

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Воронежский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов всех специальностей и направлений
очной формы обучения

Воронеж 2025

УДК 796(07)
ББК 75.0я73

Составители:

Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Л. А. Низкова, Я. Я. Лубкин

Организация и методика занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: к выполнению практических занятий для студентов всех специальностей и направлений очной формы обучения / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост.: Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Л. А. Низкова, Я. Я. Лубкин. — Воронеж: Изд-во ВГТУ, 2025. — 38 с.

Методические указания содержат описание комплексов упражнений и обоснования их применения при различных заболеваниях студентов.

Предназначены для студентов всех специальностей очной формы обучения, занимающихся в специальной медицинской группе. Могут быть использованы и студентами основного отделения в целях профилактики различных заболеваний и преподавателями кафедр физического воспитания.

Методические указания подготовлены в электронном виде и содержатся в файле МУ_ЭДФКиС_CO.pdf.

Табл. 5. Библиогр.: 14 назв.

УДК 796(07)
ББК 75.0я73

Рецензент — И. А. Анохина, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГТУ

*Издается по решению редакционно-издательского совета
Воронежского государственного технического университета*

ВВЕДЕНИЕ

В организации и проведении занятий по физической культуре в ВГТУ выделяют три отделения: основное, специальное и спортивное. Численность студентов специального отделения в высших учебных заведениях постоянно растёт.

Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов. Установлено, что успешность обучения в ВУЗе имеет тесную взаимосвязь с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов.

Результаты исследования, проведённого в специальном отделении ВГТУ, показывают, что среди лидеров-заболеваний на первом месте находятся заболевания опорно-двигательного аппарата — 29 %, на втором месте — заболевания органов зрения — 25 %, на третьем — сердечно-сосудистой системы — 24 %. Так же определилась группа миксов (одновременно 2 и более заболеваний) — 4 место — 22 %.

Целью физического воспитания студентов СМГ ВГТУ является формирование физической культуры личности; развитие способности целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов СМГ дополнительной целью является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты СМГ выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

1.1. Техника безопасности на занятиях в специальной медицинской группе

Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь — кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.
- следить за самочувствием, выполнять свой комплекс.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.
- выполнять упражнения, запрещенные врачом.

*Требования безопасности при несчастных случаях
и экстремальных ситуациях*

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

1.2. Оказания первой медицинской помощи

Студент должен владеть знаниями и приемами оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь - это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, которая оказывается до тех пор, пока не будет возможно получение более квалифицированного медицинского содействия. Существует четыре основных правила оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях: осмотр места происшествия, первичный осмотр пострадавшего, вызов «скорой помощи», вторичный осмотр пострадавшего.

Осмотр места происшествия

При осмотре места происшествия обратите внимание на то, что может угрожать жизни пострадавшего, вашей безопасности и безопасности окружающих: оголенные электрические провода, падение обломков, интенсивное дорожное движение, пожар, дым, вредные испарения, неблагоприятные погодные условия, глубина водоема или быстрое течение и многое другое. Если Вам угрожает какая-либо опасность, не приближайтесь к пострадавшему. Немедленно вызовите «скорую помощь» или службу спасения. В ситуации повышенной опасности помощь должна оказываться профессиональными сотрудниками службы «скорой помощи», службы спасения, которые имеют соответствующую подготовку и снаряжение.

Постарайтесь определить характер происшествия. Обратите внимание на детали, которые могли бы вам подсказать вид полученных травм. Они особенно важны, если пострадавший находится без сознания. Посмотрите, нет ли на месте происшествия других пострадавших.

Приблизившись к пострадавшему, постарайтесь успокоить его. Находитесь на уровне его глаз, говорите спокойно, спросите: «Кто Вы?», предложите помощь, проинформируйте о том, что собираетесь делать. Прежде чем приступать к оказанию первой помощи по возможности получите на это разрешение пострадавшего.

Первичный осмотр пострадавшего

В процессе первичного осмотра необходимо выяснить, в каком состоянии находится дыхательная и сердечно-сосудистая система.

Проверка дыхания. Если пострадавший в бессознательном состоянии, обратите внимание на наличие у него признаков дыхания. Грудь при дыхании должна подниматься и опускаться. Кроме того, необходимо почувствовать дыхание, чтобы убедиться, что человек действительно дышит. Для этого положите свою руку на грудь пострадавшего и визуально наблюдайте за движениями грудной клетки. Время, которое отводится для этого, не должно быть более 5 с. Если пострадавший не дышит, Вы обязаны сделать искусственную вентиляцию легких.

Обеспечение проходимости дыхательных путей. Дыхательными путями являются воздухоносные проходы рта и носа к легким. Любой человек, который в состоянии говорить или издать звук, находится в сознании, и дыхательные пути у него открыты. Если же пострадавший находится без сознания, необходимо убедиться в проходимости его дыхательных путей. Для этого запрокиньте его голову немного назад и приподнимите подбородок. При этом язык перестает закрывать заднюю часть горла, пропуская воздух в легкие. Если в дыхательные пути пострадавшего попало инородное тело, его следует удалить.

Внимание! Прежде чем запрокинуть голову пострадавшего, необходимо обязательно проверить, нет ли у него повреждения шейного отдела позвоночника. Для этого очень осторожно пальцами прощупайте шейный отдел позвоночника.

Проверка пульса. Она включает определение пульса, выявление сильного кровотечения и признаков шокового состояния. Если дыхание отсутствует, следует определить пульс пострадавшего. Для этого нащупайте сонную артерию на его шее со стороны, находящейся ближе к вам. Для обнаружения сонной артерии найдите кадык и сдвиньте пальцы (указательный, средний и безымянный) в углубление между трахеей и длинной боковой линией шеи. При замедленном или слабом сердцебиении пульс бывает трудно определить, поэтому пальцы надо приложить к коже с небольшим давлением. Если вам не удалось нащупать пульс с первого раза, начните снова с кадыка, передвигая пальцы на боковую поверхность шеи. При отсутствии пульса у пострадавшего необходимо проведение реанимационных мероприятий.

Далее у пострадавшего выявляют наличие сильного кровотечения, которое должно быть остановлено как можно быстрее. Иногда у пострадавшего может возникнуть внутреннее кровотечение. Внешнее и внутреннее кровотечения опасны усилением шокового состояния пострадавшего. Шок возникает при большой травме и потере крови; кожа пострадавшего при этом бледная и прохладная при прикосновении.

Если у пострадавшего, который находится без сознания, стали определяться дыхание и пульс, не оставляйте его лежать на спине, за исключением травмы шеи или спины. Переверните пострадавшего на бок, чтобы его дыхательные пути были открыты. В этом положении язык не закрывает дыхательные пути. Кроме того, в этой позе рвотные массы, выделения и кровь могут свободно выходить из ротовой полости, не вызывая закупорки дыхательных путей.

Вызов «скорой помощи»

«Скорая помощь» должна вызываться в любой ситуации. Особенно в случаях: бессознательного состояния или с изменяющимся уровнем сознания; проблем с дыханием (затрудненное дыхание или его отсутствие); непрекращающихся болей или ощущения давления в груди; отсутствия пульса; сильного кровотечения; сильной боли в животе; рвоты с кровью или кровянистыми выделениями (с мочой, мокротой и т.д.); отравления; судорог; сильной головной боли или невнятной речи; травм головы, шеи или спины; вероятности перелома костей; внезапно возникших нарушений движения.

Диспетчеру «Скорой помощи» необходимо сообщить следующую информацию: точное нахождение места происшествия, адрес или местоположение, названия населенного пункта или ближайших пересекающихся улиц (перекрестков или дорог), ориентиры; свои фамилию, имя отчество; что произошло (ДТП, пожар и т.д.); число пострадавших; характер повреждений (боли в груди, затрудненное дыхание, отсутствие пульса, кровотечение и т.п.).

Находясь один на один с пострадавшим, громким голосом позовите на помощь. Крик может привлечь внимание прохожих, которые могли бы вызвать «скорую помощь». Если никто не откликается на ваш крик, постарайтесь сами

как можно быстрее позвонить по телефону «03». После этого возвратитесь к пострадавшему, продолжите оказание первой медицинской помощи.

Вторичный осмотр пострадавшего.

После вызова «скорой помощи» и уверенности в том, что у пострадавшего нет состояний, угрожающих его жизни, переходят к проведению вторичного осмотра. Вновь опросите пострадавшего и присутствующих о случившемся. Проверьте у него признаки жизни и проведите общий осмотр. К признакам жизни относятся: наличие пульса, дыхания, реакция зрачка на свет и уровень сознания. Важность вторичного осмотра заключается в обнаружении проблем, которые не представляют угрозы жизни пострадавшего непосредственно, но могут иметь серьезные последствия, если их оставить без внимания и оказания первой медицинской помощи.

По завершении вторичного осмотра пострадавшего и оказания первой медицинской помощи продолжайте наблюдать за признаками жизни вплоть до прибытия «скорой помощи».

1.3. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят общеразвивающие упражнения, гимнастические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- руки к плечам — круговые вращения руками;
- круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду;
- круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед;
- сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед;
- стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища;
- сцепить кисти «в замок» — разминание;
- правая рука вверху, левая внизу — рывки руками назад.

2. Упражнения для мышц туловища:

- ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол;
- ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями;
- ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом;

- то же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

3. Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой;
- то же, но смена ног прыжком;
- то же, но выпад ногой в сторону;
- руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки;
- чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах;
- руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе;
- отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

4. Прыжковые упражнения:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии;
- выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед;
- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360);
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге вправо-влево;
- прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Разновидности ходьбы:

- ходьба на носках – руки на пояс;
- на пятках – руки за спину;
- ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, руки в стороны;
- перекал с пятки на носок, руки за головой;
- ходьба в полуприседе, руки за голову, в полном приседе – руки на пояс;
- ходьба выпадами, руки на пояс;
- подъем бедра в ходьбе, руки на пояс;
- «захлестывание» голени назад, руки за спину.

Специальные беговые упражнения:

- бег змейкой, обегая стойки или различные предметы;
- бег с произвольным ускорением 3—5 м;
- бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестывающим движением голени назад;
- бег спиной вперед;
- передвижение приставными шагами боком (правым, левым);
- передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки

Вводный период:

1. Построение, принять правильную осанку (голова приподнята, плечи опущены и отведены назад).
2. И.п. то же. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
3. Ходьба, руки на поясе. На каждый шаг локти свести вперед, затем развести в стороны (30-40 сек).
4. И.п. то же. Ходьба на носках и пятках (60-90 сек).
5. Ходьба, руки за голову, локти развести в стороны (30-60 сек).
6. Ходьба, левая рука внизу, праваяверху. На каждый шаг смена положения рук (30 сек).
7. Ходьба, руки вперед. На каждый шаг руки скрестно (30 сек).
8. Ходьба, руки к плечам, локти развести в стороны. На каждый шаг свести локти перед грудью и развести в стороны (30-60 сек).
9. Легкий бег (30-40 сек).
10. Ходьба, руки к плечам. Вращения в плечевых суставах (4 – вперед, 4 – назад).
11. Ходьба, руки на поясе. На каждый счет повороты туловища в стороны. Под левую ногу налево, под правую ногу направо.
12. Ходьба, руки на поясе. Мах левой ногой в сторону, мах правой ногой в сторону. Мах левой ногой вперед, мах правой ногой вперед.
13. Ходьба, руки на поясе. Шаг левой ногой, шаг правой. Приставить левую ногу, присед руки вперед.
14. Легкий бег (30- 60 сек).

Основной период: упражнения с гимнастической палкой

15. Стоя, палка перед грудью. Палку поднять вверх, мах правой ногой назад. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

16. И.п. то же. Поворот туловища вправо вместе с палкой. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

17. Стоя, палка на лопатках. Палку вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

18. Стоя, палка над головой. Наклоны туловища в стороны.

19. Стоя, палка горизонтально впереди. Палку вправо, мах правой ногой влево. То же в другую сторону.

20. Стоя. Палка на лопатках. Повороты туловища в стороны.

21. И.п. то же. Три пружинящих наклона вперед. Вернуться в и.п.

22. Стоя, палка перед грудью. Присед, палку на лопатки. Вернуться в и.п.

23. Стоя, палка вертикально в пол. Держась за верхний конец лопатки, перехватывая по очереди руками наклон вниз. Также перехватывая руками вернуться в и.п.

24. Стоя, положение наклона вперед, палка на лопатках. На каждый счет повороты туловища в стороны.

25. Упор присев, палка вниз. Поднимаясь, мах правой ногой назад, руки с палкой вверх. Вернуться в и.п.

26. Стоя, палка внизу. Выпад вперед, палку вверх. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

Упражнения, выполняемые в и.п. лежа.

27. Лежа на животе, ладони упор в пол. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить. Вернуться в и.п.

28. Лежа на животе, руки за голову. Приподнять голову и плечи и удерживать 3-4 сек, вернуться в и.п.

29. И.п. то же, руки к плечам. Приподнять голову и плечи, руки в стороны. Вернуться в и.п.

30. И.п. то же, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, сделать 4 круговых вращения руками вперед. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

31. И.п. то же, руки согнуты в локтях. Поочередное поднятие прямых ног.

32. И.п. то же. Поднять правую ногу, удерживать 3-4- сек. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

33. И.п. то же. Поднять обе ноги одновременно. Вернуться в и.п.

34. И.п. то же. Поднять прямые ноги, развести, свести, вернуться в и.п.

35. И.п. то же. Поднять правую ногу, завести за левую и коснуться пола. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

36. Лежа на животе, руки впереди. Поднять правую руку и левую ногу. Вернуться в и.п. То же другой рукой и ногой.

37. И.п. то же. Одновременно поднять руки и ноги, задержаться на 3-4 сек. Вернуться в и.п.

38. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть обе ноги, прижать к животу, разогнуть и медленно опустить.

39. И.п. то же. «Велосипед».

40. И.п. то же. «Ножницы».

41. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз, удерживать 3-4- сек, вернуться в и.п.

42. Лежа на спине, ноги под перекладной. Сесть, руки вперед. Вернуться в и.п.

43. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Наклон в сторону, достать левой рукой левой стопы. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Заключительный период:

44. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, стопы на себя, потянуться 3-4 сек. Вернуться в и.п.

45. Сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, потянуться руками к носкам.

46. И.п. то же. Наклон вперед, обхватить руками голень и коснуться подбородком коленей.

47. И.п. то же, ноги в стороны. Наклон вправо, тянуться правой рукой к правому носку. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

48. И.п. то же. 3 пружинящих наклона вперед, стараться грудью коснуться пола.

49. И.п. то же. Наклон вправо, левую руку вверх и потянуться к правому носку. То же в другую сторону.

50. Сидя, ноги согнуты в коленях. Обхватить руками колени, голову опустить вниз. Задержаться в таком положении 30-60 сек.

2.2.Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах

1. И. П. — лежа на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Выполнять движения — сгибательные и разгибательные в коленном суставе. Выполнить 6-8 раз.

2. И. П. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Выполнять движения — сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах. Повторить 6-8 раз.

3. И. П. — то же самое. Выполнять движения — сгибательные и разгибательные в обоих коленных и тазобедренных суставах, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 30-50 раз.

4. И. П. — лежа на спине. Выполнять попеременный подъем и опускание ног в тазобедренных — упражнение «вертикальные ножницы».

5. И. П. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах. Выполнять попеременное сведение и разведение ног в тазобедренных суставах — упражнение «горизонтальные ножницы».

6. И. П. — лежа на боку. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

7. И. П. — лежа на животе. Выполнять сгибание и разгибание коленного сустава. Повторить 6-8 раз.

8. И. П. — то же самое. Выполнять подъем и опускание выпрямленной ноги. Повторить 6-8 раз.

9. И. П. — лежа на спине. Выполнять вытяжение вперед пятками, а не носками. Данное упражнение хорошо снимает напряжение мышц и улучшает обменные процессы в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Повторить 4-6 раз.

10. И. П. — сидя. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе. Повторить 6-8 раз.

11. И. П. — то же самое. Выполнять сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе с нагрузкой - резиновым жгутом. Повторить 6-8 раз.

2.3. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата

Активные упражнения на растягивание:

1. И. п. — о. с. Отвести плечи назад и соединить лопатки. Расслабиться (пауза 3—5 с). Повторить 3—5 раз.

2. И. п. — то же. Опустить голову вниз (подбородок при этом касается груди), отвести плечи назад. Вернуться в и.п. (пауза 2—3 с). Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — стоя. Руки сзади (на поясничной области), пальцы — в «замок». Максимально отвести руки назад (пауза 3—5 с). Повторить 3—5 раз.

4. И. п. — руки вверху, пальцы — в «замок». Максимально отвести руки назад, сделать паузу. Повторить 3—5 раз.

5. И. п. — о. с. Наклонить туловище вниз, руками обхватить колени, пауза. Вернуться в и.п. Повторить 3—7 раз.

6. И.п. — то же. Сделать широкий выпад одной ногой вперед. Производить пружинистые растяжения мышц. Поменять положение ног. Повторить по 5—7 раз.

7. И.п. — сидя на полу. Одна нога выпрямлена, другая согнута в коленном суставе. Наклонить туловище к выпрямленной ноге (в фазе максимального наклона сделать паузу 2—4 с). Затем — наклоны с поворотом туловища к другой ноге. Положение ног менять. Повторить упражнение в каждую сторону 3—5 раз.

8. И. п. — о. с. Как можно дальше шаг вперед. Выполнять пружинистые движения. Поменять положение ног. Повторить по 5—7 раз.

9. И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогнуться, соединить лопатки (пауза 3—5 с). Вернуться в и.п. Повторить 5—7 раз.

В заключение стоя встряхнуть руки 3—4 раза, сесть, лечь на спину и встряхнуть ноги. Повторить 3—5 раз.

После каждого упражнения следует погладить, растереть суставы и наиболее напряженные во время растяжения мышцы. На крупных мышцах производят также потряхивание в сочетании с поглаживанием. Если в мышцах имеются уплотнения, болезненность, то включают еще один прием — растирание кончиками пальцев и разминание. При повышенном тонусе мышц проводят также вибрацию.

Пассивные упражнения на растяжение

1. И. п. — о. с. Кисти рук на затылке, локти отведены. Массажист (или тренер), стоя сзади, берет пациента за локти и отводит их назад. В крайнем положении сделать паузу. Повторить 5—7 раз.

2. И. п. — то же. Соединить кисти рук в «замок» сзади. Массажист берет спортсмена за лучезапястные суставы и отводит его руки назад—вверх. Повторить 3—5 раз.

3. И.п. — сидя на полу. Массажист стоит сзади и наклоняет туловище спортсмена вперед. Повторить 5—7 раз.

4. И. п. — лежа на спине. Массажист берет спортсмена за голеностопный сустав и максимально сгибает его ногу в тазобедренном суставе. Повторить 3—5 раз для каждой ноги.

5. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Массажист стоит сбоку и одной рукой давит на левое плечо, правой производит отведение ног спортсмена в противоположную сторону (стараясь, чтобы его колени коснулись пола или кушетки). Повторить в обе стороны по 3—5 раз.

После каждого упражнения массажист производит растирание, потряхивание мышц. Суставы растирают сразу двумя руками (ладонными поверхностями), а места прикрепления связок — кончиками пальцев.

2.4. Корректирующие упражнения

1. «Самовытяжение». И. п. — лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и. п., отдохнуть. Выполнить 5—6 раз.

2. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки. Выполнить 8 раз.

3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

4. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох. Выполнить 20 раз.

5. И. п. — лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться. Выполнить 20 раз.

6. И.п. — лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.

7. И.п. — упор лежа, колени на полу, ноги вместе — «полуотжимания». Выполнить 20 раз (2 раза по 10).

8. И.п. — лежа на животе, руки вверх ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 с положение «лодочка». Повторить 5 раз с перерывами на отдых.

9. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

3.1. Упражнения для улучшения кровообращения

1. Энергично похлопайте кожу лица подушечками пальцев так, чтобы были хорошо «прохлопаны» все участки.

2. Большим и указательным пальцами аккуратно пощипайте себя за щеки, а также область вокруг них.

3. Большим и указательным пальцами энергично помассируйте мочки ушей и ушные раковины.

4. Осторожно побейте себя ладонями по лицу, слегка подтягивая кожу вверх.

5. Станьте прямо и опустите вниз руки. Медленно наклоняйтесь вперед и постарайтесь коснуться пола хотя бы кончиками пальцев, если не сможете ладонь положить на пол. Станьте на колено правой ноги и постоит с минуту, потом повторите то же с левой ногой – и так не менее 5 раз для каждой.

6. Лягте на твердую поверхность (можно на пол), подложив подушку под спину. Теперь поднимаете прямые ноги и удерживаете в вертикальном положении некоторое время.

7. Лежа на полу, вытягиваете параллельно стене ноги и задерживаете в этом положении на несколько минут, потом расслабляетесь. Сделайте массаж одной ноги второй ногой, переходя от щиколотки к колену, и смените их.

8. В том же положении лежа, поднимаете ноги вверх, разводите их и сводите снова. Упражнение выполняется 8-10 раз, двухминутный отдых, повтор, снова отдых и последние 10 минут выполнения упражнения.

9. Сидя на стуле или в кресле (во время просмотра телевизора, к примеру) катайте теннисный мячик ступней одной ноги, затем другой. Старайтесь воздействовать все точки ступни, стимулируя подошву и выполняя таким образом своеобразный точечный массаж ног.

3.2. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата

1. Стоя на полу, необходимо сдвинуть пятки и носки ступней вместе, зафиксировать на поясе руки, закрыть глаза и просто постоять, не меняя положение (20 - 30 сек.).

2. Раздвинуть ноги вперед-назад, разместив стопы вдоль одной линии; поместить руки на пояс и постоять, не двигаясь, 20-30 сек. Далее все повторить (длительность 15-20 сек.), но только закрыв глаза.

3. Составить ступни ног вместе, положить руки на пояс; приподняться на носках и постоять так 15-20 сек. Повторить все с закрытыми глазами.

4. Упражнение подобно предыдущему, но выполняется на одной (например, правой) ноге — другая (левая) сгибается в колене и отрывается от пола. Дальше нужно сменить ноги.

5. Стать, сведя вместе ноги и поставил руки на пояс; приподняться на носки ног и делать наклоны туловищем вперед до горизонтального его положения. Количество движений 5-8, продолжительность каждого 1 сек. После выполнения все повторяется, но закрыв глаза.

6. Положение стоп ног — разведенное вперед-назад, руки на поясе; делается 8-10 колебаний корпуса с наклонами в разные стороны. Продолжительность каждого наклона 1 сек. Затем повторить упражнения с закрытыми глазами.

7. Выполнить упражнение № 3, но только с запрокинутой назад головой.

8. Приподняться на носки сведенных вместе ног и делать движения (8-10) головой поочередно в стороны. Движения пружинящие, с продолжительностью одного наклона 1 сек.

9. Стоя на одной ноге (на носке), с руками, опертymi на пояс, другой ногой (вытянута прямо) совершить 8-10 маховых движений вперед-назад с возможно максимальной амплитудой. Повторить упражнение, сменив ноги.

10. Составить ноги вместе, руки поместить на пояс; поднять тело на носки ног и совершить 10-12 наклонов головой в быстром темпе вперед-назад.

11. Стоять на одной ноге (приподнявшись на носке), другую согнуть и оторвать от пола; закинуть до предела назад голову и постоять 10-15 сек. с закрытыми глазами. После сменить ноги.

Упражнения с гимнастическими палками

1. Стоя, палка перед грудью. Палку поднять вверх, мах правой ногой назад. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

2. И.п. то же. Поворот туловища вправо вместе с палкой. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

3. Стоя, палка на лопатках. Палку вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

4. Стоя, палка над головой. Наклоны туловища в стороны.

5. Стоя, палка горизонтально впереди. Палку вправо, мах правой ногой влево. То же в другую сторону.

6. Стоя. Палка на лопатках. Повороты туловища в стороны.
7. И.п. то же. Три пружинящих наклона вперед. Вернуться в и.п.
8. Стоя, палка перед грудью. Присед, палку на лопатки. Вернуться в и.п.
9. Стоя, палка вертикально в пол. Держась за верхний конец лопатки, перехватывая по очереди руками наклон вниз. Также перехватывая руками вернуться в и.п.
10. Стоя, положение наклона вперед, палка на лопатках. На каждый счет повороты туловища в стороны.
11. Упор присев, палка вниз. Поднимаясь, мах правой ногой назад, руки с палкой вверх. Вернуться в и.п.
12. Стоя, палка внизу. Выпад вперед, палку вверх. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

4.1 Гимнастика Утехина

Для снижения близорукости

Суть методики заключается в том, что необходимо читать одним глазом. Один глаз нужно закрыть. Читать надо на максимально возможном расстоянии от глаз.

Каждые пять минут 2–3 раза приближайте книгу к глазу наполовину и продолжайте читать (это обеспечит своеобразный массаж хрусталика).

Длительность чтения одним глазом — от 15 до 30 минут. Затем открытый глаз нужно закрыть, а закрытый — открыть и продолжить читать. Затем снова поменять и т. д. Таким образом можно читать несколько часов подряд.

При выполнении гимнастики очки должны быть слабее обычных очков на 3 диоптрии для детей и 2,5 диоптрии для подростков и взрослых. Если ваша близорукость от 2,5 до 5 диоптрий, гимнастикой можно заниматься и вовсе без очков, главное — выдерживать максимальное расстояние до книги.

Если один глаз имеет большую степень близорукости, тогда его следует тренировать дольше и активнее (например, читая им 30 минут, а лучшим — 15).

Для снижения дальнозоркости

Тот же самый принцип, что и выше, но с одной поправкой: читать книгу необходимо на минимально возможном расстоянии от глаз.

Научная подоснова гимнастики: два открытых глаза не могут работать центрами сетчаток одновременно, так как это вызвало бы двоение. Поэтому один глаз неизбежно перестает работать центром сетчатки, что вызывает снижение общей остроты зрения. В некоторых случаях оба глаза не работают цен-

трами сетчаток. Таким образом, если читать то одним, то другим глазом попеременно, то работающий глаз устанавливает свою сетчатку именно центром, так как второй глаз ему не мешает. Привыкание каждого глаза к такому режиму повышает остроту зрения.

Примечание: заниматься упражнениями нужно регулярно, иначе не будет эффекта.

Этот комплекс удобен тем, что его можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя. Каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами сначала в течение 5 секунд, затем, добавляя ежедневно по одной секунде, необходимо доводить время до 1–2 минут.

Упражнение 1. Двумя глазами смотрите на кончик носа.

Упражнение 2. Смотрите вверх – на пространство между бровями.

Упражнение 3. Смотрите на левое плечо.

Упражнение 4. Смотрите на правое плечо.

Упражнение 5. Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону – против часовой стрелки; повторите упражнение 4–5 раз.

4.2 Гимнастика Аветисова

Методика включает три группы упражнений. Все они очень просты. Перед тем как начать выполнять эти упражнения, следует расслабиться, забыть все неотложные дела и проблемы. Ведь глаза отдыхают тогда, когда отдыхает весь организм.

Тренировка для глаз —

первая группа упражнений для циркуляции крови и внутриглазной жидкости

1. Его надо делать сидя. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 секунд. Затем откройте их на такое же время. Это упражнение повторите 6—8 раз.

2. Выполняется сидя. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10—15 секунд. Повторите 6—8 раз.

3. Выполняется сидя. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами рук массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Вы почувствуете, как у вас проходит усталость и голова немного прояснилась.

4. Как и первые три, выполняется сидя. Закройте глаза и тремя пальцами каждой руки слегка надавите на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд. Повторите упражнение 3—4 раза. Только не надавливайте на глаза сильно, иначе можно вызвать головокружение.

5. Выполняется сидя. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза. Во время удержания кожи пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите упражнение 6—8 раз.

Тренировка зрения —

вторая группа упражнений для укрепления глазодвигательных мышц

1. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, при этом смотрят только глаза, голову не поворачивайте. Повторите упражнение 8—12.

2. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно (8-10 раз).

3. Выполняется сидя. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. А теперь переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, затем вправо – вниз и обратно (8-10 раз).

4. Выполняется сидя. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4—6 раз.

Тренировка зрения —

третья группа упражнений для улучшения аккомодации

1. Выполняется стоя. Смотрите вперед перед собой в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на указательный палец правой руки, расположенный перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3—5 секунд опустите руку.

2. Выполняется стоя. Смотрите на указательный палец вытянутой перед лицом левой руки в течение 2—3 секунд. Затем, сгибая руку, приблизьте его к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторите упражнение 6—8 раз. При правильном выполнении упражнения ваши глаза будут отдыхать. Если добились этого, переходите к следующему упражнению.

3. Выполняется стоя. Смотрите 3-5 секунд на указательный палец вытянутой правой руки, затем прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. А теперь сделайте то же самое, только прикрывайте правой рукой правый глаз. Упражнение повторите 6—8 раз.

4. Называется «метка на стекле». Станьте на расстоянии 30—35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикрепляется круглая цветная метка диаметром 3—5 мм. Вдали от линии взора, проходящего через эту метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите на метку 1-2 секунды (если вы в очках — то, не снимая очков), затем на 1—2 секунды переведите взор на намеченный объект. Теперь поочередно переводите взор то на метку, то на объект. Чтобы не вызвать переутомления, помните, что первые два дня продолжительность занятия не более трех минут, следующие два дня время можно увеличить до пяти минут, еще через два дня — до семи минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2—3 раза в день в течение 15—20 дней и повторять его систематически с перерывами в 10—15 дней.

4.3. Гимнастика для снятия утомления с глаз

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.

3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.

4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.

6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем — в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем — в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом — в обратном порядке.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой

При врачебно-педагогических наблюдениях продолжается изучение воздействия на организм занятий физическими упражнениями, начатое во врачебном кабинете. При этой форме контроля проверяется, не усиливаются ли под влиянием занятий обнаруженные врачом отклонения. Кроме того, целью врачебно-педагогических наблюдений является устранение недостатков, касающихся распределения занимающихся на группы по состоянию здоровья и физической подготовленности, обнаружение перегрузки в занятиях, вызывающей переутомление. Велико значение врачебно-педагогических наблюдений в индивидуализации методики занятий и режима двигательной активности, определении границ функциональной приспособляемости организма к физическим нагрузкам на основании индивидуального учета реакции занимающихся. Боль-

шое внимание во врачебно-педагогических наблюдениях уделяется исследованиям в восстановительном периоде, способствующим правильной планировке учебных занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения за здоровьем студентов в процессе проведения занятия могут проводиться в соответствии с прилагаемой схемой (таблица 1). Объем проводимых исследований может быть расширен или сокращен в зависимости от поставленных задач.

Таблица 1

Схема врачебно-педагогических наблюдений за студентами на занятиях по физическому воспитанию

№ п/п	Показатели	До урока	После подгот. части	После основной части	После заключ. части	Через 24 часа
1	Степень утомления по внешним признакам					
2	Частота пульса					
3	Артериальное давление					
4	Частота дыхания					
5	ЖЕЛ					
6	Вес					
7	Сила кисти: правой левой					
8	Физиологическая кривая физической нагрузки					
9	Плотность занятия					

Степень утомления по внешним признакам может быть:

1 — небольшой (небольшая степень утомления — НСУ);

2 — средней (ССУ);

3 — большой (БСУ).

Небольшая степень утомления — это небольшое покраснение кожи, незначительная потливость, характер дыхания — ровный, слегка учащенный.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением, большой потливостью, глубоким учащенным дыханием, нарушением координации движений (неуверенный шаг, покачивание).

Большая степень утомления (переутомление) проявляется в резком покраснении или побледнении или даже синюшности кожи, очень большой потливости, появление соли на висках, рубашке, резко учащенном поверхностном дыхании, глубоких нарушениях координации движений (резкие покачивания, замедленные движения).

Реакция на физическую нагрузку должна проявляться умеренными сдвигами физиологических показателей. В зависимости от объема и интенсивности нагрузки ЧСС, АД, частота дыхания повышается, период восстановления показателей до исходного уровня обычно не превышает 5 - 10 минут. Вес тела существенно не меняется, ЖЕЛ и мышечная сила могут увеличиваться или умеренно снижаться, свидетельствуя в последнем случае о появлении утомления. Небольшая степень утомления, а иногда и средняя вполне допустима для студентов спецгрупп.

5.2. Самоконтроль

Главный принцип занятий физическими упражнениями — не навреди. Поэтому студентам полезно осуществлять наблюдение над состоянием своего организма в процессе физического воспитания.

При самоконтроле руководствуются следующими правилами:

- Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету.
- Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.
- Обязательная регистрация произвольных или неумышленных нарушений режима в «Дневнике самоконтроля».
- Систематическое предъявление «Дневника самоконтроля» (таблица 2) преподавателю и сдачу для учета данных самоконтроля. Самоконтроль ведется по субъективным оценкам: самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, болевых или неприятных ощущений, отношения к занятиям физическими упражнениями и по объективным показателям: веса тела, частоты пульса, потоотделения. Кроме того по рекомендации преподавателя или врача могут учитываться и другие показатели, знание которых может оказаться полезным для суждения об изменениях функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями (АД, динамометрия, дыхание и т.д.). Таким образом, самонаблюдения могут быть как очень подробными и содержать в дневнике самоконтроля 15-20 пунктов, так и краткими, рассчитанными на 4-5 простых, но в тоже время наиболее информативных показателей.

Самочувствие складывается из ощущения бодрости или усталости и оценивается по пятибалльной шкале: 5 — отличное, 4 — хорошее, 3 — посредственное, 2 — плохое и 1 — очень плохое.

Сон характеризуется быстрым (в течение 5-10 минут) засыпанием и легким пробуждением. Плохой сон с медленным засыпанием, затрудненное пробуждение, вялость и разбитость после сна, сон с перерывами, головными болями, беспокойными сновидениями, а также бессонница может быть проявлением переутомления или начинающегося заболевания. Нормальный сон 7,5-8 часов. В дневнике самоконтроля регистрируют длительность сна и его характер.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. При нарушении аппетита отмечаются другие признаки нарушения пищеварения (например, запоры или поносы). Это облегчает выяснение причин изменения аппетита.

Работоспособность. Нормальной реакцией на правильно организованные занятия физическими упражнениями является повышение работоспособности. Если после занятия усталость ощущается долго (несколько часов) или студенты испытывают ее вне связи с занятием, то это может указывать на перегрузку физическими упражнениями или на болезненное состояние организма. При сниженной работоспособности необходимо учитывать и настроение, так как ухудшение настроения приводит к нарушению общего состояния организма и его работоспособности. Настроение может быть нормальным, устойчивым, подавленным, угнетенным, чрезмерно возбужденным. Работоспособность, как и самочувствие, желательно оценивать по пятибалльной системе или как повышенную, обычную и пониженную.

Болевые ощущения. При появлении болевых ощущений, отмечают их характер, указывают, после чего они возникли. Например, появление мышечных болей после занятий, которые могут быть причиной длительных перерывов между занятиями или чрезмерных нагрузок. При беге у занимающихся могут появляться боли в правом (вследствие переполнения кровью печени) и левом (в результате переполнения кровью селезенки) подреберье. Глубокое дыхание, улучшая приток крови к правому желудочку сердца уменьшает эти боли. Боли в правом подреберье могут возникнуть также при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушениях деятельности сердца. В случае появления болей в сердце во время занятий необходимо обратиться к врачу. При утомлении и особенно переутомлении могут возникнуть также головные боли, головокружения, появление которых надо обязательно отметить в дневнике самоконтроля. Иногда у занимающихся может возникнуть одышка, т.е. затрудненное дыхание с нарушением ритма дыхательных движений и ощущением недостатка воздуха. Фиксировать внимание на этом нужно лишь в том случае, если одышка наступает после физических упражнений с небольшой нагрузкой, ранее не вызывавшей ее.

Желание заниматься физическими упражнениями зависит как от перечисленных выше причин, так и заинтересованности в достижении намеченных целей, от квалификации и педагогического опыта преподавателя, от разнообразия

и эмоциональной насыщенности занятий. Отсутствие желания заниматься может быть признаком переутомления.

Вес тела. Определение веса тела достаточно проводить 1-2 раза в неделю, утром натощак. Если практически это невозможно, то следует производить взвешивание всегда в одно и то же время дня на одних и тех же весах, без одежды. За счет освобождения организма от излишков воды и жира в парный период занятий вес обычно снижается. Затем, после приспособления организма к физическим нагрузкам масса стабилизируется, а в дальнейшем постепенно нарастает за счет увеличения мышечной ткани. Огромное значение в регулировании веса имеет питание. Обильное питание может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием.

Частоту пульса подсчитывают на лучевой артерии, располагая на ней четыре пальца. Подсчет пульса нужно проводить утром в постели, и потом стоя (ортостатическая проба). Нащупав пульсирующую артерию, следует максимально ослабить давление, чтобы создать условия для наибольших пульсовых колебаний стенки сосуда. При подсчете пульса надо научиться не упускать ни одного удара. В процессе занятий происходит закономерное постепенное урежение частоты пульса, а также уменьшение величины реакции пульса на ортостатическую пробу, которая обычно бывает в пределах 8-16 уд/мин. Длительность восстановления пульса также должна учитываться в процессе самоконтроля, так как она служит важным показателем функционального состояния.

Потоотделение может служить косвенным показателем повышения работоспособности, поэтому отмечают степень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. Умеренное потоотделение характеризуется отсутствием капель пота на лбу, влажностью в подмышечной области и на ладонях; появление мелких капель пота на лбу и ладонях указывает на значительное потоотделение; а струящийся в подмышечной области пот и появление крупных капель пота на лбу, груди и спине — на чрезмерное потоотделение. Развитие состояния физической подготовки сопровождается уменьшением потоотделения.

Гинекологический самоконтроль является обязательной частью самоконтроля женщин, обязывающий записывать в дневник сроки начала и конца менструаций, их длительность и наличие болей. Учет данных гинекологического самоконтроля помогает преподавателю и врачу в решении ряда вопросов в нормировании физических нагрузок.

Модель дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09._____г.	21.09._____г.	22.09._____г.
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	хорошее
2. Сон	8 ч., хороший	8 ч., хороший	7 ч., беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	хороший
4. Пульс в минуту: лежа стоя до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг.	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	ускорения 8х30м, бег 100м., темповый бег 6х200м.	нет	ускорения 8х30м, бег 100м, темповый бег 6х200м.
7. Нарушение режима	нет	был на дне рожде- ния, выпил	нет
8. Болевые ощущения	то же	нет	тупая боль в обла- сти печени
9. Спортивные достижения	бег 100м за 14,2 сек	то же	бег 100м за 14,8 сек.

При оценке усвоения учебного материала студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях. Зачетный комплекс требований и нормативов по каждому году обучения определяется методической группой кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального учебного отделения в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят

регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 10 машинописных страниц.

5.3. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.

21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Личная гигиена студента и ее составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.

52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки
71. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
72. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
73. Организация самостоятельных занятий.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Гигиена самостоятельных занятий.
76. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
77. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
78. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

79. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
80. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
81. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
82. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
83. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
84. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
85. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
86. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
87. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
88. Методика подбора средств ППФП студентов.
89. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
90. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
91. Место ППФП в системе физического воспитания.
92. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
93. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
94. Система контроля ППФП студентов.
95. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
96. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
97. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
98. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
99. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
100. Назначение и задачи ППФП.
101. Педагогический контроль в ППФП.
102. Формы ППФП.
103. Средства ППФП.
104. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
105. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
106. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
107. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе

108. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
109. Основные виды релаксации.
110. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
111. Основы самомассажа.
112. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
113. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
114. Характеристика производственной физической культуры.
115. Физическая культура в рабочее и свободное время.
116. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
117. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
118. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
119. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
120. Основные формы занятий физическими упражнениями.
121. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
122. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Студенты специального отделения, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяет кафедра физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Таблица 3

**Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической
подготовленности студентов специального отделения
(женщины)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

Таблица 4

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

Таблица 5

**Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов
специального учебного отделения (функциональные пробы)**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** — оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний — юноши, 24 приседания — девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** — 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза — ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза — испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с — оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменой положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку — учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная — на 13-18 ударов, неблагоприятная — свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности. Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;

— эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписанию) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах. Но какие бы задачи, ни решались в течение года в специальном учебном отделении, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Планировать и регулировать функциональную нагрузку следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Самостоятельные занятия студентов по заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

— особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,

— особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.

— знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных заняти-

ях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля — на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. — Воронеж, 2009. — 34 с.
2. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. — Воронеж, 2004. — 32 с.
3. Абрамова, Т. Б. Кодекс здоровья / Т. Б. Абрамова. — М., 2001. — 126 с.
4. Гогоулан, М. А. Как быть здоровым / М. А. Гогоулан. — М., 2002. — 126 с.
5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. — М., 2001. — 435 с.
6. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека / Н. И. Федюкевич. — М., 2002. — 386 с.
7. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2001. — 485 с.
8. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. — М., 2000. — 345 с.
9. Мартынов, С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа / С. М. Мартынов. — М., 2000. — 128 с. — ил.
10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов: Физкультура и спорт / В. М. Зациорский. — М.: Легкая атлетика, 1970. — 200с.
11. Физиология человека: учебник для техникумов физ. культуры. Ф 50 / под ред. В. В. Васильевой. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 319 с.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — 3-е изд. стер. — М.: Сов. спорт, 2007. — 464 с.
13. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. — 3-е изд. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 382 с.
14. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. — М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. — 236 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Содержание учебных занятий.....	4
1.1. Техника безопасности.....	4
1.2. Первая медицинская помощь.....	5
1.3. Общая физическая подготовка.....	8
2. Упражнения для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.....	10
2.1. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	10
2.2. Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	12
2.3. Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата.....	13
2.4. Корректирующие упражнения.....	14
3. Упражнения для студентов с заболеваниями внутренних органов.....	15
3.1. Упражнения для улучшения кровообращения.....	15
3.2. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.....	16
4. Упражнения для студентов с заболеваниями органов зрения.....	17
4.1. Гимнастика Утехина.....	17
4.2. Гимнастика Аветисова.....	18
4.3. Гимнастика для снятия утомления с глаз.....	20
5. Содержание учебных занятий для студентов, освобождённых от практических занятий.....	20
5.1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой.....	20
5.2. Самоконтроль.....	22
5.3. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре.....	26
6. Выполнение контрольных тестов.....	30
Заключение.....	33
Библиографический список.....	36

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов всех специальностей и направлений
очной формы обучения

Составители:

Нефедова Елена Вячеславовна
Козловцева Екатерина Александровна
Низкова Лариса Алексеевна
Лубкин Янис Янович

Издается в авторской редакции

Компьютерный набор Е.В. Нефедовой

Подписано к изданию 24.04.2025.
Уч.-изд. л. 2,0.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»
394006 Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84