

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»

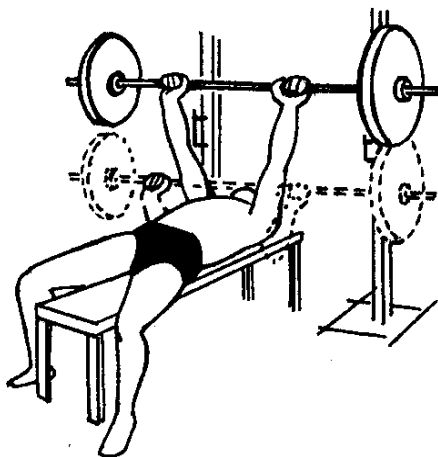
Кафедра физического воспитания и спорта

313-2014

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2014

Составители: д-р мед. наук Е.В. Литвинов, ст. преп. Л. А. Никифорова

УДК 615.225

Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В Литвинов., Л.А. Никифорова. Воронеж, 2014. 21 с.

В методических рекомендациях описываются методики, применяемые в учебном процессе, во время самостоятельных занятий студентов с ослабленным здоровьем, в которых предлагаются наиболее доступные и значимые средства оздоровления.

Методические указания подготовлены в электронном виде в текстовом редакторе MSWord 2007 и содержатся в файле Программа по физ. воспитанию. docx.

Библиогр.: 6 назв.

Рецензент канд. пед. наук Н.В. Захарова

Ответственный за выпуск зав. кафедрой д-р мед. наук, проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению редакционно-издательского совета Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВПО "Воронежский государственный технический университет", 2014

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на студентов, отнесенных к специальной группе. Опыт многочисленных наблюдений и специальных исследований свидетельствует, что на всех этапах подросткового возраста систематическое занятие физическими упражнениями оказывает огромное влияние на правильное морфологическое формирование, физическое развитие и функциональное совершенствование организма.

Благодаря своевременному целенаправленному использованию физических нагрузок можно добиться устранения слабых звеньев в физическом развитии.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦ. МЕД. ГРУППЫ

1.1. Комплектование медицинских учебных групп студентов Вуз для занятий по физической культуре

Необходимым условием для гармоничного развития студентов является правильная организация физического воспитания в вузе. В целях дифференцированного подхода к организации учебного процесса по физической культуре и в

зависимости от состояния здоровья все студенты делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную медицинскую*. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К основной группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. Такие студенты могут заниматься любым видом спорта и участвовать в соревнованиях.

К подготовительной медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность, и занимаются по тем же учебным программам, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, с учетом некоторых ограничений в объеме интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Им рекомендованы дополнительные занятия физической культурой для повышения уровня физического развития.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ студенты освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий. При сдаче контрольных тестов учитывается их диагноз, таким образом, главное для

студентов СМГ – это систематические занятия физическими упражнениями.

Особого внимания требует организация физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ, так как эта проблема во многих Вузах до настоящего времени не решена. Нередко студентов с отклонениями в состоянии здоровья освобождают от занятий физической культурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в оздоровительном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий со студентами, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровой молодежью, и предъявляют к педагогам большие требования. Комплектование СМГ проводится врачом с обязательным участием преподавателя физической культуры. Комплектование специальных медицинских групп перед учебным годом осуществляется с учетом диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния. Наполняемость специальных медицинских групп – не более 15 человек.

Группы формируются на основании следующих заболеваний:

- общие: нарушение работы внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- нарушение работы органов зрения и функциональных расстройств нервной системы;
- нарушение функции опорно-двигательного аппарата, вследствие травм и повреждений, заболевания суставов, врожденные дефекты опорно - двигательного аппарата.

При комплектовании СМГ медицинский работник и педагог по физическому воспитанию кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии студентов

должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов разрешено использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны студентам.

1.2. Структура занятий в специальной медгруппе

Структура учебного занятия в СМГ состоит из трех частей:

1. *Подготовительная часть* (20–30 мин). В начале учебного занятия производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера. В процессе подготовительной части используется принцип постепенности нагрузки, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем организма к выполнению нагрузки основной части занятий.

2. *Основная часть занятий* (40–50 мин) – отводится для обучения и совершенствования видов учебной программы, в течение которой осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах функциональных возможностей организма занимающихся. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, общей выносливости. Для решения этих задач следует использовать общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, ускоренную ходьбу и дозированный бег, элементы аэробики, упражнения на тренажерах.

