

Министерство сельского хозяйства РФ ФГОУ ВПО Самарская
государственная сельскохозяйственная академия

Кафедра «Физической культуры и спорта»

С.Е. Бородачева, О.П. Бочкарева, В.А. Мезенцева

**Организация и методика проведения занятий
по физическому воспитанию со студентами
специальной медицинской группы в ВУЗе**

**Методические указания для самостоятельной работы студентов
высших учебных заведений по общефизической подготовке**

Кинель
РИЦ СГСХА
2011

УДК 378.172
ББК 75
К-43

Бородачева С.Е.
К-43 **Организация и методика проведения занятий по
физическому воспитанию со студентами специальной
медицинской группы в ВУЗе: методические указания /**
Бородачева С.Е. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2011. – с.

Рекомендации предназначены для студентов и преподавателей физического воспитания, работающих со специальными медицинскими группами в СГСХА. Цель рекомендаций помочь более четко и правильно организовать медицинский контроль за занимающимися физической культурой в СГСХА.

© ФГОУ ВПО Самарская ГСХА, 2011
© Бородачева С.Е., Бочкарева, О.П.Мезенцева В.А., 2011

Оглавление

1. Введение	4
2. Задачи и организация занятий по физической культуре в специальных медицинских группах.....	6
3. Программа по физическому воспитанию со студентами в специальных медицинских группах.....	7
4. Принцип комплектования специальных медицинских групп.....	10
5. Общие рекомендации по физическому воспитанию студентов.....	12
5.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	18
5.2. Заболевания органов дыхания	18
5.3. Функциональные нарушения осанки и сколиозы	19
5.4. Заболевания органов пищеварения	20
5.5. Болезни почек и мочевых путей	21
5.6. Эндокринные и обменные заболевания.....	21
5.7. Болезни суставов	22
5.8. Миопия (близорукость)	23
Выводы.....	24
Рекомендуемая литература	27

Глава 1. Введение

Физическое воспитание составляет важную часть оздоровительной и воспитательной работы и является мощным средством укрепления здоровья, гармоничного развития и хорошей физической подготовкой учащейся молодежи. Физические упражнения вызывают усиленное функционирование всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию их работы. Особенно важны физические упражнения и закаливание для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют устранению нарушенных функций в организме. Все занятия должны проводиться со строгим учетом состояния здоровья студентов, в связи с этим ведется врачебный контроль.

Время идет, все более становится ясным, что будущее лечебной физкультуры связано с изучением механизмов действия физических упражнений на организм. Такому направлению исследований способствуют и успехи отечественной физиологии, биологии и клинической медицины. Проникая в тайну механизмов действия физических упражнений, современные специалисты лечебной физкультуры тем самым приближают заветную цель- управление с помощью физических упражнений функциями человеческого организма.

Какая же она, лечебная физкультура, сегодня? Прежде всего это хорошо организованная дисциплина, в которой трудится более 3000 специалистов.

Необозримо расширился диапазон использования физических упражнений с лечебной целью. В наши дни врач и методист ЛФК у постели больного в первые же часы после операции на сердце, легких, желудке и кишечнике, почках... гимнастика назначается в ранние сроки больным с переломами костей, позвоночника, после ортопедических операций...

Стремительно меняется представление о значении лечебной физкультуры при ряде тяжелых терапевтических заболеваний.

Еще в 40-50-х годах прошлого столетия считалось строго обязательным больным инфарктом миокарда пребывать в постели, иногда только на спине, не менее 1-2 месяцев. Сейчас при не осложненном течении инфаркта миокарда больной уже через несколько дней приступает к занятиям лечебной гимнастикой, выполняя несложные движения руками и ногами, повороты на бок.

Результаты, которые дала при этом лечебная физкультура в виде снижения грозных осложнений, укорочения сроков восстановления, резкого сокращения случаев перехода на инвалидность и увеличения числа больных, возвращающихся к своему привычному труду, необычайно воодушевили терапевтов.

Специалистам лечебной физкультуры приходится теперь даже сдерживать их активность. Так, например, не успели эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендовать этим больным трехнедельный курс лечения в больнице, как появились сообщения о том, что в некоторых странах этот срок сократили до 16 и даже 13 дней.

Разработаны и успешно применяются методики лечебной физкультуры при заболеваниях легких и обмена веществ.

Становится все более ясным, что человеческий организм таит в себе огромный защитный потенциал.

Надо сказать, что специальные исследования показали способность подобной процедуры усиливать действие лекарств, применяемых при лечении язвенной болезни. Когда же больной избавится от болей и других неприятностей, связанных с обострением язвенной болезни, в комплексы гимнастики следует включать все большее количество общеукрепляющих упражнений. И можно смело сказать, что физкультура и спорт в разумных дозах будут