

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

К. Н. Сизоненко, А.В. Черкашин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОМ ВОССТАНОВЛЕНИИ
СТУДЕНТОВ С БОЛЕЗНЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск

Издательство АмГУ

2018

ББК 750я 73

С 34

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

К.Н. Сизоненко, А.В. Черкашин

С 34 Физическая культура в комплексном восстановлении студентов с болезнями органов дыхания: учеб.-метод. пособие.- Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2018. – 25 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования к организации физической реабилитации студенческой молодежи. Рассматривается роль в укреплении и сохранении здоровья студентов, имеющих болезни органов дыхания. Представленная методика позволяет обосновать эффективность применения физических нагрузок, интенсифицировать процесс физического воспитания и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре высших учебных заведений, а так же студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура».

© Амурский государственный университет, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Реабилитационные комплексы и их результативность.....	5
Классификация занятий.....	16
Приложение.....	20
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Реабилитационные занятия по восстановлению здоровья в СМО студентов с болезнями органов дыхания проводятся с использованием средств физической культуры, в зависимости от особенности заболевания, нарушений функционального состояния кардиореспираторной системы, с учетом абсолютных и относительных противопоказаний к применению физических упражнений.

При решении отдельных задач реабилитации используются специальные комплексы утренней и лечебной гимнастики.

Критериями выбора комплекса являются степень дыхательной недостаточности, характер и степень нарушения вентиляции, толерантность к физической нагрузке. Комплекс 1 лечебной гимнастики проводится при нормальной вентиляции легких и умеренных изменениях. Комплекс 2 проводится при значительных и резких нарушениях бронхиальной проводимости, изменениях в легких. В методике занятия с целью улучшения механики дыхания увеличено количество динамических и статических упражнений, введены дыхательные упражнения с элементами звуковой гимнастики.

Комплекс 3 проводится с целью предупреждения и ликвидации застойных процессов в бронхах и легких, совершенствования механизма произвольного управления дыханием и движениями, улучшения экскурсии грудной клетки и диафрагмы.

Длительность занятия комплексами не должна превышать 20 минут, «пиковое» ЧСС – не более 110 уд/мин.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Чтобы использование физических упражнений было эффективным, требуется сочетание продуманного плана физической реабилитации с другими методами реабилитации. Для практического осуществления физической реабилитации студентов и ведения реабилитационных мероприятий на базе кафедр физической культуры, медико-социальной работы были разработаны унифицированные разделы консультаций преподавателей и врачей ЛФК (индивидуальная карточка студента). Для определения двигательного режима при первичной консультации используются данные энергозатрат и способности переносить повседневные нагрузки (расчетные данные физической работоспособности, эргоспирометрии).

Для оценки результатов физической реабилитации применяется комплекс методов: фактор времени, в течение которого был достигнут эффект реабилитации; нормализация или приближение к норме активности воспалительного процесса; восстановление или улучшение состояния пораженной системы, улучшение физической подготовленности и работоспособности студента.

Показания.

1. ЛФК. 2. Велотренажеры. 3. Оздоровительный бег. 4. Оздоровительная ходьба. 5. Сауна. 6. Закаливание. 7. Массаж. 8. Туристические походы.

Противопоказания.

1. Относительными противопоказаниями для применения программы физической реабилитации являются: острое лихорадочное состояние, гнойные процессы в любых органах и тканях, сердечно-сосудистая и дыхательная недостаточность, острый тромбоз.

2. Общие противопоказания при болезнях органов дыхания: индивидуальная непереносимость, системные заболевания крови, склонность к кровотечениям, инфаркт миокарда, туберкулез легких в активной форме, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, легочно-сердечная недостаточность, нарушение сердечного ритма.

