. Склад команди в баскетболі.
4. Функції гравців.
5. Правила гри в баскетболі.
6. Техніка безпеки під час проведення гри.

Практичне завдання:

1. Проведення вправ для визначення рівня динамічної та статичної координації.
2. Проведення лікувальної гімнастики .
3. Проведення рухливих ігор з елементами баскетболу (додаток З).

Література: 3; 57; 75.

Практичне заняття № 8 (4 год.)

Тема: Технічні прийомів у баскетболі

Теоретичні питання:

1. Способи введення м'яча.
2. Проведення змагань з баскетболу.

Практичне завдання:

1. Навчання основам ведення м'яча: повороти на місці з м'ячем; ведення м'яча зі зміною рук; ведення під час руху; повороти на місці з м'ячем та подальшим веденням; ведення спиною вперед різними руками; ведення на місці з переведенням м'яча під ногами.
2. Проведення змагань із баскетболу за спрощеними правилами.
3. Тестування фізичних якостей студентів (підтягування на низькій поперечині).

Література: 3; 57; 67.

Практичне заняття № 9 (4 год.)

Тема: *Ловля та передача м'яча у баскетболі*

Теоретичні питання:

1. Ловля та передача м'яча у баскетболі.
2. Правила виконання штрафних кидків.

Практичне завдання:

1. Проведення Гарвардського степ-тесту.
2. Передача м'яча двома руками на місці та під час руху.
3. Кидок м'яча: двома руками з місця від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча та двома руками зверху під час руху після ловлення м'яча.
4. Штрафні кидки.
5. Проведення рухливих ігор з елементами баскетболу (додаток 3).

Література: 39; 59; 106.

Практичне заняття № 10 (4 год.)

Тема: *Навчання та удосконалення технічних прийомів у нападі та захисті в баскетболі*

Теоретичні питання:

1. Вплив гри у баскетбол на серцево-судинну систему.
2. Техніка гри у нападі та захисті.
3. Способи переміщення у нападі та захисті.

Практичне завдання:

1. Перехоплення та вибивання м'яча під час гри у баскетбол.
2. Ловлення м'яча, що відскочив від щита.
3. Проведення фітбол-гімнастики (додаток М).

Література: 3; 24; 57.

2.7.5. Змістовий модуль 4

Тема: Методика фітбол-гімнастики при захворюванні на вегето-судинну дистонію за змішаним типом

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема: *Гра у волейбол – найефективніший засіб розвитку фізичних якостей людини*

Теоретичні питання:

1. Історія розвитку волейболу в Україні та зарубіжних країнах.
2. Прийоми передачі м'яча у волейболі.
3. Вплив занять волейболом на серцево-судинну систему.
4. Навчання та удосконалення техніки виконання подачі однією рукою знизу-зверху (прицільний удар).

Практичне завдання:

1. Виконання нижньої прямої та верхньої подачі м'яча.
2. Прийняття-передача м'яча двома руками знизу та двома руками зверху.
3. Проведення проби Кремптона.

Література: 11; 24; 41; 63.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

Тема: *Навчання техніки гри у волейбол*

Теоретичні питання:

1. Основні правила гри у волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).
2. Методичні рекомендації до навчання й удосконалення технічних прийомів у волейболі.

Практичне завдання:

1. Виконання техніки прямого нападаючого удару, блокування (індивідуальне та групове), захист кутом вперед та кутом назад.
2. Проведення тестування фізичних якостей студентів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

Література: 48; 86; 87.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Тема: *Удосконалення техніки гри у волейбол*

Теоретичні питання:

1. Особливості виконання дихальної гімнастики із фітболом.
2. Сійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.
3. Сійки, переміщення гравців по-майданчику, падіння з перекатом (на груди, спину та вбік).
4. Ознайомлення із методикою човникового бігу (4х9 метрів).

Практичне завдання:

1. Дихальна гімнастика із використанням фітболу.
2. Пересування волейболіста з високої, середньої та низької сійки. вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча.
3. Проведення човникового бігу (4х9 метрів).

Література: 30; 48; 86; 87.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

Тема: *Вправи на розслаблення та гнучкість.*

Удосконалення техніки гри у волейбол

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ на розслаблення та гнучкість.
2. Особливості передачі м'яча двома руками зверху та знизу (в парах, у переміщенні та під час стрибка).

Практичне завдання:

1. Навчити виконанню вправ із розслаблення м'язів на фітболі.
2. Навчання виконанню вправ на розтягнення із допомогою фітбола.
3. Закріплення техніки передачі м'яча зверху та знизу (в парах, у переміщенні та у стрибку).
4. Проведення тестування рівня швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту з місця).

Література: 11; 24; 28.

Практичне заняття № 5 (4 год.)

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

Удосконалення техніки гри у волейбол

Теоретичні питання:

1. Методичні рекомендації до проведення вправ для зміцнення м'язів тазового дна на фітболі.
2. Пересування волейболістів по ігровому майданчику.
3. Передача м'яча двома руками зверху та знизу.

Практичне завдання:

1. Вправи фітбол-гімнастики для зміцнення м'язів тазового дна (додаток Д).
2. Продемонструвати способи пересування по волейбольному майданчику.
3. Передача волейбольного м'яча: двома руками зверху, прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах, прийом м'яча знизу після переміщення.
4. Проведення проби Ашнера-Дан'їні.

Література: 35;38; 48; 105.

Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема: Вправи для м'язів нижніх кінцівок

Теоретичні питання:

1. Вправи для м'язів нижніх кінцівок.
2. Особливості фітбол-гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Практичне завдання:

1. Вправи фітбол-гімнастики для зміцнення м'язів склепіння стопи.
2. Проведення загальнорозвиваючих вправ для м'язів нижніх кінцівок без використання фітбола та із фітболом (додаток А та Д).
3. Проведення ортостатичної проби.

Література: 18; 35; 45; 56.

Практичне заняття № 7 (4 год.)

Тема: Коригуючі вправи із гімнастичною палицею

Теоретичні питання:

1. Методичні рекомендації до проведення коригуючих вправ із гімнастичною палкою на фітболі.
2. Подача м'яча однією рукою знизу та зверху (націленно).

Практичне завдання:

1. Тестування фізичних якостей: нахил тулуба вперед із положення сидячи.
2. Проведення фітбол-гімнастики (коригуючі вправи із гімнастичною палкою).

Література: 11; 54; 61.

Практичне заняття № 8 (4 год.)

Тема: Волейбол.

Правила змагань із удосконаленням техніки гри

Теоретичні питання:

1. Правила проведення змагань з волейболу. Склад суддівської бригади, жести судді у волейболі.
2. Відбір місця при виконанні прийому м'яча двома руками зверху та двома руками знизу.
3. Система гри «кутом вперед» та «кутом назад».

Практичне завдання:

1. Тестування швидкісних якостей студентів (біг 30, 60 і 100 метрів).
2. Волейбол за спрощеними правилами.

Література: 11; 48; 87.

Практичне заняття № 9 (4 год.)

Тема: Рухливі ігри із фітболом

Теоретичні питання:

1. Характеристика рухливих ігор із фітболом.
2. Показання та протипоказання до проведення рухливих ігор із фітболом.
3. Контроль та самоконтроль під час занять волейболом.

Практичне завдання:

1. Рухливі ігри із використанням фітбол-гімнастики (додаток К).
2. Проведення кліностатичної проби.
3. Проведення гри волейбол за спрощеними правилами.

Література: 30; 48; 75.

Практичне заняття № 10 (4 год.)

Тема: *Особливості проведення самостійних занять*

Теоретичні питання:

1. Методичні особливості проведення вправ на рівновагу на фітболі.
2. Методичні рекомендації до самостійних занять вдома при вегетосудинній дистонії за змішаним типом.

Практичне завдання:

1. Фітбол-гімнастик (прави на рівновагу).
2. Проведення комплексу лікувальної гімнастики для самостійних занять вдома без використання фітбола та із м'ячем.

Література: 86; 98; 105.

2.7.6. Диференційований залік

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах для студентів із захворюванням на вегетосудинну дистонію за змішаним типом» (2 год.)

Теоретичні питання:

1. Властивості фітбола.
2. Показання та протипоказання до проведення фітбол-гімнастики.
3. Вплив фітбол-гімнастики на серцево-судинну та нервову системи.
4. Засоби фітбол-гімнастики.
5. Вплив масажу на нервову систему.
6. Вплив масажу на серцево-судинну систему..
7. Вплив масажу на м'язи та суглоби.
8. Вплив масажу на дихальну систему.
9. Вплив масажу на обмін речовин та функцію виділення.
10. Показання і протипоказання до масажу.
11. Гігієнічні вимоги до масажу.
12. Фізіологічний вплив поглажування на організм.
13. Основні та допоміжні прийоми поглажування.

14. Фізіологічний вплив розтирання на організм людини.
15. Основні та допоміжні прийоми розтирання.
16. Фізіологічний вплив розминання на організм людини.
17. Основні та допоміжні прийоми розминання.
18. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини.
19. Основні та допоміжні прийоми вібрації.
20. Масаж волосяної частини голови (показання та протипоказання).
21. Фізіологічний вплив масажу волосяної частини голови.
22. Фізіологічний вплив масажу області шиї.
23. Фізіологічний вплив масажу плечового поясу.
24. Гімнастичні вправи на рівновагу.
25. Обґрунтувати механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
26. Вправи на релаксацію (динамічні та статичні).
27. Механізм лікувальної дії вправ на релаксацію.
28. Механізм лікувальної дії дихальних вправ, які використовуються у гімнастиці О. М. Стрельнікової.
29. Основні правила дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової.
30. Показання і протипоказання до лікувальної ходьби.
31. Показання і протипоказання до теренкуру.
32. Механізм лікувальної дії теренкуру.
33. Основні правила оздоровчого харчування.
34. Піраміда оздоровчого харчування.
35. Загальнорозвиваючі вправи: для верхнього плечового поясу та для м'язів тулуба і нижніх кінцівок.
36. Класифікація вправ із фітбол-гімнастики.
37. Загальнорозвиваючі вправи із використанням фітбола.
38. Методичні рекомендації до проведення фітбол-гімнастики.
39. Особливості фітбол-гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
40. Особливості виконання дихальних вправ при проведенні заняття із фітболом.
41. Рухливі ігри із фітболом.
42. Показання та протипоказання до проведення рухливих ігор із фітболом.

43. Методичні особливості проведення вправ на рівновагу на фітболі.
44. Методичні рекомендації до виконання вправ для зміцнення м'язів тазового дна.
45. Методичні рекомендації до проведення коригуючих вправ із гімнастичною палкою на фітболі.
46. Історія розвитку баскетболу в Україні та зарубіжних країнах.
47. Інвентар та обладнання баскетбольного майданчика.
48. Склад команди в баскетболі.
49. Функції гравців.
50. Правила гри в баскетболі.
51. Вплив гри баскетбол на серцево-судинну систему..
52. Історія розвитку волейболу в Україні та в світі.
53. Техніка безпеки на волейбольному майданчику.
54. Вплив гри волейбол на серцево-судинну систему..
55. Основні технічні прийоми у волейболі.
56. Контролю та самоконтролю під час занять волейболом.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання основних прийомів поглажування.
2. Техніка виконання допоміжних прийомів поглажування.
3. Техніка виконання основних прийомів розтирання.
4. Техніка виконання допоміжних прийомів розтирання.
5. Техніка виконання основних прийомів розминання.
6. Техніка виконання допоміжних прийомів розминання.
7. Продемонструвати техніку виконання основних та допоміжних прийомів вібрації.
8. Продемонструвати техніку виконання масажу волосяної частини голови.
9. Техніка виконання масажу області шиї.
10. Техніка виконання масажу плечового поясу.
11. Комплекс вправ на релаксацію.
12. Комплекс дихальних вправ О. М. Стрельнікової.
13. Вправи на координацію.

14. Вправи на рівновагу з послідовним їх ускладненням.
15. Вправи для верхнього плечового поясу.
16. Вправи для м'язів тулуба без використання фітбола.
17. Вправи для удосконалення рівноваги і координації рухів на фітболі.
18. Вправи для зміцнення м'язів черевного преса та спини.
19. Вправи фітбол-гімнастики для зміцнення м'язів тазового дна.
20. Вправи фітбол-гімнастики для зміцнення м'язів склепіння стопи.
21. Вправи для м'язів нижніх кінцівок без використання фітбола та із м'ячем.
22. Проведення вправ для профілактики плоскостопості.
23. Виконання дихальних вправ під час занять з фітболом.
24. Рухливі ігри із використанням фітбола.
25. Фітбол-гімнастика (вправи для формування правильної осанки).
26. Вправи для збільшення гнучкості і рухливості хребетного стовпа та суглобів із допомогою фітбола.
27. Вправи на розтягнення із допомогою фітбола.
28. Фітбол-гімнастика (вправи на рівновагу).
29. Проведення фітбол-гімнастики (коригуючі вправи із гімнастичною палкою).
30. Проведення рухливих ігор з елементами гри баскетбол.

Література: 5; 11; 24; 39; 54; 56; 70; 75; 86; 87; 105.

РОЗДІЛ 3.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ II КURСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ

3.1. Опис навчальної дисципліни

Актуальність робочої програми з фізичного виховання для студентів I курсу спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом зумовлюється сучасним поширенням захворювання серед молоді, що призводить до погіршення навчання та якості життя молодих людей, зниження повсякденної фізичної активності.

Основою метою навчальної дисципліни є ознайомлення студентів із засобами та методами фізичної реабілітації при даному захворюванні для покращення функціонального стану організму та попередження його ускладнень.

Таблиця 3.1

Зміст робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0305 – Економіка та підприємництво (економічна кібернетика; міжнародна економіка; фінанси і кредит; облік і аудит). 0304 – Правознавство	Нормативна
	Напрямок підготовки 6.030502 – Економічна кібернетика; 6.030503 – Міжнародна економіка;	

	6.030508 – Фінанси і кредит; 6.030509 – Облік і аудит; 6.030401 – Правознавство	
Модулі – 2	Спеціальність (професійне спрямування): ОА, Ф, ЕК, МЕ, П, БС	Рік підготовки: <i>II-й</i>
Змістових модулів – 4		
Загальна кількість годин – 148		Семестр <i>I–II-й</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>4 год.</i>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	Практичні, семінарські <i>148 год.</i>
		Вид контролю: <i>диференційований залік</i>

3.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізична реабілітація – процес, під час якого відбувається застосування фізичних вправ з лікувальною і профілактичною метою для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності студентів.

Програма курсу визначає обсяг знань та умінь з основ фізичної реабілітації та фізичної культури, які необхідні для підтримання та зміцнення здоров'я даного контингенту осіб.

Метою навчального курсу є надання майбутнім фахівцям комплексу наукових та теоретично-практичних знань, умінь, навичок для забезпечення процесу навчання та покращення стану свого здоров'я.

Завданнями навчального курсу є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього навчального періоду;

- зменшення наслідків захворювання серцево-судинної системи, стимуляція процесів компенсації, попередження ускладнень патологічного процесу;

- вироблення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи і всього організму до поступового збільшення фізичного навантаження.

- оволодіння системою практичних вмінь та навичок фітбол-гімнастики та оздоровчою аквагімнастикою при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

- нормалізація процесів збудження та гальмування в центральній нервовій системі, моторно-судинних рефлексів і судинного тону, порушеної регуляції артеріального тиску.

- ознайомлення із механізмами проведення лікувального масажу та Су-джок терапії при даному виді захворювання;

- набуття досвіду надання першої медичної невідкладної допомоги при вегетативному кризі та його профілактиці;

- ознайомлення із методикою оздоровчого харчування при даному захворюванні;

- ознайомлення із рухливими іграми та особливостями їх проведення при даному захворюванні;

- оволодіння руховими уміннями і навичками, що забезпечують загальну, професійно-прикладну та фізичну підготовленість, визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й обраної професії;

- підготовка студентів до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та професійних програм.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- правила гігієни під час проведення заняття;
- показання та протипоказання до проведення заняття;
- засоби лікувальної фізичної культури;
- класифікацію спеціальних вправ при вегето-судинній дистонії за змішаним типом;

- правила проведення та механізм лікувальної дії фітбол-гімнастики та аквагімнастики;

- методи профілактики вегетативних кризів;

- методичку самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Вміти:

- володіти технікою виконання вправ з фітбол-гімнастики та оздоровчої аквагімнастики;
- проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- самостійно підбирати вправи для вирішення поставленого на заняттях завдання;
- застосовувати на практиці засоби лікувального масажу та Су-джок терапії;
- вміти надати першу медичну допомогу при вегетативному кризі;

Скласти:

- контрольні питання з теоретичної та практичної підготовки.

3.3. Програма навчальної дисципліни***Змістовий модуль 1***

*Особливості занять оздоровчої спрямованості
зі студентами II курсу спеціальної медичної групи*

Тема 1. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи.

Тема 2. Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи.

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

Тема 4. Особливості лікувального масажу спини та поперекової ділянки.

Тема 5. Самомасаж шиї та трапецієподібного м'яза.

Тема 6. Су-Джок терапія.

Тема 7. Особливості проведення Су-Джок терапії.

Тема 8. Основи Су-Джок терапії.

Тема 9. Методика використання Су-Джок терапії на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи.

Тема 10. Су-Джок терапії при вегетативних кризах.

Змістовий модуль 2

Аквагімнастика

- Тема 1.** Оздоровча аквагімнастика.
 - Тема 2.** Властивості оздоровчого плавання.
 - Тема 3.** Структура занять оздоровчою аквагімнастикою.
 - Тема 4.** Засоби оздоровчої аквагімнастики.
 - Тема 5.** Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему.
 - Тема 6.** Навантаження на заняттях зі студентами.
 - Тема 7.** Класифікація фізичних вправ у воді.
 - Тема 8.** Структура заняття оздоровчою аквагімнастикою.
 - Тема 9.** Вправи у воді для розвитку м'язів верхніх та нижніх кінцівок.
 - Тема 10.** Дихальні вправи.
 - Тема 11.** Вправи силового характеру у воді.
 - Тема 12.** Вправи на розтягнення.
 - Тема 13.** Аквагімнастика для зміцнення серцево-судинної системи.
 - Тема 14.** Коригуючі вправи у воді.
 - Тема 15.** Загальнорозвиваючі вправи у воді.
- Диференційований залік.**

Змістовий модуль 3

Розвиток фізичних якостей студентів з використанням футболу

- Тема 1.** Футбол. Історія розвитку футболу.
- Тема 2.** Вплив занять футболом на серцево-судинну систему.
- Тема 3.** Методика проведення підготовчої, основної і заключної частини заняття з футболу. Удосконалення техніки гри: удар підйомом, удар носком, удар «щічкою», удар внутрішньою та зовнішньою стороною ступні.
- Тема 4.** Удосконалення техніки у футболі: прийом м'яча, який котиться; зупинка м'яча; ведення м'яча; обманні рухи (фінти); відбір м'яча; вкидання м'яча.
- Тема 5.** Удосконалення техніки гри (групові тактичні дії у футболі).

Тема 6. Суддівство змагань з футболу. Жести судді.

Тема 7. Удосконалення техніки гри у футболі.

Тема 8. Індивідуальні тактичні дії у футболі.

Тема 9. Групові тактичні дії у футболі.

Тема 10. Футзал. Навчання і удосконалення техніки гри.

Тема 11. Правила гри у футзалі. Тактика гри.

Змістовий модуль 4

Розвиток фізичних якостей студентів.

Настільний теніс, лікувальна ходьба та плавання

Тема 1. Настільний теніс. Історія виникнення та розвитку.

Тема 2. Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс.

Тема 3. Особливості гри в настільний теніс.

Тема 4. Основні технічні прийоми в настільному тенісі.

Тема 5. Правила змагань в настільному тенісі.

Тема 6. Захисні прийоми техніки гри в настільний теніс.

Тема 7. Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом.

Тема 8. Лікувальна ходьба.

Тема 9. Навантаження під час лікувальної ходьби.

Тема 10. Контроль та самоконтроль під час лікувальної ходьби.

Тема 11. Особливості лікувальної ходьби.

Тема 12. Плавання.

Тема 13. Рухливі ігри.

Диференційований залік.

3.4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 3.2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
	Денна форма	
	Усього	у тому числі
		пр
	2	3
	148	148
Змістовий модуль 1		
<i>Особливості занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи</i>		
Тема 1. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи		2
Тема 2. Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи		4
Тема 3. Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою		4
Тема 4. Особливості лікувального масажу спини та поперекової ділянки		4
Тема 5. Самомасаж шиї та трапецієподібного м'яза		4
Тема 6. Су-Джок терапія		4
Тема 7. Особливості проведення Су-Джок терапії		2
Тема 8. Основи Су-Джок терапії		4
Тема 9. Методика використання Су-Джок терапії на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи		4
Тема 10. Су-Джок терапії при вегетативних кризах.		4
Змістовий модуль 2		
<i>Аквагімнастика</i>		
Тема 1. Оздоровча аквагімнастика		4
Тема 2. Властивості оздоровчого плавання		4
Тема 3. Структура занять оздоровчою аквагімнастикою		4
Тема 4. Засоби оздоровчої аквагімнастики		2
Тема 5. Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему		2
Тема 6. Навантаження на заняттях зі студентами		2
Тема 7. Класифікація фізичних вправ у воді		2
Тема 8. Структура заняття оздоровчою аквагімнастикою		2
Тема 9. Вправи у воді для розвитку м'язів верхніх та нижніх кінцівок		2

Тема 10. Дихальні вправи		2
Тема 11. Вправи силового характеру у воді		2
Тема 12. Вправи на розтягнення		2
Тема 13. Аквагімнастика для зміцнення серцево-судинної системи		2
Тема 14. Корируючі вправи у воді		2
Тема 15. Загальнорозвиваючі вправи у воді		2
Диференційований залік		2
Змістовий модуль 3		
<i>Розвиток фізичних якостей студентів з використанням футболу</i>		
Тема 1. Футбол. Історія розвитку футболу		4
Тема 2. Вплив занять футболом на серцево-судинну систему		4
Тема 3. Методики проведення підготовчої, основної і заключної частини заняття з футболу. Удосконалення техніки гри: удар підйомом, удар носком, удар «щічкою», удар внутрішньою та зовнішньою стороною ступні		6
Тема 4. Удосконалення техніки у футболі: прийом м'яча, який котиться; зупинка м'яча; ведення м'яча; обманні рухи (фінти); відбір м'яча; вкидання м'яча		4
Тема 5. Удосконалення прийомів техніки гри. Групові тактичні дії у футболі		4
Тема 6. Суддівство змагань з футболу. Жести судді		4
Тема 7. Удосконалення техніки гри у футболі		2
Тема 8. Індивідуальні тактичні дії у футболі		2
Тема 9. Групові тактичні дії у футболі		2
Тема 10. Футзал. Навчання і удосконалення техніки гри.		4
Тема 11. Правила гри у фут зал. Тактика гри		4
Змістовий модуль 4		
<i>Розвиток фізичних якостей студентів.</i>		
<i>Настільний теніс, лікувальна ходьба та плавання</i>		
Тема 1. Настільний теніс. Історія виникнення та розвитку		4
Тема 2. Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс		2
Тема 3. Особливості гри в настільний теніс		4
Тема 4. Основні технічні прийоми в настільному тенісі		4
Тема 5. Правила змагань в настільному тенісі		2
Тема 6. Захисні прийоми техніки гри в настільний теніс		2
Тема 7. Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом		2

Тема 8. Лікувальна ходьба		2
Тема 9: Навантаження під час лікувальної ходьби		2
Тема 10. Контроль та самоконтроль під час лікувальної ходьби		2
Тема 11. Особливості лікувальної ходьби		4
Тема 12. Плавання		4
Тема 13. Рухливі ігри		2
Диференційований залік		2
Всього	148	148

3.5. Теми практичних занять

Таблиця 3.3

Назва теми	Кількість годин
Тема 1. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи	2
Тема 2. Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи	4
Тема 3. Термінологія, яку використовують під час занять лікувальною фізичною культурою	4
Тема 4. Особливості лікувального масажу спини та поперекової ділянки	4
Тема 5. Самомасаж шиї та трапецієподібного м'яза	4
Тема 6. Су-Джок терапія	4
Тема 7. Особливості проведення Су-Джок терапії	2
Тема 8. Основи Су-Джок терапії	4
Тема 9. Методика використання Су-Джок терапії на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи	4
Тема 10. Су-Джок терапія при вегетативних кризах	4
Тема 11. Оздоровча аквагімнастика	4
Тема 12. Властивості оздоровчого плавання	4
Тема 13. Структура занять оздоровчою аквагімнастикою	4
Тема 14. Засоби оздоровчої аквагімнастики	2
Тема 15. Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему	2
Тема 16. Навантаження на заняттях зі студентами	2
Тема 17. Класифікація фізичних вправ у воді	2
Тема 18. Структура заняття оздоровчою аквагімнастикою	2
Тема 19. Вправи для розвитку м'язів верхніх та нижніх кінцівок	2
Тема 20. Дихальні вправи	2
Тема 21. Вправи силового характеру у воді	2
Тема 22. Вправи на розтягнення	2

Тема 23. Аквагімнастика для зміцнення серцево-судинної системи	2
Тема 24. Корируючі вправи у воді	2
Тема 25. Загальнорозвиваючі вправи у воді	2
Тема 26. Футбол. Історія розвитку футболу	4
Тема 27. Вплив занять футболом на серцево-судинну систему	4
Тема 28. Методики проведення підготовчої, основної і заключної частини заняття з футболу. Удосконалення техніки гри: удар підйомом, удар носком, удар «щічкою», удар внутрішньою та зовнішньою стороною ступні	6
Тема 29. Удосконалення техніки у футболі: прийом м'яча, який котиться; зупинка м'яча; ведення м'яча; обманні рухи (фінти); відбір м'яча; вкидання м'яча	4
Тема 30. Удосконалення прийомів техніки гри. Групові тактичні дії у футболі	4
Тема 31. Суддівство змагань з футболу. Жести судді	2
Тема 32. Удосконалення техніки гри у футболі	2
Тема 33. Індивідуальні тактичні дії у футболі	4
Тема 34. Групові тактичні дії у футболі	2
Тема 35. Футзал. Навчання і удосконалення техніки гри	4
Тема 36. Правила змагань у футзалі. Тактика гри	2
Тема 37. Настільний теніс. Історія виникнення та розвитку	4
Тема 38. Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс	2
Тема 39. Основні технічні прийоми в настільному тенісі	4
Тема 40. Основні технічні прийоми в настільному тенісі	4
Тема 41. Правила змагань в настільному тенісі	2
Тема 42. Захисні прийоми техніки гри в настільний теніс	2
Тема 43. Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом	2
Тема 44. Навантаження під час лікувальної ходьби	2
Тема 45. Лікувальна ходьба	2
Тема 46. Контроль та самоконтроль під час лікувальної ходьби	2
Тема 47. Особливості лікувальної ходьби	4
Тема 47. Плавання	4
Тема 48. Рухливі ігри	2
Всього	144

3.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Таблиця 3.4

Поточне тестування										Сума
ЗМ №1										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	50
4	5	5	6	5	5	4	5	6	5	

Таблиця 3.5

Поточне тестування																Сума
ЗМ №2																
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	Залік	50
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Таблиця 3.6

Поточне тестування											Сума
ЗМ №3											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	50
4	5	6	5	6	4	4	4	4	4	4	

Таблиця 3.7

Поточне тестування													Сума	
ЗМ №4														
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	Залік	50
4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

3.7. Зміст практичних, самостійних занять за змістовим модулем**3.7.1. Змістовий модуль 1**

Тема: Особливості занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи

Практичне заняття № 1 (2 год.)

Тема: *Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами II курсу спеціальної медичної групи*

Теоретичні питання:

1. Зміст та завдання фізичної культури оздоровчої спрямованості. Принципи побудови занять у спеціальній медичній групі.
2. Характеристика направленості різних медичних груп. Форми організації процесу фізичного виховання у спеціальній медичній групі.

Практичне завдання:

1. Пояснити принцип підбору вправ оздоровчої спрямованості в залежності від захворювання.
2. Проведення лікувальної гімнастики.

Література: 18; 26; 37; 41; 83.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

*Тема: Організація та проведення занять
зі студентами спеціальної медичної групи*

Теоретичні питання:

1. Засоби лікувальної фізичної культури.
2. Характеристика основного навчального матеріалу.
3. Дозування навантаження при серцево-судинних захворюваннях (вегето-судинна дистонія за змішаним типом).

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Пояснити на практиці принцип підбору вправ для даного контингенту осіб.
3. Проведення антропометричних вимірювань.

Література: 5; 32; 39; 40.

Практичне завдання № 3 (4 год.)

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

Теоретичні питання:

1. Основна термінологія.
2. Характеристика основних положень і рухів тіла, які використовують під час проведення лікувальної гімнастики.
3. Ознайомлення з командами, які використовують при проведенні лікувальної гімнастики.
4. Методика вимірювання артеріального тиску та пульсу в стані спокою і після навантаження.

Практичне завдання:

1. Виконати і обґрунтувати основні положення тіла і його рухи під час проведення лікувальної гімнастики.
2. Навчання правильно подавати команди під час проведення практичних занять.
3. Вимірювання артеріального тиску за методом Короткова та підрахунку частота серцевих скорочень в стані спокою і під час фізичного навантаження.

Література: 41; 54; 63; 85.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

*Тема: Особливості лікувального масажу спини
та поперекової ділянки*

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив масажу спини, поперекової ділянки та тазу.
2. Методичні вказівки до виконання масажу спини, поперекової ділянки та тазу.
3. Показання та протипоказання до проведення масажу спини, поперекової ділянки та тазу.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання масажу спини, поперекової ділянки спини і тазу.
2. Проведення лікувальної гімнастики.
3. Навчання підрахунку частоти дихання в стані спокою та під час (після) фізичного навантаження.
4. Тестування фізичних якостей (нахил тулуба вперед із положення сидячи).

Література: 6; 10; 19; 21; 28.

Практичне заняття № 5 (4 год.)

Тема: *Самомасаж шиї та трапецієподібного м'яза*

Теоретичні питання:

1. Фізіологічний вплив масажу шиї та трапецієподібного м'яза.
2. Методичні вказівки до виконання самомасажу шиї та трапецієподібного м'яза.
3. Показання та протипоказання до проведення самомасажу шиї та трапецієподібного м'яза.

Практичне завдання:

1. Техніка виконання самомасажу шиї та трапецієподібного м'яза.
2. Контроль динамічної та статичної координації (проба Ромберга)
3. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Література: 35; 38; 77; 100.

Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема: *Су-Джок терапія*

Теоретичні питання:

1. Історія виникнення Су-Джок терапії.
2. Показання та протипоказання до проведення Су-Джок терапії.

Практичне завдання:

1. Проведення фітбол-гімнастики (додаток Д).
2. Розробити індивідуальну карту для студентів, що мають захворювання серцево-судинну систему. (додаток Н).
3. Тестування силової витривалості (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з положення лежачи на спині).

Література: 20; 24; 29; 40.

Практичне заняття № 7 (4 год.)

Тема: Особливості проведення Су-Джок терапії

Теоретичні питання:

1. Вплив Су-Джок терапії на серцево-судинну систему.С.
2. Розміщення меридіан на кистях та стопах.
3. Функціональні методи контролю за дихальною системою (частота дихання, дихальні проби Штанге та Генче).

Практичне завдання:

1. Навчання підрахунку частоти дихання в стані спокою та під час (після) фізичного навантаження.
2. Проведення проби Штанге та Генче.
3. Проведення лікувальної гімнастики.

Література: 33; 45; 47; 70.

Практичне заняття № 8 (4 год.)

Тема: Основи Су-Джок терапії

Теоретичні питання:

1. Особливості знаходження індивідуальних точок.
2. Характеристика прийомів точкового масажу.
3. Ознайомлення з методикою проведення спірометрії.

Практичне завдання:

1. Визначення індивідуальних точок на кистях та стопах.
2. Проведення фітбол-гімнастики.
3. Проведення спірометрії.

Література: 76; 86; 87; 89.

Практичне заняття № 9 (4 год.)

Тема: *Методика використання Су-Джок терапії на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи*

Теоретичні питання:

1. Методика використання Су-Джок терапії при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Ознайомлення з методикою самомасажу Су-Джок терапії.
3. Характеристика ортостатичної проби.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики із використанням Су-Джок терапії при вегето-судинній дистонії за змішаним типом (додаток В).
2. Проведення ортостатичної проби.
3. Тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця).

Література: 92; 93; 94; 97.

Практичне заняття № 10 (4 год.)

Тема: *Су-Джок терапія при вегетативних кризах*

Теоретичні питання:

1. Методика використання Су-Джок терапії при вегетативних кризах.
2. Характеристика проби Руф'є-Діксона.

Практичне завдання:

1. Проведення рухливих ігор та естафет (додаток З).
2. Проведення Су-Джок терапії при вегетативних кризах.
3. Проведення проби Руф'є-Діксона.

Література: 42; 49; 59; 60; 66; 82

3.7.2. Змістовий модуль 2

Тема: Аквагімнастика

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Тема: *Оздоровча аквагімнастика*

Теоретичні питання:

1. Історія виникнення оздоровчої аквагімнастики.
2. Правила гігієни та санітарії під час занять аквагімнастикою.
3. Заходи безпеки під час проведення заняття із аквагімнастики.
4. Методичні рекомендації до проведення вправ для збільшення гнучкості хребетного стовпа та рухливості суглобів за допомогою фітбола.

Практичне завдання:

1. Проведення вправ для збільшення гнучкості і рухливості хребетного стовпа та суглобів із допомогою фітбола.
2. Проведення кліностатичної проби.
3. Тестування фізичних якостей студентів (підтягування на низькій поперечині).

Література: 15; 25; 30; 44.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Тема: *Властивості оздоровчого плавання*

Теоретичні питання:

1. Оздоровчі властивості водного середовища.
2. Показання та протипоказання до занять аквагімнастикою.
3. Ознайомлення із Гарвардським степ-тестом.

Практичне завдання:

1. Проведення Гарвардського степ-тесту.
2. Проведення фітбол-гімнастики (додаток Д).

Література: 46; 51; 61; 68; 105.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Тема: Структура занять оздоровчою аквагімнастикою

Теоретичні питання:

1. Оздоровче направлення фізичних вправ у воді.
2. Структура занять оздоровчою аквагімнастикою.
3. Функціональна проба Мартіне-Кушельовського.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики.
2. Проведення функціональної проби Мартіне-Кушельовського

Література: 98; 102; 104; 109.

Практичне заняття № 4 (2 год.)

Тема: Засоби оздоровчої аквагімнастики

Теоретичні питання:

1. Засоби оздоровчої аквагімнастики.
2. Методика проведення занять з аквагімнастики.

Практичне завдання:

1. Проведення тестування фізичних якостей студентів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи).
2. Проведення лікувальної гімнастики.
3. Тестування швидкісних якостей студентів (біг 30, 60 і 100 метрів).

Література: 18; 31; 44; 71; 73.

Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема: Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему

Теоретичні питання:

1. Правильне харчування при заняттях із аквагімнастикою.
2. Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики (додаток З).
2. Тестування швидкісно-силових здібностей (стрибок вгору з місця).

Література: 1; 2; 65; 67.

Практичне заняття № 6 (4 год.)

Тема: *Навантаження на заняттях зі студентами*

Теоретичні питання:

1. Визначення навантаження на практичних заняттях.
2. Самоконтроль під час заняття оздоровчим плаванням.
3. Особливості проведення човникового бігу (4х9 метрів).

Практичне завдання:

1. Проведення фітбол-гімнастики при вегето-судинній дистонії (додаток Д).
2. Тестування координаційних здібностей студентів (човниковий біг (4х9 метрів)).

Література: 5; 52; 56; 88; 91.

Практичне заняття № 7 (4 год.)

Тема: *Класифікація фізичних вправ у воді*

Теоретичні питання:

1. Класифікація фізичних вправ у воді: вправи, які використовують біля бортика басейна та вправи із предметами.
2. Методичні рекомендації до проведення підготовчої і основної частини практичних занять: розминка у залі сухого плавання; розминка у воді.
3. Взаємозв'язок підготовчої та основної частини практичного заняття.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики (додаток З).

Література: 15; 65; 101.

Практичне заняття № 8 (2 год.)

Тема: Структура заняття оздоровчою аквагімнастикою

Теоретичні питання:

1. Розвиток фізичних якостей під час занять аквагімнастикою.
2. Методичні рекомендації до проведення заключної частини заняття аквагімнастикою.

Практичне завдання:

1. Вправи для плечового поясу та верхніх кінцівок у воді.

Література: 15; 31; 65; 101.

Практичне заняття № 9 (2 год.)

Тема: Вправи у воді для розвитку м'язів верхніх та нижніх кінцівок

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок у воді.
2. Характеристика вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок у водному середовищі.

Практичне завдання:

1. Особливості проведення аквагімнастики.
2. Рухливі ігри у воді (додаток М).

Література: 16; 31; 52.

Практичне заняття № 10 (2 год.)

Тема: Дихальні вправи

Теоретичні питання:

1. Характеристика дихальних вправ у воді (у русі й на місці).
2. Вплив дихальних вправ у воді на серцево-судинну та дихальну систем.

Практичне завдання:

1. Проведення дихальної гімнастики у воді.
2. Проведення рухливих ігор з м'ячем на воді (додаток К).

Література: 51; 65; 69; 109.

Практичне заняття № 11 (2 год.)

Тема: *Вправи силового характеру у воді*

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ силового характеру (у парах, з опором, прискоренням, стрибки) на місці та у русі.
2. Характеристика проби Ашнера-Даньїні.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики з елементами вправ силового характеру у воді (додаток Ж).
2. Проведення вправ на розслаблення у воді.
3. Проведення проби Ашнера-Даньїні.

Література: 15; 38; 109.

Практичне заняття № 12 (2 год.)

Тема: *Вправи на розтягнення*

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправи з дошкою для плавання.
2. Особливості вправ на розтягнення у воді.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики із дошкою для плавання.
2. Проведення вправ на розтягнення.

Література: 51; 52; 65.

Практичне заняття № 13 (2 год.)

Тема: *Аквагімнастика для зміцнення серцево-судинної системи*

Теоретичні питання:

1. Характеристика вправ аквагімнастики для зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.
2. Особливості проведення рухливих ігор на воді та їх вплив на серцево-судинну систему.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики для зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.
2. Проведення рухливих ігор у воді з м'ячем.

Література: 93; 101; 104.

Практичне заняття № 14 (2 год.)

Тема: *Коригуючі вправи у воді*

Теоретичні питання:

1. Коригуючі вправи у воді для профілактики сколіозу.
2. Вплив коригуючих вправ у воді на опорно-руховий апарат людини.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики у поєднанні із коригуючими вправами у воді.

Література: 28; 35; 41; 52; 56.

Практичне заняття № 15 (2 год.)

Тема: *Загальнорозвиваючі вправи у воді*

Теоретичні питання:

1. Характеристика загальнорозвиваючих вправ у воді.
2. Вплив загальнорозвиваючих вправ у воді на серцево-судинну систему.

Практичне завдання:

1. Проведення комплексу оздоровчої аквагімнастики.
2. Проведення рухливих ігор у воді з м'ячем і без м'яча.

Література: 16; 25; 52; 109.

3.7.3. Диференційований залік

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах для студентів із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» (2 год.)

Теоретичні питання:

1. Зміст та завдання фізичної культури оздоровчої спрямованості.
2. Принципи побудови занять у спеціальній медичній групі.
3. Характеристика направленості різних медичних груп. Форми організації процесу фізичного виховання у спеціальній медичній групі (структура та види занять).
4. Пояснити принцип підбору вправ оздоровчої спрямованості в залежності від захворювання.
5. Дозування навантаження при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
6. Засоби лікувальної фізичної культури.
7. Термінологія, яка використовується під час заняття лікувальної фізичною культурою.
8. Характеристика положень і рухів тіла, які використовують під час проведення лікувальної гімнастики.
9. Команди, які використовують при проведенні лікувальної гімнастики.
10. Фізіологічний вплив масажу спини, поперекової ділянки спини і тазу на організм людини.
11. Методичні вказівки до виконання масажу спини, поперекової ділянки та тазу.
12. Показання та протипоказання до проведення масажу спини, поперекової ділянки та тазу.
13. Фізіологічний вплив масажу шиї та трапецієподібного м'яза.
14. Методичні вказівки до виконання самомасажу шиї та трапецієподібного м'яза.
15. Показання та протипоказання до проведення самомасажу шиї та трапецієподібного м'яза.
16. Історія виникнення Су-Джок терапії.

17. Показання та протипоказання до проведення Су-Джок терапії.
18. Вплив Су-Джок терапії на серцево-судинну систему.
19. Розміщення меридіан на кистях та стопах людини.
20. Особливості знаходження індивідуальних точок.
21. Характеристика прийомів точкового масажу.
22. Охарактеризувати методику використання Су-Джок терапії при вегетосудинній дистонії за змішаним типом.
23. Охарактеризувати методику використання Су-Джок терапії при вегетативних кризах.
24. Історія виникнення оздоровчої аквагімнастики.
25. Правила гігієни та санітарії під час занять аквагімнастикою.
26. Заходи безпеки під час проведення заняття із аквагімнастики.
27. Оздоровчі властивості водного середовища.
28. Показання та протипоказання до занять аквагімнастикою.
29. Описати основні засоби оздоровчої аквагімнастики.
30. Охарактеризувати основні напрямлення аквагімнастики.
31. Харчування при занятті аквагімнастикою.
32. Вплив аквагімнастики на серцево-судинну систему.
33. Самоконтроль під час заняття оздоровчим плаванням.
34. Класифікація фізичних вправ у воді: вправи, які використовують біля бортика басейна та вправи із предметами.
35. Надати методичні рекомендації до проведення вступної, основної та заключної частини заняття аквагімнастики
36. Характеристика вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок у воді.
37. Характеристика вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок у водному середовищі.
38. Вплив дихальних вправ у воді на серцево-судинну та дихальну систем.
39. Характеристика вправ силового характеру (у парах, з опором, прискоренням, стрибки) на місці та в русі.
40. Особливості вправ на розтягнення у воді.
41. Характеристика вправ аквагімнастики для зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.
42. Особливості проведення рухливих ігор на воді та їх вплив на серцево-судинну систему.

43. Вплив коригуючих вправ у воді на опорно-руховий апарат людини.
44. Характеристика загальнорозвиваючих вправ у воді та їх вплив на серцево-судинну систему.

Практичне завдання:

1. Провести лікувальну гімнастику
2. Основні положення тіла і його рухи, які використовують при проведенні лікувальної гімнастики.
3. Продемонструвати техніку виконання масажу спини, поперекової ділянки спини і тазу.
4. Продемонструвати техніку виконання самомасажу шиї.
5. Провести елементи фітбол-гімнастики.
6. Визначити індивідуальні точки на кистях та стопах.
7. Провести лікувальну гімнастику із використанням Су-Джок терапії при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
8. Провести Су-Джок терапію при вегетативних кризах.
9. Провести самомасаж: Су-Джок терапію.
10. Провести рухливі ігри та естафети при вегето-судинній дистонії.
11. Продемонструвати вправи для збільшення гнучкості хребетного стовпа та рухливості суглобів за допомогою фітбола.
12. Вправи для плечового поясу та верхніх кінцівок у воді.
13. Провести дихальну гімнастику у воді.
14. Провести вправи на розслаблення у воді.
15. Провести аквагімнастику із дошкою для плавання.
16. Провести комплекс вправ на розтягнення.
17. Проведення аквагімнастики у поєднанні із коригуючими вправами у воді.
18. Проведення аквагімнастики для зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.
19. продемонструвати елементи вправ силового характеру у воді.
20. Провести рухливі ігри у воді.

Література: 6; 10; 15; 16; 18; 20; 25; 31; 33; 36; 54; 64; 70; 83; 67; 86; 87; 93; 97; 100; 101; 104; 109.

3.7.4. Змістовий модуль 3

Тема: Розвиток фізичних якостей студентів з використанням футболу

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Тема: Футбол. Історія розвитку футболу

Теоретичні питання:

1. Історія розвитку футболу у світі та Україні.
2. Інвентар та обладнання футбольного майданчика.
3. Правила техніки безпеки при проведенні занять.
4. Методика проведення підготовчої і основної частини заняття із футболу

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Навчання і удосконалення техніки гри у футбол: удар та приймання м'яча, відбирання м'яча.
3. Проведення проби Штанге та Генче.

Література: 9; 14; 18; 35; 63.

Практичне заняття № 2 (4 год.)

Тема: Вплив занять футболом на серцево-судинну систему

Теоретичні питання:

1. Вплив занять футболом на серцево-судинну систему.
2. Характеристика рухливих ігор із елементами футболу.

Практичне завдання:

1. Проведення рухливих ігор із елементами футболу (додаток К).
2. Проведення човникового бігу (4х9 метрів).
3. Проведення лікувальної гімнастики у поєднанні із дихальною гімнастикою О. М. Стрельнікової.

Література: 55; 61; 73; 75; 110.

Практичне заняття № 3 (6 год.)

Тема: *Методика проведення підготовчої, основної і заключної частини заняття з футболу.*

Удосконалення техніки гри: удар підйомом, удар носком, удар щічкою, удар внутрішньою та зовнішньою стороною ступні

Теоретичні питання:

1. Структура практичного заняття із футболу.
2. Склад команди та форма у футболі.
3. Класифікація прийомів техніки переміщень.
4. Класифікація прийомів передач м'яча у футболі.
5. Індивідуальні тактичні дії (гра без м'яча).
6. Правила гри у футбол.

Практичне завдання:

1. Проведення фітбол-гімнастики.
2. Навчання удару: внутрішньою частиною підйому та носком, щічкою, зовнішньою стороною ступні.
3. Ведення м'яча носком. Зупинка м'яча, який котиться, підошвою.
4. Жонглювання м'ячем.
5. Ознайомлення з правилами гри в футбол.
6. Проведення спірометрії.

Література: 78; 90; 96; 105.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

Тема: *Удосконалення техніки у футболі: прийом м'яча, який котиться; зупинка м'яча, ведення м'яча; обманні рухи (фінти); відбір м'яча; вкидання м'яча*

Теоретичні питання:

1. Функції гравців у футболі.
2. Класифікація техніки ведення і зупинки м'яча. Відбір м'яча, вкидання м'яча.
3. Індивідуальні тактичні дії (гра з м'ячем).

Практичне завдання:

1. Проведення фітбол-гімнастики (додаток Д).
2. Естафети на удосконалення техніки ведення м'яча.
3. Удар серединою підйому та ведення м'яча зовнішньою стороною ступні.
4. Тестування фізичних якостей студентів (згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахил тулуба вперед із положення сидячи).

Література: 30; 39; 99.

Практичне заняття № 5 (4 год.)

Тема: Удосконалення прийомів техніки гри.

Групові тактичні дії у футболі

Теоретичні питання:

1. Послідовність вивчення прийомів техніки гри у нападі.
2. Групові тактичні дії трьох гравців (гра у три або два дотики).

Практичне завдання:

1. Удари у ворота різними способами. Штрафний удар.
2. Ведення навколо стійок з ударом у ворота.
3. Тестування фізичних якостей студентів (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з положення лежачи на спині та стрибок вгору з місця).

Література: 9; 37; 38; 55.

Практичне заняття № 6 (4 год.)

Тема: Суддівство змагань з футболу. Жести судді

Теоретичні питання:

1. Послідовність вивчення технічних прийомів гри. Футзал.
2. Жести судді під час гри у футзалі.

Практичне завдання:

1. Проведення коригуючої гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Проведення ортостатичної та кліностатичної проби.
3. Навчання та удосконалення прийомів зупинки і передачі м'яча.

Література: 88; 90; 92; 98; 99; 102.

Практичне заняття № 7 (2 год.)

Тема: Удосконалення техніки гри у футболі

Теоретичні питання:

1. Групові тактичні дії двох гравців (гра «У стінку»).
2. Правила виконання кутового.

Практичне завдання:

1. Тестування швидкісно-силових здібностей студентів (стрибок у довжину з місця).
2. Проведення дихальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
3. Прийоми гри воротаря.

Література: 14; 18; 40; 41; 99.

Практичне заняття № 8 (2 год.)

Тема: Індивідуальні тактичні дії у футболі

Теоретичні питання:

1. Штрафні удари у футзалі.
2. Заміна гравців у футзалі.
3. Способи вкидання м'яча із-за бокової лінії.

Практичне завдання:

1. Прийоми гри воротаря: ловля м'яча, який летить на рівні колін, стегон, поясу, грудей.
2. Проведення рухливих ігор із елементами футболу (додаток К).
3. Проведення проби Ашнера-Дан'їні.

Література: 42; 49; 59; 67; 78; 90.

Практичне заняття № 9 (2 год.)

Тема: *Групові тактичні дії у футболі*

Теоретичні питання:

1. Групові тактичні дії двох гравців: «передача у два дотика»; «перехресний вихід».

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики із елементами футболу.
2. Контроль динамічної та статичної координації (проба Ромберга).
3. Тестування фізичних якостей студентів (підтягування на низькій поперечині).

Література: 45; 46; 55; 61; 68.

Практичне заняття № 10 (4 год.)

Тема: *Футзал. Навчання і удосконалення техніки гри*

Теоретичні питання:

1. Правила гри у футзал.
2. Класифікація техніки гри у футзалі.

Практичне завдання:

1. Проведення рухливих ігор з використанням футболу.
2. Проведення лікувальної гімнастики.
3. Тестування швидкісних якостей студентів (біг 30, 60 і 100 метрів).

Література: 56; 59; 63; 75; 78.

Практичне заняття № 11 (4 год.)

Тема: Правила гри у футзалі. Тактика гри

Теоретичні питання:

1. Правила виконання вільного удару (відбір м'яча та вкидання м'яча).
2. Правила гри у футзалі: тривалість матчу, перерв між таймами та заміна гравців.

Практичне завдання:

1. Удари носком.
2. Знайомство з технікою ведення м'яча між стійками.
3. Зупинка стегном. Вкидування м'яча з розбігу. Передача м'яча ногою в парах.
4. Проведення Гарвардського степ-тесту.
5. Проведення лікувальної гімнастики.

Література: 9; 14; 28; 63.

3.7.5. Змістовий модуль 4

Тема: Розвиток фізичних якостей студентів. Настільний теніс, лікувальна ходьба та плавання

Практичне заняття № 1 (4 год.)

Тема: Настільний теніс. Історія виникнення та розвитку

Теоретичні питання:

1. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
2. Безпека життєдіяльності під час гри в настільний теніс.

Практичне завдання:

1. Тестування фізичних якостей студентів (нахил тулуба вперед із положення сидячи та стрибок в довжину з місця).
2. Проведення самомасажу (Су-Джок терапія) (додаток В).
3. Проведення рухливих ігор із використанням фітбола.

Література: 8; 13; 20; 24; 59.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

Тема: Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс

Теоретичні питання:

1. Інвентар та обладнання для гри в настільний теніс.
2. Сійки тенісиста і пересування.
3. Способи тримання ракетки.

Практичне завдання:

1. Імітація ударів і подач в настільному тенісі.
2. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
3. Проведення тестування фізичних якостей (стрибок вгору з місця).

Література: 46; 53; 63.

Практичне заняття № 3 (4 год.)

Тема: Особливості гри в настільний теніс

Теоретичні питання:

1. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (одно крокові та багатокрокові).
2. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.

Практичне завдання:

1. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі.
2. Проведення фітбол-гімнастики (додаток Д).
3. Проведення функціональної проби Мартіне-Кушельовського.

Література: 103; 105; 107.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

Тема: Основні технічні прийоми в настільному тенісі

Теоретичні питання:

1. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
2. Особливості виконання основних технічних прийомів у тенісі. Техніка ударів та подач.

Практичне завдання:

1. Проведення коригуючої гімнастики.
2. Проведення проби Руф'є-Діксона.
3. Навчання подачі та прийому м'яча в настільному тенісі.

Література: 71; 95; 105.

Практичне заняття № 5 (2 год.)

Тема: Правила змагань в настільний теніс

Теоретичні питання:

1. Основні правила гри в настільний теніс.
2. Виконання захисних прийомів техніки гри зрізка справа та зліва).

Практичне завдання:

1. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва.
2. Проведення проби Кремптона.
3. Проведення лікувальної гімнастики.

Література: 8; 35; 54; 56; 61.

Практичне заняття № 6 (2 год.)

Тема: Захисні прийоми техніки гри в настільний теніс

Теоретичні питання:

1. Особливості виконання захисних прийомів техніки гри по прямій та по діагоналі.
2. Подачі із нижнім обертанням м'яча.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики на свіжому повітрі.
2. Виконання подачі із нижнім обертанням м'яча.

Література: 13; 45; 67; 73.

Практичне заняття № 7 (2 год.)

Тема: *Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом*

Теоретичні питання:

1. Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом.
2. Профілактика травматизму.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики на свіжому повітрі.
2. Проведення рухливих ігор із елементами настільного тенісу (додаток 3).

Література: 59; 95; 98.

Практичне заняття № 8 (2 год.)

Тема: *Лікувальна ходьба*

Теоретичні питання:

1. Історія виникнення лікувальної ходьби.
2. Вплив лікувальної ходьби на організм людини.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики (додаток 3).

Література: 54; 56; 65; 101.

Практичне заняття № 9 (2 год.)

Тема: *Навантаження під час лікувальної ходьби*

Теоретичні питання:

1. Загальні правила лікувальної ходьби.
2. Навантаження під час занять лікувальною ходьбою.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики на свіжому повітрі.

Література: 10; 18; 41.

Практичне заняття № 10 (2 год.)

Тема: *Контроль та самоконтроль під час лікувальної ходьби*

Теоретичні питання:

1. Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби.
2. Дозування лікувальної ходьби.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної ходьби на свіжому повітрі.
2. Проведення гімнастики для очей.

Література: 45; 58; 61; 81.

Практичне заняття № 11 (4 год.)

Тема: *Особливості лікувальної ходьби*

Теоретичні питання:

1. Поєднання лікувальної ходьби із гімнастичними вправами.
2. Поєднання лікувальної ходьби із дихальною гімнастикою О. М. Стрельникової.

Практичне завдання:

1. Проведення дихальної гімнастики О. М. Стрельникової на свіжому повітрі.
2. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.

Література: 67; 73; 92; 110.

Практичне заняття № 12 (4 год.)

Тема: Плавання

Теоретичні питання:

1. Вплив плавання на відкритих водоймах на організм людини.
2. Профілактика травматизму під час занять плаванням.

Практичне завдання:

1. Проведення аквагімнастики.

Література: 15; 25; 51; 65; 101.

Практичне заняття № 13 (2 год.)

Тема: Рухливі ігри

Теоретичні питання:

1. Характеристика рухливих ігор
2. Вплив рухливих ігор на організм людини.

Практичне завдання:

1. Проведення дихальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Проведення рухливих ігор (додаток К).

Література: 42; 49; 59; 95.

3.7.6. Диференційований залік

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах для студентів II курсу із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» (2 год.)

Теоретичні питання:

1. Історія розвитку футболу в Україні та зарубіжних країнах.
2. Інвентар та обладнання футбольного майданчика.
3. Вплив занять футболом на серцево-судинну систему.
4. Правила техніки безпеки при проведенні занять.
5. Характеристика рухливих ігор із елементами футболу.
6. Склад команди та функції гравців у футболі.
7. Прийом та передача м'яча у футболі.
8. Правила гри у футбол.
9. Методика проведення різних частин заняття із футболу
10. Ведення м'яча у футболі.
11. Правила гри у футзал.
12. Жести судді під час гри у футзалі.
13. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
14. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.
15. Правила безпеки життєдіяльності під час гри в настільний теніс.
16. Сійки тенісиста та їх різновиди.
17. Хватка ракетки та види хваток в настільному тенісі.
18. Способи переміщення тенісиста.
19. Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.
20. Особливості виконання основних технічних прийомів у настільному тенісі.
21. Правила гри в настільний теніс.
22. Особливості виконання захисних прийомів техніки гри по-прямій та по-діагоналі.
23. Контроль та самоконтроль під час занять настільним тенісом.
24. Історія виникнення лікувальної ходьби.

25. Вплив лікувальної ходьби на організм людини.
26. Загальні правила лікувальної ходьби.
27. Ступінь навантаження під час занять лікувальною ходьбою.
28. Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби.
29. Вплив плавання на відкритих водоймах.
30. Характеристика рухливих ігор.
31. Вплив рухливих ігор на організм людини.

Практичне завдання:

1. Проведення лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
2. Проведення рухливих ігор із елементами футболу.
3. Проведення елементів фітбол-гімнастики.
4. Проведення самомасажу (Су-Джок терапія).
5. Проведення елементів аквагімнастики.
6. Проведення лікувальної гімнастики на свіжому повітрі.
7. Проведення рухливих ігор із елементами настільного тенісу.
8. Проведення лікувальної гімнастики на свіжому повітрі.
9. Проведення гімнастики для очей.

Література: 2; 8; 9; 10; 14; 15; 18; 25; 29; 40; 42; 46; 49; 51; 52; 53; 58; 59; 65; 75; 81; 90 93; 99; 101; 105; 107; 109; 110.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аббакумов С. А. Нейроциркуляторная дистония / С. А. Аббакумов, В. И. Маколкин, А. А. Сапожникова. – Чебоксары: Чувашия, 1995. – 252 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1990. – 288 с.
3. Анискина С. Н. Методика обучение техники игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 176 с.
4. Аністратенко Т. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник [у 2 кн.] / Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова та ін. – К.: Медицина, 2007. – Кн. 1. – 528 с.
5. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н /Д: Феникс, 2000. – 248 с.
6. Асташенко О. И. Гимнастика для сосудов / О. И. Асташенко. – СПб.: Вектор, 2007 – 98 с.
7. Ашмарин Б. А. Обучение физическим упражнениям / Б. А. Ашмарин // Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 30–42.
8. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
9. Батечко Д. П. Футбол: навчально-методичний посібник / Д. П. Батечко, С. В. Овчаренко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2012. – 94 с.
10. Белая М. А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие / М. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
11. Беляева А. В. Волейбол: учебник [для высших учебных заведений физической культуры] / А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
12. Бирюков А. А. Самомассаж для всех / А. А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 1998. – 172 с.
13. Борисов О. О. Методика викладання настільного тенісу: навч. посібник / О. О. Борисов, М. Т. Данилко, В. Г. Курочкін. – К.: Міленіум, 2008. – 489 с.
14. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О. О. Борисов. – К.: Люскар, 2004. – 664 с.
15. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов. – М.: Академия, 2005. – 381 с.
16. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.

17. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів / О. М. Бурла. – Суми: СумДУ, 2008. – 185 с.
18. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: Наука, 2009. – 424 с.
19. Васильева А. В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / А. В. Васильева. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 160 с.
20. Васичкин В. И. Точечный массаж как первая помощь / В. И. Васичкин. – СПб.: Невская книга, 2001. – 320 с.
21. Васичкин В. И. Методика лечебного массажа / В. И. Васичкин. – СПб.: Лань, 1997. – 126 с.
22. Вейн А. М. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / А. М. Вейна. – М.: Медицинское информационное агентство, 2003. – 752 с.
23. Вейн А. М. Заболевания вегетативной нервной системы / А. М. Вейн, Т. Г. Вознесенская, В. Л. Голубев. – М.: Медицина, 1991. – 622 с.
24. Веселовская С. В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 354 с.
25. Викулов А. Д. Плавание: учеб. [для студентов факультетов физ. культуры Российской Федерации] / А. Д. Викулов. – Ярославль: ГУ ЦДЮ, 1999. – 160 с.
26. Вилетська Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетська, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – № 1 – С. 25–26.
27. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х.: ОВС, 2004. – 176 с.
28. Гитун Т. В. Лечение вегетативно-сосудистой дистонии. Новейшие медицинские методики / Т. В. Гитун. – М.: Рипол Классик, 2010. – 64 с.
29. Гопаченко А. М. Су-Джок. Основные приемы самопомощи / А. М. Гопаченко. – М.: Фолио, 2009. – 155 с.
30. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудывание и инвентарь: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова – [2-е изд., перераб и допол.] – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 284 с.
31. Довбыш В. И. Плавание – важнейший аспект оздоровительно-профилактического направления физического воспитания / В. И. Довбуш, С. Н. Климакова, Е. А. Делова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 4. – С. 45–47.
32. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.

33. Дубровский В. И. Точечный массаж / В. И. Дубровский. – М.: Знание, 1988. – 96 с.
34. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2001. – 560 с.
35. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: [учебник для студентов высших учебных заведений] / В. И. Дубровский. – [2-е изд.] – М.: ГИЦВ, 2001. – 608 с.
36. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский. – М.: Медицина, 1995. – 208 с.
37. Едешко Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 140 с.
38. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и врачебный контроль: [учеб. лит. для студ. мед. ин-тов] / В. А. Епифанов, Г. Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
39. Епифанов В. А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / В. А. Епифанов. – [2-е изд., испр. и доп.] – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 352 с.
40. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: справочник / В. А. Епифанов. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
41. Єрьоміна Л. О. Лікувальна фізкультура: навчально-методичний посібник [для практичних занять студентів медичного факультету] / Л. О. Єрьоміна, Л. І. Котова. – Полтава: Українська медична стоматологічна академія, 2005. – Частина І. – 88 с.
42. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для пед. вузов по спец. 033100 – «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2004. – 396 с.
43. Жуловчинова Г. А. Вегето-сосудистая дистония, симптомы и лечение / Г. А. Жуловчинова // Терапевтический вестник. – Алматы: Идан, 2010. – № 3 (27). – С. 69–70.
44. Заболевания сердца и реабилитация: [пер. с англ.] / М. Л. Полока, Д. Х. Шмідта. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 408 с.
45. Захарова Л. С. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: метод. рекомендации для самостоятельных работ студ. / Л. С. Захаров. – М.: ГЦОЛИФК, 1998 – 72 с.
46. Зотов В. Введение в оздоровительную реабилитацию: [в 2 кн.] / В. Зотов, М. Белов. – К.: Медекол, 1995. – Кн. 1. – 182 с.
47. Ибрагимов В. С. Точечный массаж / В. С. Ибрагимов. – М.: Медицина, 1983. – 144 с.
48. Ивкова Т. П. Волейбол / Т. П. Ивкова. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2008. – 63 с.

49. Казаков С. В. Спортивные игры: энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 442 с.
50. Капралов С. Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: [методическое пособие] / С. Ю. Капралов. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 33 с.
51. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 320 с. – (Серия «Панацея»).
52. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротич, Е. Кошкодан. – М.: Терра Спорт, 2009. – 48 с. (Серия «Библиотека тренера»).
53. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В. В. Команов. – Чусовой: Информпечать, 2012. – 192 с.
54. Корж Ю. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч. посібник для студ. спец. «Фізична реабілітація» / Ю. М. Корж, О. М. Звіряка. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 184 с.
55. Костюкевич В. М. Футбол: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Віноблдрукарня, 1995. – 148 с.
56. Кудра Т. А. Аеробіка й здоровий спосіб життя / Т. А. Кудра. – Владивосток: МДУ ім. адмірала Г. І. Невельського, 2001. – 120 с.
57. Кузин В. В. Баскетбол. Початковий етап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
58. Кук Д. 100% зрение без очков и линз за 7 минут в день / Д. Кук. – М.: Эксмо, 2006. – 224 с.
59. Курьсь В. Н. Подвижные игры / В. Н. Курьсь, В. М. Баршай, В. Ф. Стрельченко. – М.: Омега-Л, 2012 – 352 с.
60. Лечение вегетативной дистонии. Традиционные и нетрадиционные подходы (краткое руководство для врачей) / [А. М. Вейн, Н. А. Яковлев, Т. К. Каримов, Т. А. Слюсарь]. – М.: Медицина, 1993. – 237 с.
61. Ликов О. О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: практикум / О. О. Ликов, Л. П. Середенко, Н. О. Добровольська. – Донецьк: Дон. держ. мед. у-н-т, 2002. – 163 с.
62. Лиходід В. С. Оздоровче харчування: навч. посібник / В. С. Лиходід, О. В. Владімірова, В. В. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 273 с.
63. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: підруч. [для студ. вищ. навч. мед. закладів] / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравовов та ін.]. – К.: Здоров'я, 1995. – 310 с.
64. Логинова Л. Н. Большая энциклопедия массажа / Л. Н. Логинова. – М.: Рипол Классик, 2000. – 560 с.
65. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. – 95с.

66. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
67. ЛФК в системе медицинской реабилитации / [под ред. проф. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой]. – М.: Медицина, 1995. – 98 с.
68. Лыков А. А. Практикум по лечебной физкультуре в терапии / А. А. Лыков, Л. П. Середенко, Н. А. Добровольская. – Донецк: Дон.гос. мед.у-н-т., 2001. – 175 с.
69. Маколкин В. И. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике / В. И. Маколкин. – М.: Медицина, 1997. – 192 с.
70. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / М. В. Маліков, А. В. Сватъев, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
71. Мандриков В. Б. Вспомогательные и нетрадиционные средства в занятиях специального учебного отделения / В. Б. Мандриков, Л. Н. Салазникова. – Волгоград: ВолГУ, 1995. – 70 с.
72. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник [для институтов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, – С. 28–50.
73. Милюкова И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2003. – 512 с.
74. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко – [2-ге вид. перероб і доп.]. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 448 с.
75. Міщенко О. В. Рухливі ігри в системі підготовки спеціалістів фізичного виховання: [методичні рекомендації] / О. В. Міщенко. – Суми: СДПУ ім. А. С.Макаренка, 1995. – 45 с.
76. Молостов В. Д. Акупрессура. Лечение 250 болезней при помощи точечного массажа / В. Д. Молостов. – М.: Эксмо, 2008. – 656 с.
77. Мороз Л. А. Универсальная энциклопедия лечебного и оздоровительного массажа / Л. А. Мороз. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2007. – 432 с.
78. Мосейчук Ю. Ю. Футбол: [методичні рекомендації] / Ю. Ю. Мосейчук, М. М. Осадець. – Чернівці: Рута, 2000. – 35 с.
79. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
80. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
81. Норбеков М. С. Опыт дурака, или ключ к прозрению (Как избавиться от очков) / М. С. Норбеков. – М.: Астрель, 2008 – 306 с.

82. Огороков А. Н. Нейроциркуляторная дистония / А. Н. Огороков, Н. П. Базеко. – М.: Мед. лит., 2004. – 192 с.
83. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуза / [И. И. Вражевский, Г. В. Коробейников, Н. И. Турчина, Э. Г. Черняев] // Физическое воспитание студентов. Х.: ХГАДИ–2012. – № 5. – С. 36–40.
84. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су – Джок доктор / Чжэ Ву Пак. – М.: Су Джок Академия, 2003. – 156 с.
85. Переверзева И. В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие [для студ. спец. медиц. отд.] / И. В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 58 с.
86. Петренко М. І. Фізичне виховання студентів в спеціальній медичній групі / М. І. Петренко, А. М. Голубович, Є. П. Микитюк. – Вінниця: ВДТУ, 2003. – Ч. І. – 83 с.
87. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник [для самостійних занять з фізичної культури] / Л. П. Пилипей. – Суми: Ініціатива, 2002. – 93 с.
88. Пилипей Л. П. Методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей / Л. П. Пилипей. – Суми: Мрія УАБС, 1997. – 24 с.
89. Платонова О. Су-джок терапия для всех / О. Платонова. – М.: Сова, 2007. – 128 с.
90. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – К.: Феникс, 2008. – 240 с.
91. Покалёв Г. М. Нейроциркуляторная дистония / Г. М. Покалёв. – Н. Новгород: НГМИ, 1994. – 298 с.
92. Попов С. Н. Физическая реабилитация: учебник [для академий и институтов физической культуры] / С. Н. Попов. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
93. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2010. – С. 68–70.
94. Самойлович В. А. Методичні рекомендації до навчальних занять з фізичної культури в спеціальній медичній групі / В. А. Самойлович, Ю. Ю. Мусхаріна. – Слов'янск: СДПУ, 2008. – 38 с.
95. Спортивные игры : правила, тактика, техника: учеб. пособие / [под ред. Е. В. Коневоy]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 443 с
96. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів] / В. М. Степаненко. – Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010. – 210 с.
97. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии: учеб. пособие / Д. М. Табеева. – М.: Фаир-Пресс, 2006 – 752 с.

98. Теоретический курс для студентов специальной медицинской группы с отклонениями в сердечно-сосудистой системе / [составитель Л. А. Рыжкина]. – Ульяновск : УлГТУ, 2003. – 17 с.
99. Травкин Н.И. Планета футбола / Н. И. Травкин. – М.: Олимпия Пресс, 2002. – 600 с.
100. Тюрин А. М. Массаж традиционный и нетрадиционный / А. М. Тюрин. – СПб.: Питер Пресс., 1996. – 224 с.
101. Филатова Е. В. Акваэробика: учебно-методический комплекс / Е. В. Филатова. – М.: Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.
102. Фирилева Ж. Прикладная и оздоровительная гимнастика / Ж. Фирилева, А. Кислый, О. Загрядская. – М.: Детство-Пресс, 2012. – 608 с.
103. Фримерман Э. Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис / Э. Я. Фримерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
104. Хассан Т. Р. Физические упражнения, массаж и гидротерапия в реабилитации больных со смешанным типом нейроциркуляторной дистонии / Т. Р. Хассан. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х.: ХХПИ, 1999. – №4. – С. 16–24.
105. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 367 с.
106. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавський, Г. С. Защук. – К.: Преса України, 2003. – 129 с.
107. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец; [пер. с англ. Белозеров О.]. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.
108. Циприян В. И. Оздоровительное и диетическое питание / В. И. Циприян. – К. : Логос, 2001. – 335 с.
109. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
110. Щетин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетин. – М.: Метафора, 2004. – 367 с.

ДОДАТКИ

Комплекс лікувальної гімнастики при вегето-судинній дистонії за змішаним типом

1. В.п. – основна стійка. Ходьба: на носках; з високо піднятим коліном. Ходьба: крок лівою, поворот тулуба вліво, руки вліво, крок правою, поворот тулуба вправо, руки вправо; звичайна ходьба. Тривалість виконання вправи 2–3 хв.

2. В.п. – основна стійка. На 1–2 – поворот голови вбік – вдих, 3–4 – в.п. – видих. Те ж саме в інший бік. Кількість повторень – 3–4 рази в кожную сторону.

3. В.п. – основна стійка, в руках гімнастична палиця, хватом за кінці палиці. На 1–2 – руки підняти вперед і вгору, праву ногу на носок – вдих, на 3–4 – в.п. – видих. Те ж саме іншою ногою. Кількість повторень кожною ногою – 6–8 разів.

4. В.п. – те ж саме. На 1–2 – підняти руки вгору, ліву ногу відвести в сторону на носок; 3–4 – нахил тулуба вліво – видих, 5–6 – в.п. – вдих. Те ж саме в праву сторону. Кількість повторень в кожную сторону – 6–8 разів.

5. В.п. – стійка ноги на ширині плечей, в руках гімнастична палиця. На 1–2 – поворот тулуба вліво, гімнастичну палицю відвести вліво на висоті плечей – видих, 3–4 – в.п. – вдих. Те ж саме в праву сторону. Кількість повторень – 5–6 разів в кожную сторону.

6. В.п. – основна стійка, в руках гімнастична палиця. На 1–2 – випад вправо, палицю відвести вправо – видих, 3–4 – в.п. – вдих. Те ж саме в інший бік. Кількість повторень – 6–8 разів в кожную сторону.

7. В.п. – те ж саме, руки з палицею перед грудьми. На 1–2 – коліном лівої ноги дістати палицю – видих, на 3–4 – в.п. – вдих. Те ж саме іншою ногою. Кількість повторень – 4–5 разів кожною ногою.

8. В.п. – основна стійка, палиця за спиною, хват руками за кінці. На 1–2 – піднятися на носки, прогнутися, палицю відвести одночасно назад–вгору – вдих, 3–4 – в.п. – видих. Кількість повторень – 4–6 разів.

9. В.п. – основна стійка, палиця стоїть вертикально попереду, впираючись в підлогу, руки на її верхньому кінці. На 1–2 – присісти на носки – вдих; на 3–4 – в.п. – вдих. Кількість повторень – 6–8 разів.

Методичні рекомендації: присідаючи, коліна розвести в сторони; спину тримати рівно, вперед не нахилитися.

10. В.п. – основна стійка. Рівновага на правій нозі з нахилом вперед, руки тримати над головою. Утримати положення 2–4 с. Те ж саме на правій нозі. Кількість повторень 3–4 рази.

11. В.п. – основна стійка. Із закритими очима пройти 5 кроків, повернутися кругом та повернутися на колишнє місце. Кількість повторень – 3–4 рази.

12. В.п. – сидячи на підлозі, упор руками позаду, прямі ноги злегка підняті. Виконувати колові рухи ногами 15–20 с. Голову не повертати. Дихання не затримувати. Кількість повторень – 3–4 рази.

13. В.п. – сід на підлозі, упор руками позаду, ноги прямі. На 1–2 підняти прямі ноги вгору (видих), на 3–4 – в.п. (вдих). Відпочинок 10–15 сек. Кількість повторень – 3–4 рази.

14. В.п. – Те ж саме. На 1–2 – руки в сторони – вдих, на 3–4 – в.п. – видих. Кількість повторень – 3–4 рази.

15. В.п. – сід на підлозі, упор руками позаду. На 1–2 – мах правою ногою вгору – вліво (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Те ж саме лівою ногою вгору – вправо. Кількість повторень – 6–8 разів кожною ногою.

16. В.п. – сід на підлозі, упор руками позаду, пряма нога злегка піднята. Виконувати кругові рухи правою ногою назовні та всередину. Теж саме лівою ногою. Кількість повторень кожною ногою – 6–8 разів.

17. В.п. – сід на підлозі, ноги випрямлені вперед, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально – грудне дихання. Кількість повторень – 4–5 разів.

18. В.п. – лежачи на спині, руки вперед – в сторони. На 1–2 – мах правою ногою до лівої руки (видих); на 3–4 – в.п. – вдих; на 5–6 – мах лівою ногою до правої руки (видих); на 7–8 – в.п. (вдих). Методичні рекомендації: мах виконувати швидко; рукою тягнутися треба вгору; голову до грудей не опускати і не запрокидувати назад (тягнутися підборіддям в потолок). Кількість повторень – 6–8 разів кожною ногою.

19. В.п. – лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально – грудне дихання. Кількість повторень – 4–5 разів.

20. Спокійна ходьба. Тривалість 1–2 хв.

Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової

Розминка

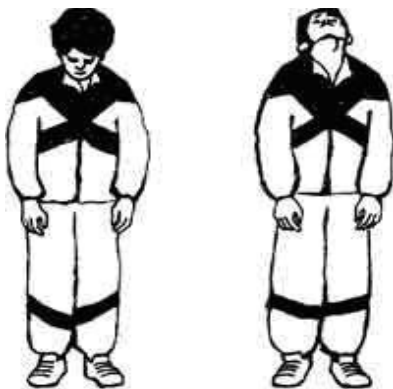
Вправа 1. В.п. – ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Зробити 2–4 гучних і коротких, як укол, вдихи. Ніздрі в момент вдиху повинні злипатися. Можна зробити по 4 вдихи 24 підходи, що дорівнює 96 вдихам («Стрельніковська сотня»).

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

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

Основний комплекс вправ дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової

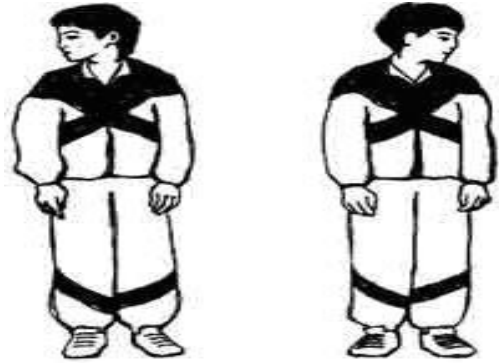
Вправа 1. «Малий маятник»



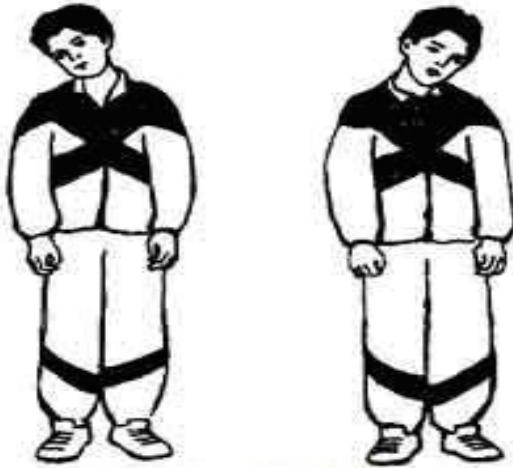
В.п. – стоячи, руки на поясі. Нахил голови вперед і короткий та гучний вдих носом. Потім нахил голови назад і в кінці цього руху також вдих носом. Після активного вдиху видих відбувається рефлекторно через ніс або рот. Дуже важливо не концентрувати увагу на видиху. Спочатку можна зробити 24 підходи по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

Вправа 2. «Повороти головою»

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



Вправа 3. «Вушки»



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

Вправа 4. «Долоні»

В.п. – стоячи, руки зігнуті і трохи розведені в боки, долоні направлені вперед. Зробити короткий, активний вдих носом й одночасно стиснути долоні в кулаки, плечі та передпліччя нерухомі. Без зупинки можна зробити 8 або 16 вдихів, а ще через кілька днів – по 32 вдихи. Видих відбувається рефлекторно без напруги.



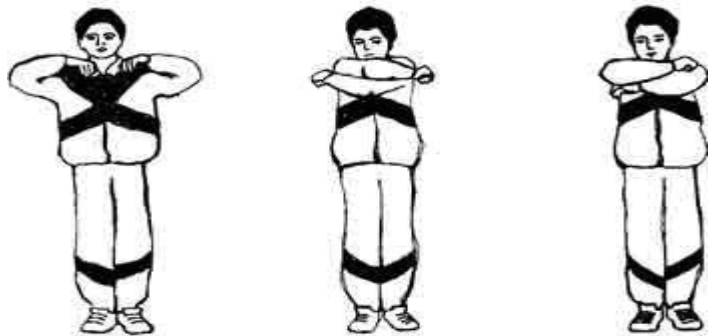
Вправа 5. «Погончики»



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

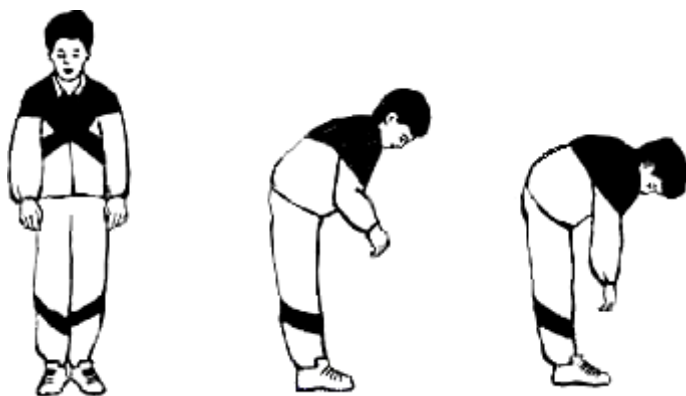
Вправа 6. «Обійми плечі»

В.п. – стоячи, руки зігнуті в ліктях і знаходяться на рівні плечей. Потім пацієнт обіймає свої плечі, стискаючи грудну клітку, і виконує короткий потужний вдих носом.



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

7 вправа « Насос»



В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, пацієнт злегка нахилється до підлоги, спина заокруглена, голова і руки опущені вниз. Виконати неповний нахил уперед, не згинаючи ноги, в кінці якого

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

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

Вправа 8. «Великий маятник»

Це поєднання двох вправ – «насос» та «обійми плечі». В.п – стоячи з невеликим нахилом вперед. Потім необхідно збільшити амплітуду нахилу вперед, не опускаючи кисті нижче колінних суглобів. Вкінці нахилу зробити вдих носом. Відразу без зупинки злегка прогнутися назад, обіймаючи свої плечі. Вкінці руху теж зробити вдих. Видих йде пасивно між двома рухами. Так, виконують вдих «з підлоги» і вдих «зі стелі». Під час виконання цієї вправи не потрібно дуже прогинатися в поперековому відділі хребта. Цю вправу можна робити сидячи, якщо травмована спина або є остеохондроз поперекового відділу хребта.

Вправа 9 «Кішка».

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

Методичні рекомендації до проведення дихальної гімнастики

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

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

Методика точкового масажу при вегето-судинній дистонії за змішаним типом

Перша група точок

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Точка 11. Симетрична, розташована на гомілці, на 6 цунів вище за зовнішню кісточку, між кісткою і м'язами. Масажується так само, як і точка 9.

Виконуючи масаж наведених вище точок, потрібно враховувати такі моменти.

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

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

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

Друга група точок

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

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

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

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

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

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

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

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

Під час таких сеансів масажист повинен враховувати такі аспекти:

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

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

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

Третя група точок

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

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

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

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

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

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

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

Методичні рекомендації:

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

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

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

Комплекс вправ фітбол-гімнастики

В.п. – основна стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–2 – підняти вгору фітбол, встати на носки (вдих), 3–4 – в.п. – видих. Кількість повторень – 7–8 разів.

В.п. – основна стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–2 підняти фітбол в сторону–вгору, при цьому відвести праву ногу на носок (видих); 3–4 – в.п., 5–6 – те ж саме з лівою ногою (вдих), 7–8 – в.п. (видих). Кількість повторень – 4–5 разів кожною ногою.

В.п. – основна стійка, фітбол в руках над головою. На 1–2 – нахил тулуба вліво (видих, руки в ліктях не згинати), 3–4 – в.п. (вдих), 5–6 – нахил тулуба вправо (видих), 7–8 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 7–8 разів.

В.п. – основна стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–4 – заводимо руки з фітболом вправо-вгору, при цьому згинаємо ліву ногу в колінному суглобі назад, 5–8 – те ж в іншу сторону. Кількість повторень – 7–8 разів в кожну сторону.

В.п. – основна стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–2 – нахил тулуба вперед (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Руки при цьому не згинати в ліктьових суглобах, спину не закруглювати. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – основна стійка біля стіни, фітбол за спиною (з опорою на стіну). На 1–3 – в повільному темпі присісти (притримуючи м'яч руками), на 4–6 встати. Кількість повторень – 4–5 разів.

В.п. – основна стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–2 – сильно притискаємо руки одна до одної (фітбол чинить опір), 3–4 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – широка стійка, фітбол в руках перед грудьми. На 1–2 присідаємо, м'яч тримаємо перед грудьми (вдих), 3–4 – випрямляємо ноги та заводимо фітбол вгору (видих). Кількість повторень 7–8 разів.

В.п. – широка стійка, фітбол в руках перед грудьми. Робимо скручування м'яча перед грудьми (одна рука тримає м'яч зверху, інша знизу – робиться поворот м'яча, до зміни положення рук) з одночасним півприсідом. Темп середній (швидкий). Кількість повторень – 10–12 разів.

В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі з фітболом. На 1–2 – стати на носки потягнутися м'ячем вгору(вдих), на 3–4 – руки завести вправо (видих), 5–6 – в.п, 7–8 – завести руки вліво з фітболом (видих), 9–10 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів. Темп повільний.

В.п. – стоячи спиною до фітболу, руки витягніть перед собою, стопу правої ноги підніміть і тримайте над підлогою на висоті 20–30 см. З вихідного положення, повільно згинаючи коліно лівої ноги, виконайте присідання до легкого торкання сідницями поверхні фітболу. Методичні рекомендації: не піднімати ноги вище 30 см. Для утримування рівноваги; щоб м'яч не вислизав з-під вашого тіла, притулите його до опори або поставте в куточок кімнати. Кількість повторень – 9–10 разів кожною ногою з відпочинком між підходами 20–30 сек.

В.п. – широка стійка, фітбол між колінами. На 1–2 стискаємо кисті рук з одночасним приведенням колін один до одного, 3–4 – в.п. Темп середній. Кількість повторень – 7–8 разів.

В.п. – основна стійка, ліва рука на поясі, права тримає фітбол. На 1–2 – нахил тулуба вправо (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Взяти фітбол у ліву руку, права рука на поясі. На 5–6 – нахил тулуба вліво (видих), 7–8 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 7–8 разів в кожную сторону.

В.п. – стоячи обличчям до фітбола, руки за спиною, ноги нарізно. На 1–2 – нахил тулуба вперед (видих), не згинаючи ніг, долоні на фітболі; 3–4 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 3–4 рази.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, фітбол тримати зігнутих руках перед собою. На 1–2 – нахил тулуба вперед з випрямленням рук, 3–4 – підняти руки над головою, 5–6 – зробити випад правою ногою вперед, м'яч залишається над головою, 7–8 – вихідне положення. Те ж саме із випадом на ліву ногу. Методичні рекомендації: при нахилі вперед тулуб не прогинати, ноги в колінах не згинати; при випаді ногою вперед м'яч тримати над головою (не можна класти м'яч на голову), іншу ногу залишаємо на коліні, а при ускладненні вправи ставимо ногу на носок. Кількість повторень – 4–5 разів кожною ногою.

В.п. – стоячи, спиною до фітбола, руки на поясі. На 1–2 – поворот направо, правою рукою торкнутися фітбола (видих), 3–4 – в.п. (вдих); 5–8 – те

ж саме вліво. Методичні рекомендації: під час повороту ноги не згинати, дивитися в сторону повороту. Кількість повторень – 3–4 рази в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, руки до плечей. На 1–2 – руки опустити на фітбол (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 5–6 разів. Одночасно із опусканням–підніманням рук легке підстрибування на м'ячі.

В.п. – сидячи на фітболі, руки до плечей. На 1–6 – кругові оберти в плечах вперед (назад), 7–8 – в.п. Кількість повторень – 1–2 рази. Методичні рекомендації: спину тримати рівно, дихання не затримувати.

В.п. – сидячи на фітболі із розведеними руками і ногами в сторони. На 1–2 – підняти ліву руку вгору і виконати нахил тулуба вправо (видих), 3–4 – в.п. (вдих); 5–6 – підняти праву руку вгору і виконати нахил тулуба вліво (видих), 7–8 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 7–8 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги зігнуті в колінах і широко розставленні, руки положити спереду на фітбол. На 1–2 – встати, нахилившись вперед, руки при цьому повинні залишатися на фітболі, 3–4 – відвести руки з фітболом назад, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги нарізно, руки на поясі. На 1–2 – руки через сторони вгору (вдих), 3–4 – нахил тулуба вперед, торкнутися носків (видих), 5–6 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – сидячи на фітболі, руки на поясі. На 1–2 – поворот праворуч, праву руку в сторону, подивитися на руку (видих), 3–4 – в.п. (вдих); 5–8 – те ж саме вліво. Кількість повторень – 5–6 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, спина пряма. Підстрибування на м'ячі, високо піднімаючи коліна (ніби біг на місці). Темп повільний (середній). У такт руху можна піднімати та опускати коліна. Кількість повторень – 1 хв.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, спина пряма. Підстрибування на м'ячі в середньому темпі, одночасно піднімати руки вгору (вдих), опускати (видих). Кількість повторень – 10–12 разів.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, спина пряма. Підстрибування на м'ячі в середньому темпі. На 1–2 – хлопок руками перед грудьми (вдих), 3–4 – хлопок руками за спиною (видих). Кількість повторень – 6–8 разів.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, спина пряма. На 1–2 – поворот тулуба вправо (видих), 3–4 – в.п. (вдих), 5–6 – те ж саме вліво (видих), 7–8 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, спина пряма. На 1–2 – підстрибування на м'ячі з одночасним розведенням ніг в сторону та підніманням прямих рук вгору. На 3–4 – в.п. Кількість повторень – 8–9 разів. Дихання не затримувати.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги широка стійка, спина пряма. На 1–2 – нахил вправо, лівою рукою потягнутися в сторону–вниз (видих), 3–4 – в.п. (вдих), 5–6 – нахиляємося вліво, правою рукою потягнутися в сторону–вниз (видих), 7–8 – в.п.(вдих). Кількість повторень – 5–6 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги широка стійка, руки за потилицю, спина пряма. На 1–2 – робимо нахил вправо (видих), намагаємося дотягнутися до коліна, 3–4 – в.п (вдих), 5–6 – те ж саме вліво (видих), 5–6 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 4–5 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, гімнастична палка в руках вгорі. На 1–2 – нахиляємося вправо (видих), руки з гімнастичною палкою тягнемо вправо, 3–4 – в.п. (вдих), 5–6 – нахиляємося вліво (видих), гімнастичною палкою тягнемося вліво, 7–8 – в.п.(вдих). Кількість повторень – 5–6 разів в кожную сторону.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, гімнастична палка в руках попереду. На 1–2 заносимо гімнастичну палку вгору за голову, при цьому прогинаємося в хребетному стовпі (вдих), 3–4 – нахиляємося вперед-вниз (видих). Кількість повторень – 4–5 разів.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги широка стійка. Руками притримуємо м'яч. На 1–2 – робимо випад правого коліна вперед, 3–4 – випад лівого коліна вперед. Методичні рекомендації: під час перекату по м'ячу (робимо коливальні рухи тазом, м'яч притримуємо руками). Кількість повторень – 6–7 разів кожною ногою.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги широка стійка. На 1–2 тягнемося руками до носка правої ноги (видих), 3–4 – в.п. (вдих), 5–6 – тягнемося до носка лівої ноги (видих), 7–8 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 5–6 разів до кожної ноги.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей на п'ятах. Погойдування на м'ячі, з перекатом то на праву, то на ліву п'яту. Кількість повторень – 7–8 разів на кожную ногу.

В.п. – сидячи на фітболі, ноги ширше плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах за потилицею. На 1–2 – зводимо коліна та лікті разом (пронуючи на м'ячі, вдих), 3–4 – в.п. (видих). Кількість повторень – 8–10 разів. Темп середній (швидкий), слідкуємо за поставою.

В.п. – сидячи на фітболі. Переступаючи ногами вперед, перекотіть м'яч під плечі та лопатки. Коліна зігнуті і розташовані над щиколотками, ступні на ширині плечей руки на стегнах, корпус паралельно підлозі. На 1–2 – опустити стегна. Потім напружуючи м'язи сідниць і задньої поверхні стегон, піднімайте таз доти, поки тіло не утворює пряму лінію від плечей до колін. 3–4 – затримайтеся на кілька секунд в такому положенні; 5–6 – в.п. Кількість повторень – 7–8 разів. Методичні рекомендації: коли таз піднятий, коліна повинні бути над щиколотками, лопатки весь час тримаєте щільно притиснутими до фітболу Підйом стегон не повинен бути різким, інакше, це призведе до розтягування м'язів попереку. Не піднімайте стегна вище колін, щоб не випробувати на міцність хребет. Не ставте ноги занадто близько до м'яча, в іншому випадку ви обмежуєте рухливість тіла і збільшите навантаження на коліна.

В.п. – сидячи на фітболі, руки в замок за спиною. На 1–2 – підняти руки вгору до максимального рівня (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 3–4 рази.

В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, стопи на фітболі, руки на підлозі. На 1–2 – плавно підняти таз, 3–4 – опустити голову назад-вниз, прогнутися якомога сильніше, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 4–5 разів.

В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, обличчям до фітбола, руки на м'ячі, спина пряма. На 1–4 – перебираючи долонями по фітболу, прокотить його вперед, нахил тулуба максимально вперед; 5–8 – перебираючи долонями по фітболу, повернутися у в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки на фітболі. На 1–2 – відкотити фітбол вперед (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Методичні рекомендації: при прокочуванні м'яча вперед якомога далі тягнутися за ним, ноги в колінах не згинати. Кількість повторень – 5–6 разів.

В.п. – стоячи на колінах, фітбол перед собою. На 1–2 – сісти на п'ятки, фітбол прокотити праворуч, кругом себе, 3–4 – в.п.; 5–8 – теж саме вліво. Кількість повторень – 4–5 разів в кожну сторону.

В.п. – упор стоячи на колінах, руки на м'ячі. На 1–2 перейти в положення лежачи на м'ячі із зігнутими в колінах ногами, руками спираючись на підлогу, 3–4 – в.п. Кількість повторень – 4–5 разів.

В.п. – сидючи на підлозі із підігнутими під себе ногами (стопи впираються в сідниці), руки на м'ячі. На 1–2 – відкотити м'яч руками вперед (видих), 3–4 – в.п. (вдих). Кількість повторень – 3–4 рази. Методичні рекомендації: при нахилі вперед якомога далі намагатися відкотити м'яч, спину не заокруглювати, сідниці не піднімати.

В.п. – упор на прямих руках, фітбол під гомілками. Спина пряма і становить з ногами одну пряму лінію. Долоні трохи ширше плечей. 3 в.п – зігнути лікті та повільно опуститися якнайнижче. Потім повернутися у в.п. Для збереження рівноваги на м'ячі, спирайтеся на нього не гомілками, а стегнами. Методичні рекомендації: при виконанні вправи не прогинатися в попереку; якщо виник біль в кистях, ширше розставте пальці, або віджимайтеся на кісточках міцно стиснутих кулаків.

В.п. – лежачи животом на фітболі, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях на підлозі. На 1–2 – не розгинаючи руки в ліктях розвести їх в сторони, 3–4 – плавно підняти тулуб вгору і затриматися в такому положенні на 6–8 с, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 7–8 разів.

В.п. – упор на коліна та прями руки. На 1–2 – відвести назад ліву ногу і витягнути вперед праву руку, 3–4 – прогнутися якомога сильніше і обхопити правою рукою ліву стопу, 5–6 – в.п; На 1–6 виконати теж саме лівою рукою і правою ногою. Кількість повторень – 4–5 разів.

В.п. – лежачи животом на фітболі, ноги на ширині плечей, руками обіпертися в підлогу. На 1–2 – зігнути руки в ліктях, 3–4 – підняти ноги вгору, при цьому трохи нахилитися вниз і затриматися в такому положенні 6–8 с, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 3–4 рази.

В.п. – лежачи животом на фітболі, ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. На 1–2 – завести руки за спину і з'єднати разом долоні, 3–4 – підняти вгору спочатку голову, а потім тулуб; 5–6 – прогнутися якомога

сильніше і затриматися в такому положенні 6–8 с, 7–8 – в.п. Кількість повторень – 2–3 рази.

В.п. – лежачи грудьми на фітболі, руки на підлозі, ноги в упорі стопами на підлозі. На 1–6 – виконати руками «ножиці». Кількість підходів – 2–3 рази.

В.п. – лежачи животом на м'ячі, руками впираючись в підлогу. На 1–4 почергове підняття прямих ніг вгору. Кількість повторень – 7–8 разів кожною ногою. Методичні рекомендації: голову вниз не опускати, руки в ліктях намагатися не згинати.

В.п. – лежачи животом на м'ячі, руками та ногами впираючись в підлогу. На 1–2 підняття правої ноги вгору (зігнутої в коліні), 3–4 – в.п., 5–6 – теж лівою ногою, 7–8 – в.п. Кількість повторень – 7–8 разів кожною ногою. Методичні рекомендації: ногу в коліні при піднятті не випрямляти; спину не заокруглювати.

В.п. – лежачи животом на м'ячі, упор руками в підлогу. На 1–2 підкотити ногами м'яч до грудей, упор на м'яч правою ногою зігнутою в коліні, 3–4 – в.п., 5–6 – теж саме лівою ногою, 7–8 – в.п. Кількість повторень – 4–5 разів кожною ногою.

В.п. – лежачи лопатками на м'ячі, стопи щільно стоять на підлозі на ширині плечей, коліна зігнуті під прямим кутом, руки випрямлені над грудьми і зчеплені в замок. Повернути верхню частину корпусу вліво–вправо, зберігаючи стійке положення, утримуючи корпус паралельно підлозі. Методичні рекомендації: слідкуйте за тим, щоб ноги були нерухомі, коліна залишалися зігнутими під прямим кутом, а стопи щільно притиснуті до підлоги. Під час руху, руки залишаються випрямленими перед грудьми і зчепленими в замок. Кількість повторень – 6–7 разів в кожну сторону.

В.п. – лежачи спиною на фітболі, ноги зігнуті в колінах та поставлені на ширині плечей, руками обіпертися в підлогу. На 1–2 – розвести руки в сторону, 3–4 – в.п., 5–6 – випрямити ноги і підняти їх вгору, 7–8 – в.п. Методичні рекомендації: дихання не затримувати, темп виконання повільний. Кількість повторень – 10–12 разів.

В.п. – лежачи спиною на фітболі, права рука на фітболі, ліва за головою. На 1–2 – підняти голову і плечі та повернути тулуб вліво, 3–4 – повернути тулуб вправо; 5–6 – в.п. На 1–6 – виконати те ж саме, ліва рука на фітболі, а права за головою. Методичні рекомендації: дихання не затримувати, голову тримати рівно (не нахиляти до грудей). Кількість повторень в кожному напрямку – 5–6 разів.

В.п. – лежачи спиною на фітболі, руки за головою. На 1–2 – зігнути та розігнути праву ногу в коліні, 3–4 – в.п. 5–8 – те ж саме лівою ногою. Кількість повторень 6–8 разів кожною ногою.

В.п. – лежачи спиною на фітболі, руки на підлозі. На 1–6 – згинати та розгинати ноги в колінних суглобах «велосипед», 7–8 – в.п. Кількість підходів – 2–3 рази.

В.п. – лежачи спиною на підлозі, стопи на фітболі. На 1–8 – по чергово піднімати та опускати ноги. Кількість повторень – 7–8 разів кожною ногою.

Додаток Д

Таблиця 1

Комплекс спеціальних вправ для очей

№ впра	Вихідне положення	Опис вправ	Методичні вказівки
1	Лежачи на спині, руки в сторони, в правій руці м'яч	Праву випрямлену руку перевести вліво, перекласти м'яч вліву руку. Повернутись у в. п. Стежити очима за м'ячем	Виконувати повільно, не повертаючи голови. Рухи очей строго в сторони
2	Лежачи на спині, м'яч у витягнутих і опущених руках	Підняти руки вгору і опустити вниз. Очі стежать за м'ячем	Поєднувати з диханням. Максимальна амплітуда рухів очей вгору-вниз
3	Те ж саме, м'яч в одній руці	Поперемінні кругові рухи у фронтальній площині. Стежити очима за м'ячем	Рухи виконувати по ходу годинникової стрілки і назад, ритмічно і в спокійному темпі
4	Лежачи на спині, дивитися прямо	Міцно зажмурити очі на 3–5 с., а потім розплющити очі на 3–5 с.	Число зажмурювань поступово збільшувати, доводячи їх до 8 разів
5	Теж саме	Подивитися вгору-вправо, вниз-вліво, повернутись у в. п.	Виконувати в повільному і середньому темпі, дихання не затримувати
6	Теж саме	Подивитися вгору-вліво, вниз-вправо, повернутись у в. п.	Виконувати в повільному і середньому темпі, дихання не затримувати
7	Стоячи біля гімнастичної стінки	Подивитися на кінчик носа (можна прикласти палець до носа і дивитися на нього). Повернутись у в. п.	Виконувати в повільному темпі, стежити за правильною поставою

8	Лежачи на спині	Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку. Через 1–2 с зняти пальці з повік	Хворобливих відчуттів бути не повинно
9	Теж саме	Моргати протягом 1–2 хв.	Темп швидкий
10	Теж саме	При закритих повіках підняти очі догори, опустити їх донизу, повернути їх вправо, повернути їх вліво	Дихання не затримувати, по можливості з максимальною амплітудою
11	Стоячи біля гімнастичної стінки руками взятися за рейку на рівні стегон, ноги нарізно, дивитися перед собою	Подивитися на правий носок ноги, вгору-вліво, подивитися на лівий носок ноги, вгору – вправо, повернутись у в.п.	Амплітуда руху очей максимальна, голову тримати прямо, дихання не затримувати
12	Стоячи біля вікна. Відстань від очей (в окулярах) до мітки діаметром 3–5 мм на шибці 35 см. Вдалині на рівні очей намітити предмет для фіксації	Переводити погляд з мітки на шибці на предмет фіксації вдалині, і навпаки.	Вправа виконується протягом 3хв., через 3 дні – протягом 5 хв., через 3 дні – протягом 7 хв., через 3 дні – протягом 10 хв. Виконувати повільно, старатися чітко бачити предмет.

Комплекс вправ із аквагімнастики

Підготовча частина (розминка у залі басейну)

1. В.п. – основна стійка (о.с.). Повільний біг із переходом на ходьбу. Кількість повторень – 1–2 хв.
2. В.п. – основна стійка, п'ятки разом, носки нарізно, руки вниз. На 1–2 – піднятися на носки, руки вгору, потягнутися, 3–4 – в.п. Кількість повторень – 6–8 разів.
3. В.п. – о.с., руки на поясі, 1–2 – нахили тулуба в бік, 3–4 – вперед, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 10 разів.
4. В.п. – о.с., на 1–2 – руки вгору, піднятися на носки – прогнутися, 3–4 – в.п. Кількість повторень – 10 разів.
5. В.п. – о.с., ноги нарізно, на 1–2 присісти (вдих), на 3–4 встати (видих). Кількість повторень – 5–6 разів.

Основна частина

1. В.п. – стоячи по плечі у воді, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті у колінах, пальці рук стиснуті у кулак. Обертання правою рукою в напрямку від плеча по–направленню до тулуба і навпаки – викреслюючи вісімку. Кількість повторень – 1–2 хв.
2. В.п. – стоячи по пояс у воді, боком до бортика тримаючись рукою. Згинання й розгинання, відведення й приведення прямої і зігнутої у коліні ноги. Те саме іншою ногою. Кількість повторень – темп повільний, по 4–6 разів кожною ногою.
3. В.п. – стоячи по груди у воді, ноги на ширині плечей. Поперемінні рухи ногами назад і вперед. Руки рухаються в протилежному напрямку ніг. Необхідно слідкувати за тим, щоб коліна були в напівзігнутому положенні і направлені вперед. Намагайтесь не прогинатися назад під час виконання рухів, напружуючи м'язи живота. Кількість повторень – 1–2 хв.

4. В.п. – ноги на ширині плечей. Біг на місці з високим підніманням колін, за допомогою рук вперед і назад (відштовхуючи воду вниз). Починають з легкого бігу, поступово збільшуючи темп. При виконанні вправи звертати увагу, щоб п'яти вкінці руху торкалися дна басейна. Кількість повторень – 1,5–2 хв.

5. В.п. – стоячи по пояс у воді, присісти, щоб підборіддя було над поверхнею води. Зробити вдих і подути на воду, як на гарячий чай. Кількість повторень – 4 рази.

6. В.п. – стоячи по груди у воді. На 1–2 вдих, затримати дихання, 3–4 – опустити обличчя у воду, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 4–5 разів.

7. В.п. – стоячи по пояс у воді, руки опущені. На 1–2 правим ліктем торкнутися лівого коліна; на 3–4 – в.п.; 5–6 – лівим ліктем торкнутися правого коліна; 7–8 – в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

8. В.п. – те саме. На 1–2 – торкнутися лівої п'яти заведеною назад правою долонею; на 3–4 – в.п.; 5–6 – торкнутися правої п'яти, заведеної назад лівою долонею; 7–8 – в.п. Кількість повторень – 3–4 рази.

9. В.п. – ноги на ширині плечей, плечі під водою, долонями вгору. На 1–2 підняти руки вгору, 3–4 – опустити вниз. Кількість повторень – темп середній, 3 підходи по 1 хв., 30 с. на відпочинок та відновлення сил після кожного підходу.

10. В.п. – напівприсядячи, з опорою спиною до стіни, плечі під водою, руки витягнуті вперед біля поверхні води, долоні направлені вниз. Під водою рухи руками вгору–вниз. Кількість повторень – темп швидкий, 3 підходи по 30 с. на відпочинок та відновлення сил після кожного підходу – 30 с.

11. Вправа «Ваги».

В.п. – широка стійка, ноги нарізно. Перенести вагу тіла на одну ногу і підняти коліно іншої ноги. Теж саме з іншою ногою. Руки під час виконання вправи відштовхують воду вниз кожний раз при переносі ваги тіла на іншу ногу. Кількість повторень – 10–12 разів.

12. Вправа «Жабка».

В.п. – стоячи, ноги нарізно, широка стійка. Злегка зігнути коліна та напружуючи м'язи стегон відштовхнутися від дна басейна, намагаючись підплигнути вгору. При виконанні стрибка необхідно допомагати собі

руками, відштовхуючи воду вниз. Починають з невеликого стрибка, відштовхуються злегка, поступово збільшуючи силу стрибка. Кількість повторень – 6–8 разів.

13. В.п. – стоячи у воді до пояса. На 1–2 – піднятися на носки, руки вгору (вдих), 3–4 – присісти під воду, торкнутися дна (видих), 5–6 – в.п. Кількість повторень – 4–5 разів.

14. Ходьба по дну басейна на носках, на п'ятах – поперемінно, допомагаючи гребковими рухами руками. Кількість повторень – темп помірний (середній), 2 відстані по 10 метрів, без відпочинку.

15. В.п. – лежачи на животі, тримаючись за бортик руками. Рухи ногами верх-вниз «велосипед». Кількість повторень – темп середній (швидкий), 3 підходи по 30 с., на відпочинок та відновлення сил після кожного підходу виділяти 30 с.

16. В.п. – стоячи, плечі під водою, триматися руками за бортик. На 1–2 – підтягнутися до бортика – вдих, 3–4 – випрямити руки – видих у воду, 5–6 – в.п. Намагатися не торкатися дна басейна ногами. Кількість повторень – 8–10 разів.

17. В.п. – стоячи по пояс у воді, ноги прямі, на ширині плечей, руки за спиною. На 1–2 присісти (вдих), 3–4 – в.п. (видих). Тримати спину прямо. Присідати можна, як на всю стопу, так і на кінчиках пальців. Кількість повторень – темп помірний (середній), 2 підходи по 1 хв., 30 с. на відпочинок та відновлення сил після кожного підходу.

18. В.п. – стоячи по груди у воді, руки на поясі. Підскоки в швидкому темпі із схрещуванням ніг поперемінно. Кількість повторень – темп помірний, 2 підходи по 1 хв., на відпочинок та відновлення сил після кожного підходу – 30 с.

Заключна частина:

1. В.п. – стоячи по груди у воді. На 1–2 – руки вгору – вдих, 3–4 – присісти під воду – видих, 5–6 – в.п. Кількість повторень – 3–5 разів.

2. В.п. – лежачи на животі, руки та ноги нарізно (зірочка). Переворот на спину, дивитися в гору – «Зірочка на спині», в.п. Кількість повторень – 5–6 разів.

Рухливі ігри у воді

Чаплі

Дві команди розташовуються біля протилежних (коротких) бортиків басейну. За сигналом ведучого всі гравці швидко просуваються до середини басейну на носках, високо піднімаючи коліна. Чий учасник перший досягне встановленої відмітки та команда і оголошується переможницею.

Методичні вказівки: попередньо гра проводиться на суші; під час гри не можна переходити на біг, просуватися стрибками. Положення рук довільне або в сторони, вперед, до плечей, на пояс.

Цвіркуни

Гра може бути командною (якщо дозволяють розміри басейну) та некомандною. Перемагає учасник (команда), який стрибками на обох ногах (положення рук довільне) швидше досягне встановленого орієнтиру.

Методичні вказівки: під час гри не можна бігти, штовхати один одного. Положення рук змінюється тільки з метою ускладнення пересування. Якщо в грі беруть участь дві команди, то гра починається від протилежних коротких бортів басейну до середини. Чисельність граючих визначається розмірами басейну.

Рибаки і рибки

Три-чотири учасники («рибаки»), тримаючись за руки, просуваються по басейну, намагаючись оточити (зловити в сітку) «рибок», які тікають. Спіймана «рибка» (учасник гри) стає «рибаком». Гра закінчується, коли будуть спіймані всі «рибки», причому остання вважається самою моторною.

Методичні вказівки: не можна ловити «рибок» розірваної сіткою. Якщо «рибка» під час переслідування зануриться у воду з головою або пірне, то вона вважається не спійманою.

Квач

Граючі розташовуються довільно. За сигналом ловець (визначається за жеребом або призначається викладачем) починає переслідування граючих, намагаючись будь-кого заплямувати (доторкнутися). Заплямований гравець стає ловцем.

Методичні вказівки: рятуючись від переслідувача, учасники можуть присідати, занурюючись у воду з головою, або пірнати, у цих випадках плямувати не можна; заплямованим вважається той гравець, якого ловець наздогнав до занурення. Не можна переслідувати одного і того ж гравця тривалий час; чекати, поки занурившись гравець винирне; утримувати один одного під водою.

М'яч у повітрі

Гравці діляться на дві команди і розташовуються навпроти один одного у дві шеренги на невеликій відстані. Викладач підкидає легкий м'яч між шеренгами. Гравці намагаються оволодіти ним, не відаючи суперникам, для чого передають учасникам своєї команди.

Методичні вказівки: м'яч не повинен торкатися води. Програє та команда, з вини гравців якої він впаде у воду.

Насос

Гравці, взявшись за руки, стають парами один навпроти одного. За сигналом перший за розрахунком присідає, занурюючись у воду з головою, і виконує видих у воду, потім встає. Другий відразу ж виконує аналогічне занурення з видихом і т.д.

Методичні вказівки: при визначенні пар слід враховувати зріст, вагу і рівень підготовленості студентів. Не можна, наприклад, об'єднувати в одну пару граючих, що вміє виконувати видихи у воду, і абсолютно того, що не вміє; високого і маленького. Темп присідань суворо індивідуальний. Гру можна регламентувати за часом (до 1 хв) або визначати пару-переможницю за кількістю та якістю виконання присідань і видихів.

Буксир

Граючі розподіляються по парам. Перші в парах (за розрахунком) лягають грудьми на воду, а другі утримують їх за руки і просуваються спиною вперед – «буксирують». Виграє той, хто першим досягне встановленого орієнтиру. Потім гравці міняються ролями. За командою або після досягнення умовної позначки другого відпускають руки, щоб перші ковзали лежачи на грудях. Як варіант гри можна застосовувати «буксирування» одним граючим двох, двома граючими одного, а також використовувати пластмасову паличку, за яку тримається «буксирований».

Методичні вказівки: гравець, якого «буксирують» може приймати положення на грудях і на спині, різні варіанти підтримки, у цих випадках «буксири» можуть просуватися грудьми вперед. Можна також під час «буксирування» або подальшого безопорного ковзання виконувати різні рухи ногами.

Зірочка

Граючі розташовуються довільно, але не заважаючи один одному, і по сигналу приймають безопірне горизонтальне положення на грудях, руки і ноги розведені. Після повторного сигналу (свисток) розводять руки і ноги в сторону (припинення руху довільне). Рухи можна виконувати одночасно руками і ногами, а також поперемінно. Ця гра варіативна .

- Варіант 1 «Ключка». Під час рухів ногами стопи знаходяться в положенні «на себе» і в сторону.

- Варіант 2 «Зірочка на спині». Перевороти з положення на грудях в положення на спині і назад з фіксацією положення на спині. Теж саме можна виконувати багаторазово, з'єднавши руки і ноги, витягнутись.

Торпеди

За сигналом гравці приймають вихідне положення лежачи на животі і виконують ковзання на грудях (кілька людей одночасно). Перемагає той, хто далі всіх проковзне, як «торпеда». Залежно від умов, гра може бути командною і некомандною.

Методичні вказівки: визначати переможця можуть самі гравці, відзначаючи відстань, яку проковзнуть їхні товариші. По мірі опанування ковзання можна виконувати один гребок одночасно обома руками і далі ковзати до повної зупинки (або до позначки), притиснувши руки до тулуба. Можна враховувати також прямолінійність ковзання. Під час ковзання не можна заважати один одному, перевертатися на спину або на бік, виконувати рухи, не обумовлені умовами гри.

Гвинт

Під час ковзання виконувати повороти на бік, переверот на спину, перевероти на 360°С, багаторазові безупинні перевероти. Перемагає той, хто виконає більше переверотів і при цьому проковзне далі всіх.

Методичні вказівки: переможця визначає педагог. Під час переверотів руки і ноги не розводити.

Дельфіни

За командою «На старт!» студенти приймають положення плавця на старті. За командою «Марш!» вистрибують вперед і потім виконують рухи ногами і тулубом як «дельфіни», намагаючись доплисти до встановленої позначки.

Методичні вказівки: якщо гравець зупиняється, не доплив до встановленої позначки, він знову приймає положення плавця на старті, вистрибує і продовжує рух. Перемагає той, хто не зробить ні однієї зупинки і першим допливе до фінішу.

Утримайся!

Граючі однією рукою утримують біля себе «свій» м'яч або коло і по сигналу педагога намагаються лягти на нього і утриматися протягом встановленого часу. Перемагає той, хто раніше за всіх ляже на плаваючий предмет і протримається на ньому встановлений час.

Гра має декілька варіантів.

- Варіант 1. Спочатку опорою можуть служити тільки великі кола (камери) або м'ячі однакового розміру.

- Варіант 2. Розміри м'ячів або кіл періодично зменшуються або збільшуються залежно від рівня підготовленості студентів.

- Варіант 3. Гра виконується у вигляді естафети, наприклад, пробігти до встановленого орієнтиру, пірнути і проплисти певну відстань, лягти на плаваючий предмет і утримуватися на ньому встановлений час.

- Варіант 4. Лягти на круг і дістатися до встановленого орієнтиру, виконуючи рухи ногами.

- Варіант 5. Теж саме, що варіант 3, але після того, як учасники зможуть лягти на плаваючий предмет, просуватися до встановленої позначки за рахунок рухів ногами.

Методичні вказівки: плаваючі предмети (якщо це не обумовлено умовами проведення) повинні бути однаковими для всіх. Залежно від підготовленості студентів умови гри можуть змінюватися і ускладнюватися.

Рухливі ігри

Баскетбол із надувним м'ячем

Дві команди (по 4–6 гравців) довільно розташовуються на баскетбольному майданчику. Капітани виходять на середину; ведучий, стоїть між ними, підкидає надувний м'яч, який потрапляє до однієї з команд. Гравці, підстрибуючи й підбиваючи м'яч руками, передають його один одному, поки м'яч не торкнеться баскетбольного щита, за що одна з команд одержує очко. Після цього м'яч знову розігрується в центрі поля. Під час гри не можна відштовхувати гравців і бігати з м'ячем в руках. Гра триває 5–10 хвилин із зміною сторін майданчика через 5 хвилин.

Ведення м'яча палицею

Від лінії старту-фінішу до поворотної лінії стоять кеглі на відстані 1,5–1 м. за командою керівника гравці ведуть м'ячі палицею по синусоїді, огинаючи кеглі, до поворотної лінії і назад.

Високе мистецтво

Гравці кожної з команд розподіляються парами. У руках гравців першої пари дві гімнастичні палиці. Вони тримаються обома руками за їх кінці. За сигналом ведучого гравці рухаються до позначеної лінії, переступаючи палицю ногою. Палиці не можна випускати з рук. Переможе та команда, всі гравці якої пройдуть дистанцію вказаним вище способом.

Влуч по м'ячу

За 10 м від гравця, у якого зав'язані очі, лежить на підлозі м'яч. За сигналом ведучого гравець повинен обернутися навколо себе, підійти до м'яча і вдарити по ньому ногою. Виграють ті гравці, які більше за інших влучать у м'яч.

Влуч у коло

На підлозі накреслені кола діаметром 0,5 м. Гравці, стоячи на відстані 2–3 м, повинні кинути м'яч у коло і встигнути зловити його, доки він не торкнеться підлоги. Виграє той, у кого буде більше попадань за одну хвилину.

Встигни підібрати

У коло діаметром 1–2 м стає гравець із волейбольним м'ячем у руках. Позаду нього лежать 8–10 тенісних м'ячів. За сигналом гравець підкидає м'яч угору і старається, поки той у повітрі, підібрати якомога більше тенісних м'ячів, після чого ловить підкинутий м'яч. Виходити з кола не можна.

Горобці й ворона

На підлозі малюється коло. У центрі кола знаходиться «ворона», з а лінією кола – «горобці». Вони стрибають (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться у колі. Спійманий починає водити.

Залишитися в колі

На майданчику окреслюється коло діаметром 50 см, у центрі кола стоїть гравець з м'ячем в руках. За командою керівника гравець повинен виконати стрибок угору, підкинути м'яч вгору, обернутися навколо себе, зловити м'яч та приземлитися в межах кола. Переможцем вважається той, хто виконає підряд більшу кількість таких кидків.

Збий кеглі

За 10 м від лінії старту стоять у ряд 6–10 кеглів на відстані 0,3 м одна від одної. Гравці, по черзі катаючи по три волейбольні м'ячі, намагаються збити якомога більше кеглів. Перед кожним кидком усі кеглі ставлять на своє місце. Виграє команда, що збила найбільшу кількість кеглів.

З двома м'ячами

Гра проводиться між двома командами. У руках у капітана два м'яча: баскетбольний і футбольний. За сигналом керівника спрямовуючі ведуть баскетбольний м'яч рукою, а футбольний ногою. Коли вони добіжать до місця повороту (10–15 м), то забирають м'ячі у руки і повертаються бігом до своєї команди, де передають естафету наступному учаснику. Виграє команда, яка першою закінчила гру.

Майстри шкіряного м'яча

Гравці набивають футбольний м'яч верхньою частиною стопи або коліном. Допускається одна втрата м'яча, кількість спроб зумовлюється заздалегідь. Виграє той, хто протримається довше за інших.

М'яч у відро

Гравці з тенісними м'ячиками стають біля стартової лінії, за 3–5 м від них ставлять кошики (відра). За сигналом викладача гравці ударом м'яча від підлоги повинні попасти в кошик (відро). Після кожного попадання відстань до кошика збільшується на 0,5 м. Виграє учасник, що попав у кошик (відро) з найдовшої відстані.

Не впусти м'яча

Направляючим у кожній колоні даються ложка і тенісний м'яч. Навпроти кожної команди, на відстані 6–8 м кладуть 2 обручі.

По команді ведучого гравці несуть м'ячі у ложках, проходячи по гімнастичній лаві, яка стоїть у них на шляху, доходять до обручів, пролазять крізь них і повертаються назад. Виграє команда, яка закінчила гру першою. Гра виконується 2–3 рази.

Повітряна ціль

Гравці стають у коло, у кожного в руках тенісний м'яч. У центрі стоїть ведучий і тримає волейбольний (баскетбольний) м'яч. За сигналом ведучий підкидає м'яч вгору, а гравці намагаються влучити м'ячем у ціль, що летить. За кожне попадання гравцю нараховується одне очко. Перемагає той, хто за 10 спроб набирає більшу кількість очок.

Поєдинок з ракетками

Двом гравцям, що стоять один навпроти одного, у праву (ліву) руку дають ракетку для настільного тенісу, на якій лежить кубик. За сигналом ведучого гравці, тримають ракетку у відведеній вбік руці, намагаються взяти чужий кубик, а свій не впустити.

Скороходи

Усі гравці шикуються на лінії старту. За командою ведучого вони нахилиються, охоплюють стопи руками й рухаються до лінії фінішу. Не можна згинати ноги в колінах і втрачати рівновагу. Хто прийде першим, той і виграв.

Футболіст

Від лінії старту до фінішу до поворотного прапорця (5–8 м) розставляють кеглі на відстані 1–2 м одна від одної. Гравці команд, що займаються, по-черзі біжать по синусоїду, ведуть м'яч ногою й оббігають кеглі. Якщо гравці втрачають м'яч, вони починають рух з місця втрати. Виграє команда, гравці якої швидше й з меншою кількістю помилок виконає завдання.

Футболісти

Посередині майданчика, розміром 30x40 м ставлять ворота з стійок. Розміри воріт залежать від «кваліфікації» гравців. Якщо грають дівчата, то ширина воріт буде близько 2 м, а у хлопців вона може бути у два рази менша. Грають дві команди. Одна – команда «б'ючих» – по жеребку стає за однією з лицевих ліній майданчика, а інша – команда «поля» – вільно розміщується на майданчику.

За сигналом ведучого перший гравець з команди «б'ючих» б'є ногою по м'ячу і одразу біжить вздовж бокової лінії і повертається назад.

Бити потрібно прямо перед собою так, щоб м'яч пройшов між правою боковою лінією та воротами.

Доки біжить гравець, який вдарив по м'ячу, інша команда намагається затримати м'яч, відпасувати його ближче до воріт і забити гол з боку команди «б'ючих». Якщо гол забито раніше, ніж гравець, який

вдарив по м'ячу, повернеться за лінію де стоїть його команда, то очко надається команді «поля», у іншому випадку – команді «б'ючих». Потім, за чергою, б'ють усі гравці, після чого команди міняються ролями.

Хвиля

Гравці декількох команд шикуються в колони по одному. За сигналом учителя вони передають м'яч вкінець колони й назад. Перший гравець передає м'яч над головою, другий – під ногами і т. д. Перший гравець, що одержав м'яч, піднімає його високо над головою. Команда, що зробила це швидше за інших, стає переможцем.

Рухливі ігри з фітболом

Спіймай хвіст дракона

Гравці стають один за одним і міцно тримаються попереду стоячого гравця. У руках першого гравця м'яч – «голова дракона», у останнього гравця – «хвіст». «Голова» повинна зловити свій «хвіст», доторкнувшись до нього м'ячем. Важливо, щоб «тіло дракона» при цьому не розірвалося. Гра проходить набагато цікавіше, якщо в ній беруть участь дві команди, тобто «два дракона».

Лисиця і тушканчики

Вибирається один гравець – «лисиця», завдання якого – переловити всіх інших – «тушканчиків». Ведучий оголошує: «День»! І тоді всі «тушканчики» стрибають на своїх м'ячах по всьому залу, хто куди хоче. Як тільки звучить команда «Ніч»! – Всі «тушканчики» завмирають, прийнявши ту позу, в якій їх застала команда. «Лисиця» може з'їсти будь-якого, хто ворухнеться.

Встигни передати

Гравці стоять по колу і за командою починають передавати м'яч з рук в руки. За командою «Стоп!» М'яч зупиняється на будь-яких двох граючих. Інші гравці хором кричать: «Один, два, три – біжи!» Одна дитина біжить вправо за колом граючих, інший вліво. Вважається, виграв той, хто швидше повернеться до м'яча.

Швидка гусениця

Грають дві команди. Кожна команда – «гусениця», де всі учасники з'єднуються один з одним за допомогою м'ячів, які вони утримують між собою тулубом. За командою, хто швидше добереться до фінішу, учасники починають рух гусениці. Виграє найшвидша команда, яка не розірвала «гусеницю».

Бездомний зайчик

М'ячі лежать по залу на один менше, ніж кількість гравців у залі. Всі учасники: «зайці» бігають по залу. За командою ведучого «Всі в дім!» – гравці сідають на будь-який з м'ячів. «Бездомним зайцем» є той учасник, що не зайняв м'яч. Він вибуває з гри. У кожній наступній грі кількість м'ячів скорочується на один.

Стій

Гравці стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий з м'ячем в руках стоїть у центрі кола. Він підкидає м'яч високо вгору і називає будь-який номер. Викликаний гравець намагається зловити м'яч, а решта розбігаються в сторони. Якщо гравець ловить м'яч, не давши йому впасти, він називає інший номер і підкидає м'яч знову вгору. Гравець, що зловив м'яч з відскоком від підлоги, кричить «Стій!» Всі зупиняються, а ведучий намагається потрапити м'ячем у найближчого гравця, який намагається ухилитися від м'яча, не сходячи з місця. Гравець в якого попали м'ячем стає ведучим, а гравці знову стають в коло і гра триває.

Пусте місце

Гравці сидять на м'ячах по колу, а той, хто водить за колом, обходить коло, торкається до руки кого-небудь із гравців та біжить в будь-яку сторону за колом, а викликаний гравець – біжить в протилежну сторону. Завдання, тих хто біжить – пробігти коло та сісти на вільний м'яч. Той, хто залишиться без м'яча становиться ведучим.

Естафета «Цвіркуни»

Граючі діляться на дві команди. Команди сидючи в шеренгу по одному на фітболах перед стартовою лінією, розраховуються по-порядку. По сигналу перші номери стрибають на м'ячах встановлену відстань 5–10 метрів вперед та назад, обов'язково заступаючи за лінію на протилежній стороні залу. Коли перший гравець перетне стартову лінію та доторкнеться рукою до наступного учасника, то він починає стрибати. Виграє команда, яка перша закінчить естафету.

Спритність ніг

Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м один від одного і за сигналом ведучого передають ногами м'яч по колоні. У такий спосіб треба перекласти декілька м'ячів з одного місця в інше, не втративши жодного. Яка команда зробить це першою та й перемогла.

Кенгуру

Гравці команд, що вишикувались в колони, по черзі повинні дострибати до позначеної лінії та назад з м'ячем (діаметр 45–55см), затисненими між колінами або стегнами.

Біг за м'ячем

Гравці діляться на дві команди, які шикуються в шеренгу на одному боці зала перед стартовою лінією. Кожна команда розраховується по порядку номерів. Один із гравців, ведучий, з м'ячем у руках стає між командами. Називаючи будь-який номер, він кидає м'яч якомога далі. Гравці, які мають цей номер, біжать до м'яча. Хто раніше торкнеться м'яча рукою, той приносить команді одне очко.

Естафета друзів

Гравці команд, що змагаються, розділившись парами, повинні по черзі добігти до позначеного місця й назад, затиснувши м'яч плечима, животом, спинами.

Ведення м'яча змією

Від лінії старту-фінішу до прапорця по прямій розставлені кеглі (8–10 штук). За командою ведучого гравці кожної команди оббігають кеглі з м'ячем (намагаємося не збивати кеглі) то справа, то зліва і так до останньої кеглі, так само треба рухатися назад. Перемагає команда, що першою закінчила біг.

Хто швидше

Гравці шикуються в колони по-одному. Перед колонами проведена лінія, а за 5–10 м від неї лежать великі м'ячі (фідболи). У першого гравця кожної колони маленький м'яч, за сигналом ведучого вони біжать до фідбола, оббігають їх зліва або справа, повертаються до колони й передають м'яч наступному гравцеві, самі стають вкінець колони. Так триває до того часу, доки м'яч знову не опиниться в руках у першого гравця.

Прогнися й передай м'яч

Учасники сідають на підлогу в колону по одному на відстані 1 м один від одного. За сигналом вони, прогнувшись назад передають м'яч над головою вкінець колони. Останній, одержавши м'яч, сідає першим. Виграють гравці тієї команди, яка швидше зайняла своє вихідне положення.

Волейболіст

Від лінії старту до фінішу до поворотного прапорця (5–8 м) розставляють кеглі на відстані 1–2 м одна від одної. Гравці команд, що займаються, по-черзі біжать по синусоїді, підкидаючи м'яч вгору й оббігаючи кеглі. Якщо гравці втрачають м'яч, вони починають рух з місця втрати. Виграє команда, гравці якої швидше й з меншою кількістю помилок виконують завдання.

**Індивідуальна карта студента
спеціальної медичної групи**

П.І.П. _____

Дата народження _____

Адреса _____

Діагноз _____

Скарги _____

Таблиця 1

Антропометричні дані

Дата	Зріст		Вага	Окружність грудної клітини				Спіро- метрія	Динамометрія ручна	
	стоячи	сидячи		вдих	видих	пауза	екскурсія		права	ліва

Таблиця 2

Функціональні проби

Дата	До навантаження			Після навантаження			Відновлення, хв.
	пульс	АТ	Частота дихання	пульс	АТ	Частота дихання	

Таблиця 3

Облік результатів занять ЛФК

Дата	Артеріальний тиск		Пульс		Частота дихання		Самопочуття	
	до заняття	після заняття	до заняття	після заняття	до заняття	після заняття	до заняття	після заняття

Призначення реабілітолога

Руховий режим _____

Темп виконання вправ _____

Фізичні вправи _____

Систематичність занять _____

Тривалість виконання фізичних вправ у кожному рухову режимі

Рекомендовані фізичні вправи для заняття в домашніх умовах

Раціональне харчування _____

Навчальне видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

(Робоча програма з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи
із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом»)

Укладачі:

Бурла Олександр Михайлович
Ольховик Аліна Віталіївна

Суми: СумДПУ, 2014 р.

Свідоцтво ДК №231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерний набір **А. В. Ольховик**
Комп'ютерна верстка **Ю. С. Нечипоренко**

Здано в набір 25.07.2014 р. Підписано до друку 20.08.2014 р.

Формат 60x84/16. Гарн. Calibri. Друк ризогр.

Папір офсет. Умовн. друк. арк. 9,3. Обл.-вид. арк. 8,1.

Тираж 100. Вид № 51.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка