Практичне заняття 4.

# ТЕМА: **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ.**

**Мета:** ознайомлення з методикою проведення гімнастичних вправ при функціональних порушеннях дихальної системи.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІДО ТЕМИ

До СМГ направляють школярів та студентів із такими захворюваннями дихальних шляхів, як вади розвитку легень, бронхів, легеневих судин, хронічна бронхо-легенева патологія при спадково зумовлених обмінних та імунологічних захворюваннях; із системними захворюваннями: хронічним бронхітом, хронічним бронхолітом, хронічною пневмонією, емфіземою, бронхоектатичною хворобою, пневмосклерозом, бронхіальною астмою, туберкульозом. Тому на заняттях фізичною культурою треба звертати увагу на патологічні симптоми: нежить, кашель, задишка, кровохаркання, скарги на головний біль, відчуття нестачі повітря, важке дихання, відчуття стискання у грудях, зовнішніми проявами яких можуть бути змушена поза, синюшність або землисто-сірий колір шкіри, в’ялість, дихання зі звуками сопіння або свисту.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1.**

**Складання комплексу вправ при функціональних порушеннях системи дихальнння.**

**Методичні вказівки.**

* ***Обов’язкове виконання фізичних вправ у сполученні з диханням.***
* ***Навчання правильного дихання.*** Важливим є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з акцентом на видиху) з підняттям ребер і опусканням діафрагми при помітній рухливості грудної клітки й передньої стінки живота.
* ***Збільшення рухливості грудної клітки.***
* ***Особливість застосування фізичних вправ у занятті***. Фізичні вправи у підготовчій частині заняття проводяться у повільному темпі, завжди суворо узгоджені з ритмом дихання, особливий акцент робиться на повний видих. В основній частині заняття до 50–55% тривалості часу відводять на виконання дихальних вправ, чергуючи їх з виконанням запланованих. Особливу увагу звертають на тривалий видих через рот. Слід застосовувати бігові та стрибкові вправи, що чергуються з різними видами ходьби: ходьба в поєднанні з дихальними вправами, з рухами рук. Особливо корисні рухливі та спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, а також плавання, веслування, катання на ковзанах і лижах, акробатика.
* ***Застосування на занятті з фізичної культури спеціальних статичних та динамічних дихальних вправ.*** Рекомендуються вправи для розвитку рухливості грудної клітки, зміцнення дихальних м’язів, дихальні вправи динамічного та статичного характеру. Під час виконання статичних вправ рекомендується під час видиху вимовляти букви алфавіту: спочатку приголосні, потім голосні. Звук на видиху треба подовжувати спочатку до 7–10 с, потім – до 20–30 с. Далі переходять до різноманітних звукових комбінацій на видиху, наприклад, вимовляння звуків із трьох голосних букв після приголосних. Застосовують наступні ***дихальні вправи:***
* з подовженим і ступінчасто-подовженим видихом;
* дихальні вправи з вимовлянням на видиху шиплячих і свистячих звуків, що викликають тремтіння голосової щілини та бронхіального дерева;
* дихальні вправи зі зменшенням частоти й затримкою дихання на видиху.
* ***Відношення частоти дихання до ЧСС*** вважається нормальним, якщо становить 1:4 (5).

## При всіх захворюваннях органів дихання під час виконання фізичних вправ слід дихати тільки через ніс.

* ***При захворюваннях дихальної системи рекомендується*** обмеження вправ на витривалість, швидкість, силу та дотримування «розсіювання» навантаження - розподіл його таким чином, щоб поступово включалися до роботи усі м’язові групи у хвилеподібному порядку відповідно до фізіологічної кривої заняття. Через кожні 4–6 вправ виконуються дихальні та релаксаційні вправи.
* ***Суворе дотримання гігієнічних умов місць занять***.

1. **Скласти комплекс вправ для заняття з ФВ для студентів з порушеннями системи дихання.**