Примерный комплекс утренней гимнастики №1

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Основная стойка (О.С.)	1–руки через стороны вверх, вдох, 2– и.п.	5-6 раз	Темп медленный
2	О.С.	1– руки через стороны вверх, левая нога на носок назад, вдох, 2 – и.п.;с правой ноги.	5-6 раз	Темп медленный
3	О.С.	1– руки к плечам, 2– руки вверх,вдох, 3– руки к плечам, 4–и.п., выдох	5-6 раз	Темп медленный
4	О.С.	1– поднять прямые руки перед грудью, 2– прямые руки вверх, вдох, 3– опустить прямые руки до уровня груди, 4 – и.п.	5-6 раз	Темп медленный
5	О.С., руки на поясе	1– наклон вперед, выдох, 2–и.п., вдох, 3–наклон назад, выдох, 4 –и.п.,вдох	5-6 раз	Темп средний
6	То же	1–Отвести левую руки в сторону, повернуть туловище за отведенной рукой, вдох, 2–и.п., 3-4– в другую сторону	6-8 раз	Темп средний
7	О.С., руки на плечах	На 1-4 – круговые движения руками в плечевом суставе вперед, на 5-8– назад	6-8 раз	Темп средний
8	О.С., руки на поясе	1– подняться на носках вверх, 2– и.п.	6-8 раз	Темп средний
9	То же	1– вдох, 2-3– руки плавно вытянуть вперед,4–и.п.,выдох	5-6 раз	Темп медленный
10	О.С.	Расслабить все мышцы, закрыть глаза, опустить плечи, наклонить голову, спокойное дыхание	6-7 раз	Темп медленный

Примерный комплекс утренней гимнастики №2

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Основная стойка (О.С.)	Ходьба на месте, ритмическое дыхание: 2 шага – вдох, 5-6– выдох, 2 шага – пауза	1 мин.	Темп средний
2	О.С., руки на поясе	1–повернуть голову влево, 2 вернуться в исходное положение, 3-4– в противоположную	5-7 раз	Темп средний
3	То же	1–наклон головы вперед, 2–и.п., 3–наклон назад, 4–и.п.	5-7 раз	Темп средний
4	О.С., руки в стороны	1– руки согнуть к плечам, 2– руки в стороны	7-8раз	Темп быстрый
5	О.С., руки к плечам	Круговые вращения в плечевых суставах: 1-4– вперед, 5-8 – назад	8-10 раз	Темп быстрый
6	О.С.	(Гребля)	8-10 раз	Темп средний
7	О.С., руки на поясе	Круговые движения тазобедренным суставом: на 1-4 – в правую сторону, 5-8– в левую	10-12 раз	Дыхание произвольное
8	То же	1–присесть, руки вперед, вдох, 2–и.п., выдох	6-8 раз	Темп средний
9	То же	1–согнуть правую ногу в колене, подтянуть руками согнутую ногу к груди, вдох, 2–и.п., 3-4 – тоже левой ногой	10-12 раз	Темп медленный
10	О.С.	1– вдох через нос, 2-4– выдох	6-7 раз	Восстановление дыхания
11	О.С., руки на поясе	1– подняться на носках, руки через стороны вверх, вдох, 2–и.п., выдох	8-10 раз	Восстановление дыхания

Примерный комплекс утренней гимнастики №3

№ п/п.	Исходное Положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Лежа на спине, ноги полусогнуты	Диафрагмальное дыхание, вдох через рот, выдох через рот продолжительный	3-5 раз	Темп медленный
2	Лежа на спине, грудная клетка фиксирована, руки находятся на грудной клетке	1–поднять правую руки вверх, вдох, 2– опустить, выдох. То же выполнить левой рукой	5-6 раз	Темп медленный
3	Лежа на спине	1–поднять таз, 2–и.п.	7-8 раз	Дыхание произвольное
4	То же, на груди мешочек с песком	1–поднять руки вверх, вдох, 2–и.п.	5-6 раз	Вдох глубокий
5	Лежа на спине	На выдохе – поворот на спину	4-5 раз	Темп медленный
6	То же	Дыхание через нос, полное дыхание через нос	3-4 раза	Темп медленный
7	То же	На выдохе– переход в положение сидя	4-5 раз	Дыхание глубокое
8	Сидя, грудная клетка фиксирована руками	1–отвести руку в сторону, вдох, 2 – наклон к ноге, выдох	5-6 раз	Темп средний
9	Сидя	На выдохе – вращательные движения в плечевом суставе: 1-4 – вперед, 5-8– назад	4-8 раз	Темп средний
10	То же	Выдох продолжительный через губы, сложенные трубочкой (диафрагмальное дыхание)	3-4 раза	Темп медленный
11	То же	Сидя, полное дыхание через нос	3-4 раза	Темп медленный

Примерный комплекс № 1 лечебной гимнастики

№ п/п.	Исходное Положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Основная стойка (О.С.)	Ходьба, пружинящая на носках	1 мин.	Стараться дышать в одном ритме
2	О.С.	Ходьба на месте, ритмичное дыхание: 2 шага – вдох, 5-6– выдох, 2 шага – пауза	2 мин	Темп средний
3	О.С.	Ходьба. Ходьба со сменой темпа через каждые 20 сек.	2 мин.	Темп средний
4	О.С., руки на плечах	Ходьба в темпе 70-80 шагов в 1 мин.: 1– руки вверх; 2–и.п.	7-8 раз	Дыхание произвольное
5	О.С., руки в стороны	1– повернуть голову влево, 2– вправо, 3– наклонить вниз, 4– вверх	10-12 раз	Дыхание произвольное
6	О.С., руки в стороны	1-4–круговые движения прямыми руками назад, 5-8–вперед	5-7 раз	Дыхание не задерживать
7	О.С., кисти рук к плечам	1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед, 5–8– назад; при движении рук вверх–вдох, вниз – выдох	7-8 раз в каждую сторону	Перед грудью соединить логги
8	И.п.ноги врозь, руки на поясе	1– наклон вперед, левая рука вверх над головой, выдох, 2–и.п., вдох, 3– наклон влево, выдох, 4– и.п., вдох.	6-8 раз	Дыхание не задерживать
9	То же	1 – наклон туловища вперед, 2 – и.п., вдох, 3 – наклон туловища назад, выдох, 4 – и.п.	8-10 раз	Темп средний

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
10	То же	1 – наклонить туловище назад руки в стороны, вдох, 2 – и.п., 3 – наклонить туловище вперед, выдох, 4 – и.п.	7-8 раз	В начале выполнить полуклоны, не задерживать дыхание при наклоне назад
11	О С., руки на поясе	1 – поворот влево, левую руку в сторону, вдох, 2– и.п., выдох, 3-4 то же, вправо	8-10 раз	Темп средний
12	О.С.	1 – руки вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.	6-8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
13	О.С., руки на поясе	1 – подняться на носки, логти назад, вдох, 2 – и.п., 3 – логти вперед, 4 – и.п.	8-10 раз	Соотношение вдоха и выдоха 1:2
14	И.п. руки шире плеч	1– наклон туловища назад, руки вверх, вдох, 2– наклон туловища к левой ноге, руки к ней же, выдох, 3-4 – то же к правой ноге	8-10 раз	Не задерживать дыхание при наклоне туловища назад
15	И.п. руки на поясе	1 – выход левой ногой вперед, 2-4 – пружинистые покачивания, 5 – смена ног, 6-8 – покачивание на правой ноге	6-8 раз	Дыхание равномерное
16	То же	1-4 – круговые движения туловища вправо , 1-4 –влево	10-12 раз	Дыхание произвольное
17	И.п. то же	1 – руки вверх, левая нога на носок назад, вдох, 2 –и.п., выдох, 3 – правой ногой, вдох, 4 – и.п., выдох	10-12 раз	Медленное дыхание

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
18	И.п., сидя, упор руками сзади, ноги выпрямить	1 – поднять руки вверх, вдох, 2-3 – наклониться вперед, доставая руками стопы	6-8 раз	Ноги при наклоне не сгибать
19	И.п. руки за головой ноги вытянуты вперед	1 – прогнуться назад, вдох, 2–на выдохе поднять туловище и наклонить его вперед, доставая руками стоп	8-10 раз	Дыхание произвольное
20	И.п. сидя	Полное дыхание: 1 – вдох через нос, 2-3-4 –выдох	5-6 раз	Восстановление дыхания
21	И.п. сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены	1 – согнуть ноги в коленях, 2 – выпрямить ноги в угол, 3 – согнуть, 4 –и.п.	8-10 раз	Дыхание произвольное
22	То же	1 – поднять ноги в угол, 2 –и.п.	8-10 раз	Дыхание произвольное
23	О.С.	Ходьба в среднем темпе	2 мин	Во время ходьбы восстановление дыхания; последовательно разгибать мышцы шеи, рук, грудной клетки

Примерный комплекс № 2 лечебной гимнастики

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Сидя на стуле, руки на коленях	1 – вдох, 2-5 – руки к плечам, напрячь мышцы туловища и рук, дыхание задержать, 6-7 – расслабить мышцы опустить руки вниз, выдох, 8 –и.п.	5-6 раз	Дыхание медленное
2	То же	Диафрагменное дыхание	6-8 раз	Максимально расслабить мышцы
3	То же	1 – вдох, 2-4 – слегка пригибаясь, стараясь поднять себя, дыхание задержать, 5-7 – расслабить руки, потряхивая кистями, вдох, 8 –и.п.	5-7 раз	Максимально расслабить мышцы
4	Откинувшись на спину стула	Очистительный выдох «П.Ф.»	8	
5	То же	Закрытый стон «М.М.М.»	5 раз	Закончить упражнение очистительным выдохом
6	Сидя на стуле, руки вниз	1-2 – руки к плечам и вверх, пальцы сплетены «в замок», опустить голову вниз, выдох, 3-4 – руки к плечам и вниз, поднять голову, прогнуться в грудной части позвоночника, выдох	6-7 раз	Дыхание свободное
7	Сидя руки за головой	1 – наклон головы вперед, логти свести, вдох, 2 – наклон головы назад, логти развести, выдох	10-12 раз	Дыхание свободное
8	То же	1 – поднять руки вверх, вдох, 2-3 – руки опустить, на выдохе произнести звук «У.Х.Х.»	6-8 раз	Методические указания

№ п/п.	Исходное положение	Упражнение	Дозировка	5
1	2	3	4	Дыхание свободное
9	Сидя, руки на коленях	1-4 – вытянуть ноги и , напрягая мышцы живота, ног и ягодиц, 5-7 – разбить, 8 – и.п.	8-10 раз	Дыхание медленное
10	То же	1 – вдох, 2-3 – руки плавно вытянуть вперед и в стороны на медленном вдохе через губы, сложенные трубочкой	6-8 раз	Темп медленный
11	То же	1 – отвести руки плавно в стороны, вдох, 2 – и.п., выдох продолжительный	8-10 раз	Темп средний
12	То же	1 – прогибание туловища назад, вдох, 2,3 – наклон туловища вперед, достать руками носки ног, на выдохе произнести звук «Ти-ш-ш-е»	8-10 раз	Дыхание произвольное
13	То же	1-4 – напрягать мышцы всего тела, нажимая руками на колени, 5-8 – расслабить	6-8 раз	Дыхание свободное
14	Сидя	1– вдох, 2-3 – выдох с произношением звука «УХХ»»	8-10 раз	Выдох через губы, сложенные трубочкой
15	То же	Диафрагменное дыхание	7-10 раз	
16	То же	Закрытый стон «МММ»	5-6 раз	
17	То же	Очистительный выдох «ПФ»	4-6 раз	Расслабить все мышцы, закрыть глаза, опустить плечи, наклонить голову, спокойное дыхание
18	То же	Отдых	1 мин	

Примерный комплекс №3 лечебной гимнастики.

№ п/п.	Исходное Положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Лежа на спине, левая ладонь на груди, правая на животе	Диафрагмальное дыхание	10-12 раз	Вдох-живот выпятить. Соотношение вдоха и выдоха 1:2
2	Лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища	1– согнуть стопы к себе, 2 – разогнуть от себя	12-14 раз	Дыхание свободное
3	То же	1– поднять правую руку вверх, 2 – и.п., 3- левую, и.п.	10-12 раз	Темп средний
4	То же	1– руки вверх, вдох, 2-3- согнуть ноги, обхватить их руками, прижать к животу, выдох, 4-и.п.	7-10 раз	Темп медленный
5	То же	Отдых лежа	30 сек.	Полное расслабление
6	Лежа на спине левая нога вверх	1- отпустить левую ногу, поднять правую, поменять ногу	10-15 раз	Темп средний
7	Лежа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища	Диафрагменное дыхание	10-12 раз	Максимальное расслабление мышц
8	Лежа на груди, ладони перед грудью	1– прогнуться, руки в стороны, голову поднять, вдох, 2 – и.п., выдох	6-8 раз	Не задерживать дыхание

№ п/п.	Исходное Положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
9	Лежа на спине ноги выпрямлены, руки вдоль туловища	1-руки вверх, согнуть левую ногу, вдох, 2-и.п., выдох; с другой ноги	8-10 раз	При выдохе поднять голову по направлению к колену. Выдох удлиненный. Соотношение вдоха и выдоха 1:2
10	И.П., лежа на спине левая ладонь на груди, правая на животе	1- выпятить живот, затем грудь, вдох, 2- движение в обратном порядке, выдох	10-12 раза	Соотношение вдоха и выдоха 1:2
11	Упор лежа на бедрах	1-2- отвести голову назад, прогнуться, 3-4- и.п.	12-14 раза	Темп медленный
12	Лежа на животе, захватить голеностопные суставы руками, слегка развести ноги	1-2- прогнуться, оторвать колени от пола, 3-4- и.п.	10-12 раз	Дыхание свободное
13	Лежа на спине, руки вверх	1-2 – одновременно поднимая туловище и ноги, положение сидя углом, руки вперед, 3-4 –и.п.	8-10 раз	Темп средний

№ п/п.	Исходное Положение	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
14	Стоя на коленях, руки вдоль туловища	1-4- отклониться назад, 5-8- и.п.	10-12 раз	Дыхание свободное, ноги при наклоне не сгибать
15	Сидя, руки в упоре сзади	1 – поднять руки через стороны через вверх, вдох, 2-3- поднять согнутую ногу к животу, обхватить ее руками, 4- выдох	8-10 раз	Дыхание произвольное
16	То же	1- руки через стороны, вдох, 2 –и.п., выдох	10-12 раз	Темп медленный
17	То же	Восстановление дыхания	5-7 раз	Темп медленный
18	То же	Диафрагменное дыхание	6-8 раз	Расслабить последовательно мышцы шеи, рук, грудной клетки

Реализация данных комплексов поможет достичь максимальный оздоровительный эффект, а также восстановить функциональные возможности организма. Для достижения лучшего результата необходимо применять и другие физические нагрузки повышенной интенсивности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Необходимым условием достижения и закрепления физиологических результатов является использование аэробных нагрузок тренирующей мощности.

Занятие на открытом воздухе (А) предназначалось для открытой площадки в сентябре и со второй половины мая по июнь. Задачи занятия - повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; изучать и совершенствовать двигательные навыки; повышать метеоустойчивость организма. Занятие состоит из трех частей: первая- подготовительная (5 мин.), вторая - основная (65 мин.), третья - заключительная (10 мин). Основная часть включает: чередования ходьбы и бега, дозирование для подготовительного периода (10 мин.), для тренировочного - бег (1 мин.х5), ходьба (30 сек.х4), для поддерживающего -бег (30 сек.х4), ходьба (1 мин. 30 сек. х5); дыхательные, общеразвивающие, лечебные упражнения (15 мин); проработка видов учебной программы по плану- графику (3 мин.): повторение серии ходьбы и бега (10 мин.). Заключительная часть содержит специальные упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание, координацию движений (10 мин.), подведение итогов занятия (5 мин.).

Интенсивности и объему дозированных упражнений соответствовали следующие показатели ЧСС: подготовительный период - 130-140 уд/мин., тренировочный период- 150-160 уд/мин., для поддерживающего -130-150 уд/мин., уровень допустимых нагрузок: подготовительный 50-60%, тренировочный-70-85%, поддерживающий 60-70% от максимальной.

Занятие на открытом воздухе (Б) составлено на октябрь, ноябрь, а также на конец апреля - вторую половину мая. Занятие проводится на стадионе, площадке, в аллеях парка. Задачи - развивать и совершенствовать профессионально важные качества и навыки; повышать сопротивляемость организма к воздействиям факторов внешней среды; совершенствовать морально-волевые качества студентов. Первая часть занятия - вводная (8 мин.), вторая - основная

(62 мин.), третья - заключительная (10 мин). Основная часть включает чередования ходьбы и бега (12 мин.) - для тренировочного периода - бег (1 мин, 30 сек. x 5), ходьба (1 мин. x 4), для поддерживающего - бег (1 мин, x 4); ходьба (1 мин. 30 сек. x 5): дыхательные и общеразвивающие упражнения (15 мин.); специальные беговые и прыжковые упражнения (10 мин); дыхательные, общеразвивающие и специальные упражнения (20 мин); повторная серия ходьбы и бега (10 мин.). Заключительная часть содержит упражнения на восстановление дыхания, расслабление внимание, координацию движений (10 мин); подведение итогов занятий (5 мин.)

Увеличение ЧСС после первой серии ходьбы и бега в подготовительном периоде-50%, тренировочном периоде - 65% поддерживающем - 50%, после повторной серии - соответственно 60, 80, 60%. Максимальные показатели ЧСС в подготовительном периоде - 140 уд/мин., в тренировочном периоде не превышают 165 ударов в минуту, в поддерживающем - 135 уд/мин. Моторная плотность занятия -69%.

Комбинированное занятие (В) предназначается для марта и апреля. Задачи занятия - совершенствовать двигательные навыки и качества; сообщать знания и совершенствовать навыки самостоятельного использования средств физической культуры и спорта; повышать устойчивость организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды (активное закаливание); совершенствовать морально-волевые качества студентов.

Первая часть занятия - вводная (8 мин.), вторая -основная (62 мин.), третья - заключительная (10 мин). Основная часть проводится в спортивном зале и на открытом воздухе. В спортивном зале: ходьба и бег (3 мин.), дыхательные, прикладные и общеразвивающие упражнения (15 мин.); беговые и прыжковые упражнения (10 мин.); проработка видов учебной программы (20 мин.); подготовка и переход занятий на открытом воздухе (5 мин.). На открытом воздухе: чередование ходьбы и бега (12 мин.), для тренировочного периода- бег (1 мин.

30 сек. x 3), ходьба (1 мин. x 2), для поддерживающего - бег (1 мин. x 3); ходьба (1 мин. x 3). Заключительная часть проводится в спортивном зале (10 мин.).

Максимальные показатели ЧСС в подготовительном периоде – 140 уд./мин., в тренировочном не превышает 170 уд./мин., в поддерживающем- 140 уд./мин. Моторная плотность занятия 66%.

Занятие (Г) – предназначено на декабрь и февраль. Занятия проводятся в спортивном зале. Задачи – развивать и совершенствовать дыхательные навыки и профессионально важные физические качества, укреплять функцию внешнего дыхания.

Первая часть занятия - подготовительная (10 мин.), вторая - основная (60 мин.), третья - заключительная (10 мин.). Основная часть проводится вначале на открытом воздухе, затем в спортивном зале. В подготовительной части проводится общеразвивающее упражнение. Основная часть: 20 минут - лечебная гимнастика, 40 минут - проработка видов учебной программы. Заключительная часть содержит специальные упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание, координацию движений (10 мин.) Максимальные показатели ЧСС в подготовительном периоде - 140 уд./мин., в тренировочном - не превышает 165 уд./мин в поддерживающем - 135 уд./мин. Моторная плотность занятия -70%.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Периоды	Функциональные критерии	Уровень допустимых физических нагрузок				Двигательный режим
		энергетический, Мет	допустимые физические нагрузки, % от ДПМК	предельная ЧСС на пороге толерантности, уд/мин	Используемые формы ЛФК	
Подготовительный	Умеренная одышка при ходьбе	3,3-4,4	50-60%	130-140	УГГ (не менее 15 мин.); ЛГ 15-20 упражнений в среднем и ускоренном темпах; оздоровительный бег 3000-3500 м; плавание (скорость 21-29 м/мин.); бег трусцой (8-12 мин. со скоростью 6-7 км/час); ближний туризм 6-8 км	Тренирующий
Тренировочный	Фаза ремиссии. Умеренная одышка при быстрой ходьбе	4,5-5,6	70-85%	140-160	УГГ 20 мин.; ЛГ 20-25 упражнений повышенной интенсивности; терренкур со скоростью 4500-5000 м; плавание со скоростью 25-33 м/мин.	Интенсивно-тренирующий
Поддерживающий	Фаза неполной ремиссии. Умеренная одышка при ходьбе	3,3-4,4	50-60%	130-150	УГГ (15 мин.); ЛГ 20 упражнений в ускоренном темпе; оздоровительный бег 3000-4500 м; оздоровительная ходьба со скоростью 90-120 шагов/мин.; ближний туризм 8-10 км	Тренирующий

Индивидуальная карточка студента

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Группа _____

1. Кратность самостоятельных занятий (количество раз в неделю) _____
2. Продолжительность занятия (мин.): 15, 20, 25.30, 35, 40, 45 _____
3. Пульсовый режим занятия (уд/мин) _____
1. Интенсивность нагрузки (% от долж. МПК) _____
2. Метод занятия: индивидуальный, самостоятельный, групповой
3. Комплекс утренней гимнастики № _____
4. Комплекс лечебной гимнастики № _____
5. Тип дыхания: грудной, брюшной, навык полного дыхания
6. Исходные положения физических упражнений %: стоя __, сидя __, лежа __
7. Дыхательная гимнастика: звуковая _____, дренажная _____
8. Дозировка физической нагрузки в частях занятия:
подготовительной _____, основной _____, заключительной _____
9. Мощность в частях занятия:
подготовительной _____, основной _____, заключительной _____
10. Оздоровительная ходьба: скорость, протяженность _____
11. Оздоровительный бег: скорость, протяженность _____
12. Закаливание: кратность занятия _____, время закаливания _____
13. Самомассаж: кратность выполнения _____, время _____
14. Туристические походы: протяженность _____

Составитель _____ Дата _____

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

№ п/п.	Объек- тивные и субъек- тивные данные	Дни недели						
		понедель- ник	Втор- ник	сре- да	чет- верг	пят- ница	суб- бота	воскре- сенье
1	Самочув- ствие							
2	Сон							
3	Аппетит							
4	Пульс в мин. лежа стоя разница во время старта во время финиша до заня- тия после за- нятий через 1 мин. через 10 мин. по- сле заня- тий							

5	Дыхание затрудне- ние частота наруше- ние сер- дечного ритма							
6	Наруше- ние ре- жима дня							
7	Ощуще- ние после занятий физиче- скими уп- ражне- ниями							
8	Интен- сивность занятий							
9	Желание занимать- ся на сле- дующий день							

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заболевания органов дыхания являются одной из главных причин снижения работоспособности, инвалидизации и смертности. Тем самым физические упражнения при данной патологии способствуют тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствуют оксигенации органов и тканей. Физические нагрузки повышают иммунитет, способствуют профилактике простудных заболеваний.

Неотъемлемой составной части физической культуры является реабилитация студентов с болезнями органов дыхания. Она предназначена для повышения физической подготовленности студентов, максимального восстановления функциональных возможностей дыхательной системы.

Одним из видов реабилитации органов дыхания является физическая реабилитация, включающая комплекс процедур по восстановлению дыхательных функций, стабилизацию других органов и локализацию осложнений.

Для получения стойкого оздоровительного эффекта разрабатываются целые комплексы занятий и упражнений.

Самостоятельное выполнение физических упражнений обеспечивает закрепление тренирующего эффекта и ускоренную нормализацию сдвигов в организме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Сизоненко, К. Н. Лейфа, А.В. Повышение качества жизни студентов с болезнями органов дыхания средствами физической активности. Дальневосточный научный центр физиологии и патологии дыхания/Материалы X международной научной конференции «Системный анализ в медицине». - Благовещенск, 2016.- С. 177-180.
- 2 Сизоненко, К. Н. Лейфа, А.В., Перельмаш, Ю. Н., Физическая реабилитация студентов высших учебных заведений с болезнями органов дыхания./К. Н.
- 3 Сизоненко, А. В. Лейфа, Ю. Н. Перельмаш, - Монография. - АмГУ. - Благовещенск, 2006. - 172 с.
- 4 Сизоненко, К. Н. Пелих А. П. Роль физических упражнений в реабилитации VII Всероссийская научно-практическая конференция. - Томск, 2005. - С. 268-270