3. *Заключительная часть* состоит из 10–15 мин, в ней используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Основная задача данной части – способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой основной части учебных занятий. Ведущим принципом в работе преподавателей специальной медицинской группы является дифференцированный подход к студентам с учетом их индивидуальных особенностей. Это предполагает дозирование нагрузки за счет усложнений или упрощений упражнений с учетом противопоказаний к отдельным их видам, подсчет пульса в течение занятия. Занятия должны быть эмоциональными, эстетически оформленными, чтобы студенты забыли о своих заболеваниях и смогли реализовать свои физические возможности.

1.3. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медгруппе

При проведении занятий в СМГ необходимо соблюдать следующие требования:

– занятия должны проводиться при частоте пульса 120–130 уд/мин с увеличением нагрузок в основной части занятий до 140–150 уд/мин;

– моторная плотность на занятиях со студентами СМГ должна быть в пределах 70 %;

– особое внимание на занятии должно уделяться общеразвивающим и специальным дыхательным упражнениям.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию. Рациональное дыхание способствует быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, повышению адаптации к физическим и умственным

нагрузкам, общему оздоровлению и гармоничному развитию организма. Воспитание правильной осанки является одной из основных задач программы физического воспитания. Необходимо научить студента правильно ходить, сидеть, стоять. Преподаватель должен обращать внимание на положение головы, рук, туловища. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Должен осуществляться индивидуальный подход к студентам на основе учета состояния здоровья. В СМГ могут быть отнесены студенты с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Результат занятий зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку. Влияние физической нагрузки на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления.

Увеличение физической нагрузки должно осуществляться постепенно и осторожно. Постепенность достигается переходом от простого к сложному и от знакомого к незнакомому. Дозирование нагрузок проводится по выбору исходного положения, количества повторов, активности выполнения, темпу, амплитуде движения, сложности выполнения, количеству дыхательных упражнений.

Систематическая информация об улучшении состояния здоровья студентов по данным медосмотра побуждает к дальнейшим активным занятиям. Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания у студентов уверенности в своих силах. Эффективность физического воспитания в СМГ зависит от систематических занятий, адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. Занятия должны быть эмоциональными, эстетически оформленными. В течение всего занятия педагог контролирует общее состояние студентов по внешнему виду, показателям

частоты сердечных сокращений (ЧСС), показателям внешнего дыхания.

Главным признаком утомления является понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, в заметном нарушении координационных способностей. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, наблюдается бледность кожных покровов и слизистых оболочек.

Систематические занятия в специальной медицинской группе проводятся в течение года на открытом воздухе и в спортивных залах под надлежащим контролем, где в едином комплексе спланированы ускоренная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения и дозированные спортивные игры, и дают хороший общеукрепляющий и закалывающий эффект.

Контрольные вопросы:

1. Принцип комплектования учебных групп по физическому воспитанию студентов.
2. Организация проведения занятий со студентами СМГ.
3. Дозирование нагрузки в группах СМГ.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦ. МЕДГРУППЫ

Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы.

Основными задачами физического воспитания студентов специальной медицинской группы являются:

– укрепление здоровья, ликвидация или компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

– улучшение показателей физического развития;

– освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

– постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

– повышение физической и умственной работоспособности;

– закаливание и повышение сопротивляемости организма;

– формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

– воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

– овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;

– обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом

рекомендаций педагога;

– соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

2.1. Виды практических занятий и влияние их на организм студентов спец. мед. группы

Для построения учебного процесса предполагается освоение следующих разделов программы:

Теоретический раздел включает темы:

1. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

8. Первая доврачебная помощь.

Практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей. Практический учебный материал для СМГ разрабатывается с учетом

показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Учебный материал для практических занятий по видам спорта.

Средствами практического раздела являются:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами: набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, тренажерами;

- легкая атлетика: общеразвивающие и специальные упражнения, ходьба в постоянно возрастающем темпе (с целью развития общей выносливости), бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, бег с «захлестом» голени и т. д., изучение техники высокого и низкого старта;

- гимнастика: строевые и порядковые упражнения (в движении на месте) без предметов, общеразвивающие, корригирующие, для воспитания ритма; ходьба, бег в умеренном темпе; разучивание комплексов гигиенической гимнастики в движении, стоя, сидя и лежа на полу;

- лыжная подготовка: повороты на месте «переступанием», «махом», подъемы в гору «лесенкой», «елочкой», спуски в высокой, средней и низкой стойках, повороты в движении «плугом», «переступанием», торможения падением, палками, «плугом», «упором», прохождение зачетных дистанций без учета времени;

- волейбол: передвижение в высокой и средней стойках в различных направлениях, подачи мяча – «нижняя прямая», «верхняя прямая», передачи двумя руками сверху и снизу, техника и тактика игры на площадке;

- баскетбол: ведение мяча в высокой и средней стойках в различных направлениях, ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, броски мяча в корзину с различного расстояния, штрафные броски;

- общая физическая подготовка (ОФП): представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма человека, воспитание физических качеств, на создание условий для активного отдыха, на устранение недостатков в физическом развитии.

Контрольные вопросы:

1. Основные задачи физического воспитания студентов СМГ.

2. Необходимый теоретический минимум для студентов СМГ.

3. Средства физической подготовки практического раздела, их воздействие на организм занимающихся.

3. ВЛИЯНИЕ ПРИКЛАДНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦ. МЕД. ГРУППЫ

В период учебного процесса и во время самостоятельных занятий студентам с ослабленным здоровьем предлагаются наиболее доступные и значимые средства оздоровления. Среди них: релаксационная гимнастика,

оздоровительный бег, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание.

3.1. Релаксационная гимнастика

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга. В этом состоянии все тело становится вялым, отяжелевшим, появляется приятное ощущение легкости.

Рекомендовано: релаксационной гимнастикой заниматься до завтрака, через 1–1,5 ч после приема легкой или через 2–3 ч после приема тяжелой пищи. Занимаясь релаксационными упражнениями, надо освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки, контактные линзы. Помещение должно быть проветрено, без яркого освещения и шума. Время для занятий может быть любое, поза выбирается удобная. Приемлемы позы аутогенной тренировки (лежа, стоя, сидя). Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5–7 с и последующего их расслабления и длится 15–20 мин.

Каждое упражнение повторяется 2–3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза – задержка дыхания, равная половине длительного выдоха, и выдох (на расслаблении). Приступая к упражнениям, необходимо сначала установить ровное и спокойное дыхание, закрыть глаза. Между упражнениями следует соблюдать паузу, равную 30–60 с, во время которой также необходим отдых и спокойное дыхание.

Упражнения, выполняемые лежа на спине:

1. Руки вытянуты вдоль туловища, ими с напряжением давят вниз. Вначале одной рукой, затем второй, потом двумя вместе.

2. Поднять прямые руки вверх и напрячь их, после чего расслабить, опустив вниз и слегка согнув в локтевых суставах. Сначала одну, затем другую, потом обе руки вместе.

3. Ноги вытянуты вперед. Надавить вниз сначала одной, потом другой, затем двумя ногами вместе. После напряжения расслабить.

4. Поднять прямые ноги вверх и напрячь их, затем спокойно опустить, расслабить. Сначала одну, потом другую, затем обе ноги вместе.

5. Туловище поднять, и напрячь, затем спокойно опустить, расслабить, поворачивая голову то вправо, то влево.

Упражнения, выполняемые стоя:

1. Туловище наклонить вперед и напрячь, вернуться в исходное положение, расслабиться.

2. Поднять прямые руки вверх и слегка прогнуться. Напрячь мышцы. Вернуться в исходное положение. Расслабиться.

3. Помахать руками словно маятником, периодически меняя направление. «Вслушаться» в возникающие ощущения.

Упражнения, выполняемые сидя:

1. Сделать глубокий вдох, задержать воздух и напрячь мышцы грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Подышать спокойно 10–15 с и повторить.

2. Сделать глубокий вдох, напрягая мышцы брюшной стенки, задержать дыхание и сильно напрячься, делая выдох, расслабиться.

3. Поставить обе ступни на пол, поднять пятки по возможности выше. Задержаться в таком положении на 5–7 с, опустить пятки на пол.

4. Обе ступни на полу. Не отрывая пятки от пола, поднять как можно выше пальцы ног, задержаться в таком положении на 5–7 с, опустить ноги на пол.

5. Вытянуть ноги перед собой, напрячь их (икры ног не напрягать), затем расслабить.

6. Прогнуться и свести плечи, напрячь мышцы, расслабиться и слегка согнуться вперед, сгорбиться.

7. Поставить обе ступни на пол. Сильно надавить пятками на пол, напрячь мышцы бедер, затем расслабиться.

8. Сжать руки в кулаки и задержаться в таком положении возможно дольше, затем расслабиться.

9. Широко растопырить пальцы рук, напрячь их, через 5–7 с расслабить.

10. Поднять максимально вверх плечи и напрячь их, задержаться в таком положении как можно дольше, затем расслабиться.

11. Поднять прямые руки вверх, напрячь их, затем свободно опустить, расслабив мышцы.

12. Поднять прямые руки вперед и напрячь их, затем расслабить, опустив вниз. Упражнения для рук и ног можно выполнять попеременно вначале одной, затем второй, а потом двумя вместе.

3.2. Циклические виды спорта

- *оздоровительный бег* оказывает воздействие едва ли на все системы нашего организма, особенно на сердечно-сосудистую систему.

Если беговая нагрузка адекватна возможностям организма, то происходит и постепенное очищение кровеносных сосудов, укрепляется сердечная мышца (миокард), улучшаются свойства крови, повышается кровоснабжение всех тканей, активизируются обменные процессы, интенсивнее выводятся продукты распада. Несомненно, благоприятное влияние оказывает оздоровительный бег на психическую сферу и используется в качестве антидепрессанта при психическом и умственном перенапряжениях.

В организме выделяются особые вещества – эндорфины. Эндорфины – это морфиноподобные вещества, вырабатываемые гипофизом в самых разных ситуациях, в том числе при напряженной физической активности. При депрессии уровень эндорфинов оказывается ненормально низким, в таких ситуациях физическая активность имеет особенно большое значение, так как поднимает их уровень.

Бег оказывает хорошие терапевтические результаты и на сердечно-сосудистую систему: расширяются кровеносные сосуды, снижается периферическое сосудистое сопротивление, увеличивается мощность сердечной мышцы за счет улучшения кровоснабжения миокарда. Таким образом, беговая подготовка при соблюдении принципов постепенности и регулярности, а также при индивидуальном подходе, самым непосредственным образом повышает функциональные возможности всей сердечно-сосудистой системы. Все это, в свою очередь, способствует избавлению от заболеваний, связанных с нарушением деятельности сердца и кровеносных сосудов, или улучшению сердечно-сосудистых заболеваний.

Бег улучшает гормональный профиль организма, активизируя и регулируя деятельность желез внутренней секреции. Он самым положительным образом воздействует на иммунную систему, укрепляя защитные силы организма, его устойчивость по отношению к различным заболеваниям.

Кроме того, бег доступен каждому и не требует длительного обучения и специальных спортивных сооружений.

- *ходьба на лыжах* – общедоступный вид спорта, не имеющий ограничений по возрасту и по этой причине входящий в программный материал во всех учебных заведениях.

Ходьба на лыжах – циклическое движение спортивного типа, при котором скольжение обеспечивается за счет интенсивной работы рук, ног и туловища. Этот вид спорта способствует развитию выносливости, увеличению физической работоспособности, развитию силы, ловкости, равновесия, повышению неспецифической сопротивляемости организма, положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах организма.

Передвижение на лыжах стимулирует обменные процессы в организме, развивает умение ориентироваться в пространстве и координацию движений. Систематическая мышечная деятельность при ходьбе на лыжах мобилизует естественные защитные факторы организма, его иммунологическую устойчивость. Основным механизмом повышения иммунологического статуса организма является образование специальных защитных комплексов в крови (интерферон с белками сыворотки и др.).

Ходьба на лыжах имеет адаптационную направленность. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при

занятиях ходьбой на лыжах можно лишь при соблюдении основных принципов физического воспитания: систематичности, последовательности, регулярности, постепенности, адекватности, индивидуализации подхода к каждому занимающемуся в зависимости от заболевания.

В организации занятий очень важен учет специфики воздействия лыжных упражнений, главным из которых является упражнение на выносливость. Двигательная ходьба на лыжах – основное средство укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, связанных с дыхательной и сердечно-сосудистой системами.

- *плавание*. В оздоровлении студентов СМГ важное место занимает плавание. Занятия плаванием способствуют уменьшению жировых отложений у студентов с избыточным весом и увеличению жировой прослойки с пониженной массой тела. Водная среда способствует равномерному развитию мышц, особенно широчайших мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей, что приводит к улучшению осанки.

При плавании на мышцы стопы ложится большая нагрузка. Плавание рекомендуется как средство профилактики и лечения плоскостопия. Желательно при этом плавать кролем и в ластах. Кроме того, способствует развитию и укреплению центральной нервной системы. В процессе плавания повышается устойчивость вестибулярного анализатора, раздражителями которого являются ускорения, возникающие при поворотах головы во время дыхания. Дыхательный акт при плавании характеризуется наличием трёх фаз: вдох – задержка – выдох. Такое дыхание хорошо развивает компенсаторные механизмы внешнего дыхания и кровообращения. Плавание предъявляет повышенные требования к органам кровообращения, оказывает

тонизирующее действие на вены конечностей, уменьшает или ликвидирует венозную застой. Под влиянием плавания увеличивается минутный объем крови в сердце, становится реже пульс, нормализуется артериальное давление, улучшается и сократительная способность сердца. Плавание рекомендуется при заболеваниях:

– сердечно-сосудистой системы (гипертония, вегето-сосудистая дистония и др.);

– дыхательной системы (бронхит, фарингит и др.);

– желудочно-кишечного тракта (гастрит, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей);

– ожирении, сахарном диабете, нарушениях осанки, деформации позвоночника и нижних конечностей (сутулость, сколиозы, плоскостопия), заболеваниях суставов (артриты, артрозы).

3.3. Спортивные игры

Спортивные игры характеризуются разнообразной двигательной деятельностью. Они включают бег, ходьбу, прыжки, удары, ловлю и броски, различные силовые упражнения.

При спортивных играх возникают положительные эмоции, эффективно снимается усталость, тонизируется нервная система, повышается умственная и физическая работоспособность.

Спортивные игры оказывают разностороннее оздоровительное и профилактическое влияние на организм занимающихся, комплексно совершенствуются двигательные навыки и развиваются физические качества, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

совершенствуется вестибулярный аппарат, зрительный и слуховой анализаторы.

Под влиянием систематических занятий спортивными играми происходят существенные изменения в функциях анализаторов. Постоянный зрительный контроль за действиями игроков (товарищей по команде, соперников), владение мячом в условиях единоборства с другими игроками, связанное с обманными движениями, поворотами, предъявляют высокие требования к функциям зрительного, двигательного и вестибулярного анализаторов.

Визуальный контроль облегчает пространственную ориентировку. Высокая степень развития мышечного чувства, дополненная зрительной оценкой пространства, повышает точность броска, ударов по мячу, передач его партнеру. У студентов, занимающихся спортивными играми, отмечается улучшение глубинного зрения, т. е. способность различать расстояние до предметов, находящихся на различном удалении от глаз, что благоприятно сказывается при миопии различной степени. Под влиянием систематических занятий спортивными играми совершенствуется и глазодвигательный аппарат, увеличивается поле зрения, снижаются пороги электрической чувствительности глаз.

Контрольные вопросы:

1. Воздействие оздоровительного бега и ходьбы на лыжах на организм человека.
2. Заболевания, при которых занятия плаванием наиболее эффективны.
3. Воздействие спортивных игр на функции анализаторов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, А.В. Себя преодолей / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горошков. – М.:Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Гришина, Г.А. Физическая культура. Основы здоровья: учеб.пособие / Г.А. Гришина Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. –Иркутск: Изд-во ИГМУ, 2009. – 181 с.
4. Мехнин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Мехнин, А.В.Мехнин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. –384 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания спортсмена: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
6. Щепетев, М.М. Методологические подходы к проведениюзанятий лечебной физкультурой в специальных медицинских группахвузов / В.В. Садовский, М.В. Вдовин. – М.: АСВ, 1999. – 160 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	1	1.
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ		СПЕЦ.
МЕД. ГРУППЫ.....	1	1.1.
Комплектование медицинских учебных групп		студентов
Вуза для занятий по физической культуре.....	1	1.2.
Структура занятий в специальной мед.группе.....	4	1.3.
Основные требования к занятиям физической		культурой в
специальной мед.группе.....	5	
2.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ		
ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦ.		
МЕД. ГРУППЫ.....	7	
2.1. Виды практических занятий и влияние их на		
организм студентов спец. мед.группы.....	9	
3. ВЛИЯНИЕ ПРИКЛАДНЫХ СРЕДСТВ		
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ		
СТУДЕНТОВ СПЕЦ. МЕД. ГРУППЫ.....	11	
3.1. Релаксационная гимнастика.....	12	
3.2. Циклические виды спорта.....	15	
3.3. Спортивные игры.....	18	
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	20	

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Литвинов Евгений Викторович
Никифорова Любовь Александровна

В авторской редакции

Подписано к изданию 06.11.2014

Уч.-изд. л. 1,3.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет» 394026 Воронеж, Московский просп., 14