ВВЕДЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая культура есть часть социальной культуры и специфическая деятельность, удовлетворяющая общественные и личностные потребности в развитии способностей, изучении, накоплении и распространении предметных и духовных ценностей в связи с подготовкой учащейся молодежи (студентов) к учебной и предстоящей профессиональной деятельности. Подготовка студентов бакалавров к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение соответствующих знаний, умений и навыков по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда. Поэтому одним из основных разделов физической культуры является прикладная или профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).

По данным современной научной литературы, в настоящее время у студентов наиболее часто встречаются заболевания с нарушениями со стороны сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 80% отклонений), дыхательной системы, органов зрения, мочеполовой, пищеварительной систем и др.

Рациональные и регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с активным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний сердечнососудистой, дыхательной, нервной, психической, эндокринной и других систем развивающегося организма.

Чередование занятий умственного труда с физическими упражнениями обеспечивает более быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы (**СМГ**), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, под воздействием различных острых и хронических заболеваний.

Настоящее учебное пособие написано с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе: – Федеральный закон «Об образова-

нии в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ. – Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р). – Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003 г.). – Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777. – Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования». – Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Планируемые результаты обучения (бакалавриат):

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы		
Знать	**Уметь**	**Владеть** навыками и (или) иметь опыт
признаки развития личности и деятельности, принципы новых образовательных технологий, структуру самоорганизации и самообразования	обобщать по критериям качественные и количественные показатели самоорганизации и самообразования	основными методами решения практических задач и ситуаций в самоорганизации и самообразовании
признаки полноценной социальной и профессиональной деятельности,	обобщать по критериям содержание, смысл, основные цели, социальную значимость	основными методами использования средств физической культуры для обеспечения пол-

принципы непрерывности занятий физической культурой, структуру социальной и профессиональной деятельности	профессии	ноценной социальной и профессиональной деятельности

Приоритетными положениями учебного пособия являются:

- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В учебном пособии раскрываются цель и задачи предмета «Прикладная физическая культура», организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, прикладная физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом

самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности. Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой. В высших учебных заведениях обучается значительное число студентов, которые по заключению медицинских комиссий и врачей спортивной медицины, относятся к СМГ. Как правило, у таких студентов, из-за длительного щадящего двигательного режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность. Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни. Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях. Поэтому особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья. Правильно организованные, строго дозированные, систематически используемые физические упражнения и занятия спортом оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время.

ГЛАВА 1
Основная цель, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической культурой студентов с ограниченными возможностями здоровья

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – это часть социальной культуры и специфическая деятельность, удовлетворяющая общественные и личностные потребности в развитии способностей, изучении, накоплении и распространении предметных и духовных ценностей в связи с подготовкой учащейся молодежи к учебной и предстоящей профессиональной деятельности.

Вся совокупная система функций ППФК и форм их реализации представлена на рис. 1. По определению, функции есть отражение видов деятельности, которые характеризуют сущность форм.

В связи с изложенным закономерна и *цель* ППФК – обеспечение оптимального уровня функционального состояния студента, освоение прикладных двигательных умений и навыков, необходимых при конкретной профессиональной деятельности.

Различают два вида ППФК: профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) и производственную физическую культуру (ПФК).

Обозначенная цель конкретизируется в *задачах* ПФК*:*

1. Производство и преобразование ценностей ПФК, необходимых для всесторонней и гармонической подготовленности учащейся молодежи к учебной и профессиональной деятельности; научное и дидактическое обеспечение процесса ПФК.

2. Воспроизводство профессионального и культурного потенциала общества на основе обеспечения успешности процесса передачи общественного опыта за счет использования средств, форм и методов ПФК.

3. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности в освоении, преобразовании и распространении ценностей ПФК; создании прочной базы профессионально-прикладных знаний по формированию доминирующей направленности личности на преимущества ПФК в профессиональном и общественном становлении.

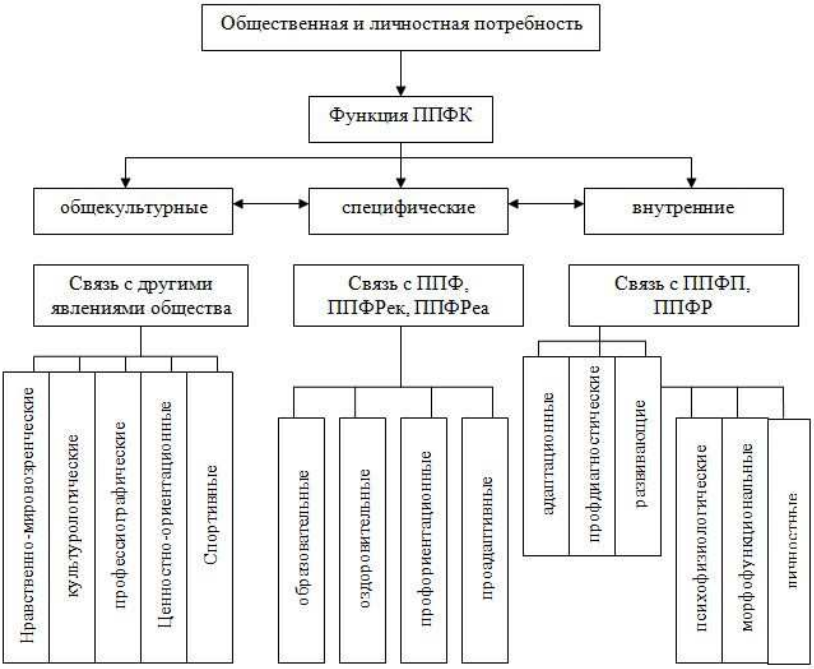

Рис. 1. Функции профессиональной физической культуры (С. С. Коровин, 1998)

В целом набор специфических функций определяется наличием свойств, удовлетворяющих общественные и личностные потребности в прикладном физкультурном образовании (*образовательные*), оптимизации физического состояния (*оздоровительные*), полноценной профориентации и *профадаптации* студенческой молодежи.

Правильно подобранные упражнения ППФК способствуют сокращению сроков овладения специальностью, создают

условия для поддержания необходимой работоспособности, а также повышают устойчивость организма человека к неблагоприятным воздействиям производственной среды и ведут к снижению заболеваемости.

Основой для ППФП служит общая физическая подготовка (ОФП). Независимо от особенностей будущей или настоящей профессиональной деятельности человека, прежде всего, требуется «заложить фундамент» с использованием ОФП: гармоничное развитие всех физических качеств, соответствующее полу и возрасту, телосложению и др. В дальнейшем ППФП должна строиться в единстве с ОФП. Практически каждая профессия имеет ряд неблагоприятно действующих факторов, которые необходимо учитывать при организации, выборе средств и методов ППФП (табл. 1).

Таблица 1

Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности человека в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов

Умственное утомление	Ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
Физическое утомление	Нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
Гиподинамия, гипокинезия	Нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности
Нахождение на высоте в условиях ограничен-ной опоры	Значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве; увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора; проявление отрицательных эмоций
Статическое напряжение мышц	Нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции

Отрицательные эмоциональные нагрузки	Ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
Высокая температура	Сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма человека, отмечается послерабочее снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания

* (по Холодову Ж. К., Кузнецову В. С.)

При планировании ППФП следует изучить следующие показатели (по Полянскому В.П.): 1) типичные трудовые действия; 2) типичные ошибки; 3) основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза; 4) двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность; 5) характер психической и психофизической нагрузки; 6) климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия; 7) профессиональные вредности и заболевания; 8) ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки; 9) ключевые профессионально значимые психофизические функции; 10) ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Основные задачи ППФК в СМГ:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование правильной осанки и при необходимости – ее коррекции и обучение правильным движениям.
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;

- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, т.е. здорового образа жизни;

Для построения учебного процесса предполагается освоение студентом следующих разделов учебной программы (теоретический и практический).

Студенты, полностью освобожденные от практических занятий ПФК изучают теоретический и методический разделы следующих тем. В каждом семестре студенты изучают 2 темы за исключением студентов 1 курса в первом семестре (только 1 тема).

10 тем (теоретический курс):

1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики:

Общие требования к утренней гигиенической гимнастике; основные термины, необходимые для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом определенного заболевания.

2. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах: система упражнений академика И.М.Анохина («Тысяча движений»); позовая растяжка; стретчинг; растяжки с отягощением, биомеханическая стимуляция.

3. Виды гимнастики, направленные на коррекцию фигуры тела: бодибилдинг; энергогимнастика; шейпинг; атлетическая гимнастика; коррегирующая гимнастика; каланетика; косметическая гимнастика.

4. Виды гимнастики танцевального направления:

Ритмическая гимнастика; джаз-гимнастика; диско-гимнастика; акробатический рок-н-ролл; элементы художественной гимнастики; оздоровительная и спортивная аэробика; «кик-лег». Аквабилдинг, гидробилдинг, гидротоника, акванавтика, гидроаэробика. Степ-аэробика. Степ-клайминг.

5. Спортивные игры: футбол; бейсбол; регби; лыжи; баскетбол; бобслей; фехтование и др.

6. Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах: цигун, тайзицюань.

7. Массаж и его виды: теоретический аспект массажа; практические приемы и характерные ошибки; массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях; детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями.

8. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебно-оздоровительной физкультурой

9. Уроки физического воспитания в семье: физическая культура беременной женщины; физическое воспитание детей раннего возраста; физическое воспитание детей от 1 до 3 лет; стадион в квартире; плавать раньше, чем ходить.

10. Физические упражнения при различной патологии и возможные корригирующие нагрузки: миопия высокой степени, миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения, упражнения для профилактики миопии; заболевания дыхательной и сердечнососудистой, костной и мышечной систем организма.

Контроль знаний

1. Дать определение ППФК;
2. Основная цель ППФК;
3. Какие показатели учитывается при планировании ППФП (по Полянскому В.П.);
4. Основные задачи ППФП студентов в СМГ;
5. Что изучают студенты, полностью освобожденные от практических занятий ПФК;
6. Назовите примерные темы теоретического курса для студентов СМГ.

ГЛАВА 2
Особенности организации занятий прикладной физической культурой в специальных медицинских группах

2.1. Организация занятий прикладной физической культурой в СМГ

По положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения и в целях дифференцированного подхода к организации занятий по прикладной физической культуры все студенты распределяются по состоянию здоровья на три медицинские группы: ***основную, подготовительную и специальную (СМГ***). Занятия в каждой из групп отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (согласно учебной программе) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированными зачетами, рекомендуются занятия в спортивной секции и участие в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. В этой группе разрешаются: занятия по учебным программам по физической культуре при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований; дополнительные занятия для повышения уровня физического развития с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного

учебной программой. Они должны заниматься по специально разработанным учебным программам по физической культуре. В зависимости от диагноза студенты подготовительной группы могут заниматься вместе с основной группой, но с незначительными ограничениями.

Группа специальная (СМГ). С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы А и Б.

К ним относятся:

А – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными острыми заболеваниями или обострением хронических заболеваний.

Б – студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (сердечнососудистой, мочеполовой систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Деление на подгруппы – это важный элемент, который определяет режим занятий. При этом наиболее доступным критерием отбора соответствующих нагрузок служит пульсовой режим (измерение реакции пульса на физическую нагрузку).

Студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья, препятствующими групповым занятиям, направляются на занятия в группы лечебной физической культуры (ЛФК) в лечебно-профилактические учреждения, в которых предусмотрены кабинеты ЛФК. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями СМГ кафедры физического воспитания в конце каждого семестра.

В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Студенты СМГ занимаются прикладной физической культурой по двум направлениям (в зависимости от заболе-

вания и рекомендации врача) – в специально оборудованном спортивном зале (фитнес зале) или в бассейне.

2.2. Основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ

Основные требования следующие: обучение правильному дыханию, формирование правильной осанки с элементами коррекции, индивидуальный подход и занятие должно быть эмоционально окрашенным.

1. Обучение правильному дыханию.

Студенты СМГ, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному (рациональному) дыханию. Это очень важная и трудная задача! Только при правильном дыхании достигается максимальный эффект от занятий. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т. д. Обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох). При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках. Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых занятий, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха – выдоха (например: на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на

2 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 шага – выдох и т.д.). Обращать внимание студентов на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане занятия, то преподаватель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния занимающихся и характера предыдущей деятельности.

2. Формирование правильной осанки с элементами коррекции.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных студентов. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки – процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, преподаватель должен в течение занятия обращать внимание студентов (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех занимающихся в группе одновременно. Эту задачу решает преподаватель за счет наиболее рационального построения занятия, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д.

4. Занятие должно быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных студентов состоит в следующем: на занятиях физкультуры они

должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые их ровесники. Занятия в СМГ должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя – все это создает у занимающихся положительный настрой.

Кроме посещения занятий физкультуры в СМГ рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня, которые в общей сложности равны (или даже превышают) двигательной активности на учебных занятиях:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- специальные комплексы упражнений, составленные преподавателем физкультуры совместно с врачом;
- физкультминутки во время общеобразовательных занятий и физкультпауза вовремя выполнения домашних заданий;
- пешие прогулки, катание на коньках, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание);
- походы выходного дня;
- дни здоровья;
- закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.).

Занятия прикладной физической культурой со студентами СМГ должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима занятий.

Практический опыт преподавания и результаты врачебно-медицинских исследований и показывают, что при многих заболеваниях (при хроническом поражении органов дыхания, сердечнососудистой системы в периоды между приступами и др.) у студентов, отнесенных к СМГ, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Поэтому для них организуются групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний. В случаях обострения хронического заболевания преподаватель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений рекомендует обратиться к лечащему их врачу.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать студентов для повышения уровня естественного иммунитета и активизации адаптации к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение студентов в СМГ может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и преподавателем – при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

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, которые и дают хороший общеукрепляющий и закаливающий эффект.

2.3. Методические рекомендации по организации учебных занятий СМГ в условиях фитнес зала и бассейна

В основе физвоспитания студентов СМГ лежит последовательное развитие всех основных физических качеств с применением специальных физических упражнений.

Основа этой методики – это определение имеющегося и необходимой степени физической нагрузки с учетом уровня здоровья, и физической подготовки. А величина физической нагрузки всегда зависит от следующего: подбора и количества физических упражнений, исходных положений, ритма, амплитуды и темпа их выполнения, от длительности урока и др. Этот комплекс специальных упражнений должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все мышцы тела, общее укрепление организма, а также развитие силы, быстроты и выносливости. Студентов с таким уровнем здоровья нередко освобождают от практических занятий физической культурой, в то время как именно они и нуждаются в положительном влиянии различных средств физической культуры на ослабленный организм. Специально разработанные комплексы физических упражнений, регулярно используемые в сочетании с элементами легкой атлетики, спортивными и подвижными играми, гимнастикой, а также плаванием и др., способствуют целенаправленному управлению состоянием здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, восстановлению ослабленных функций организма, формированию необходимого уровня умений, знаний и практических навыков ЗОЖ в условиях ВУЗа.

У студентов отмечается низкий уровень развития основных двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Серьезные отклонения в состоянии здоровья таких студентов и низкая их физическая подготовленность требуют глубокой разработки современных методик и форм организации по физвоспитанию.

Лечебно-оздоровительная физкультура – это использование специально разработанных физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления

нарушенных или утраченных функций организма вследствие разных причин. Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции системы крови, в результате улучшением снабжения кислородом всех тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых отложений и т. д.

Такое направление физической культуры используется в целях повышения и поддержания уровня физической работоспособности и здоровья. Однако, чтобы добиться необходимого оздоровительного результата, предлагаемые упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Эффект физических упражнений лечебно-оздоровительной направленности определяется длительностью и периодичностью занятий, интенсивностью и характером используемых физических средств, а также режимом работы и что не менее важно – отдыха.

Практический материал для таких групп студентов разрабатывается преподавателем соответствующей специализации с учетом показаний и противопоказаний для каждого конкретного студента и имеет оздоровительно-профилактическую и корригирующую направленность.

Учебный процесс в группах СМГ имеет свою специфику и в основном направлен на:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности;
- использование студентом знаний о сути своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов специальных физических упражнений, направленных на предупреждение прогрессирования болезни и восстановления утраченных или ослабленных функций. Средства физической культуры (дозированные физические упражнения), применяемые в таких группах, отличаются методикой: различное время, темп выполнения упражнений, длина дистанции и их амплитуда передвижения (бег, плавание, ходьба, лыжные, конькобежные, велосипедные занятия) и т. д.

Надо отметить особую важность сочетания физических нагрузок с закаливанием для студентов СМГ, так как эти занятия способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, увеличивают общую тренированность организма, а также ведут к закаливанию и предупреждают респираторные заболевания.

Реакция организма на физические нагрузки может быть разной. Учитывается состояние здоровья, возраст, время года и др., но во всех случаях физическая культура должна оказывать положительное влияние на весь организм.

Оптимальные физические нагрузки способствуют улучшению функционального состояния, обменных процессов, сна и т. п.

Восприимчивость к физическим нагрузкам у студентов СМГ различна. Преподавателю физкультуры в таких СМГ следует помнить, что у больных студентов способности к приспособлению и выполнению физических нагрузок снижены или очень низкие. А если физические нагрузки не будут соответствовать возможностям студента, то могут возникнуть серьезные осложнения и физкультура будет не во благо. Нужно исключать на занятиях упражнения с натуживанием, сложные движения на координацию, подъемом тяжестей и другие, которые рассчитаны на здоровых студентов.

Нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем – средней интенсивности, в зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания у студента. Контроль за реакцией кардиореспираторной системы осуществляют по самочувствию, пульсу, частоте дыхания, цвету кожных покровов, потливости и показателям.

Основа тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы – это циклические упражнения, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – плавание, занятия на тренажерах, упражнения с мячами, гимнастической палкой, у гимнастической стенки и др.

Занятия у студентов СМГ проводятся по отдельной специально разработанной программе. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю, состоящие из подготовительной, основной и заключительной частей. Занятия проводятся по расписанию, по 40 мин.

Первая часть – подготовительная длится до 20 мин и состоит из общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе, чередуясь с элементами дыхательной гимнастики. Многие студенты страдают недостатком кислорода и поэтому необходимо в первую очередь обучить их правильному и рациональному дыханию. Обучение такому дыханию необходимо начинать с первых занятий, при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот; вдохи и выдохи через нос и т. д. Каждое упражнение делается свободно, без задержек акта дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2-3 упражнения на дыхание с числом повторений до 3-5 раз максимум. Подбираются упражнения так, чтобы обеспечить подготовку всех органов и систем к выполнению второй – основной части занятия. В основной части занятия не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки.

В основной части (около 20 мин) занятия студенты осваивают двигательные навыки скорости, гибкости, ловкости, скоростно-силовые качества, выносливость в зоне умеренной мощности с постепенным повышением объема и интенсивности, согласно функциональным возможностям ослабленного организма. Для подгруппы «А» двигательный режим при ЧСС 130-150 уд/мин является оптимальным для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания (с участием кислорода) и дает хороший тренирующий эффект.

Так как большинство студентов СМГ страдают недостатком кислорода и сложно переносят интенсивные физические нагрузки, двигательные режимы с ЧСС свыше 150 уд/мин нецелесообразны. Такие режимы нагрузок при ЧСС 150-170 уд/мин являются границей перехода от аэробного дыхания к анаэробному.

В подгруппе «Б» двигательный режим рекомендуется при ЧСС не более 120-130 уд/мин. При таких двигательных рамках в ослабленном организме хорошо формируются жизненно важные навыки и умения. Поэтому при выборе упражнений и дозировании физических нагрузок, всегда проводится дифференцированный подход к каждому студенту.

А в заключительной части занятия (от 3 до 5 мин) даются упражнения, восстанавливающего характера, такие как дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на расслабление и др.

Физическая нагрузка в СМГ должна строго соответствовать структуре занятия, адаптации и функциональным возможностям студентов. И в течение всего занятия обязательно идет контроль общего состояния всех студентов по внешнему виду, дыханию и пульсу или ЧСС. В СМГ исключается бег на выносливость и скорость, а также упражнения, связанные с переносом тяжести и прыжки в воду.

Во время проведения практических занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма таких студентов: слабую физическую подготовленность, низкий уровень функциональных возможностей и слабую адаптацию к физическим нагрузкам.

Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знать основы патологии и влияние физических нагрузок на больной и ослабленный организм студента. Преподаватель СМГ обязан соблюдать указания лечащего врача, дозировку, частоту и продолжительность занятий и рекомендуемые средства физической культуры, а также учитывать имеющиеся противопоказания. Преподаватель постоянно должен контролировать (пульс или ЧСС, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимость нагрузок занимающимися. Пульс подсчитывают за 15 с до начала занятий, в начале занятия и в конце каждой его части. На основании полученных данных чертят физиологическую кривую урока, по вертикали – реакцию кардиореспираторной системы на физическую нагрузку, что позволяет определить адекватность нагрузок для студентов СМГ.

Плавание – это эффективное закаливающее и тренирующее средство оздоровления студента!

Если плавание сочетать с воздушными и солнечными процедурами (прогулки), спортивными и подвижными играми, то в результате можно получить максимальный оздоровительный эффект. Плавание усиливает обмен веществ, деятельность кардиореспираторной системы, а при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата ведет к

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru