

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Калмыцкий государственный университет»

**ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

*Методические рекомендации*

Элиста 2012

А

Составители: канд. пед. наук, доц. С.Н. Прошкин,  
канд. пед. наук, доц. В.Д. Бурлыков

Основы проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: Методические рекомендации / Калм. ун-т; Сост.: С.Н. Прошкин, В.Д. Бурлыков. – Элиста, 2012. – 36 с.

Рассмотрены подходы к комплектованию групп здоровья и проведению занятий по дисциплине «Физическая культура». Представлены методические основы организации занятий, составление комплексов упражнений и их применение при основных заболеваниях. Даны примерные планы распределения нагрузки и средств физической культуры по специальным учебным отделениям.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей кафедр физической культуры, физического воспитания и медико-биологических дисциплин, студентов специальности «Физическая культура», профиля «Физкультурное образование», тренеров-преподавателей.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии.

Рецензент канд. пед. наук, ст. преп. Ч. Боваев

Подписано в печать 16.04.12. Формат 60х84/16.  
Печать офсетная. Бумага тип. № 1. Усл. п. л. 2,09.  
Тираж 100 экз. Заказ 1732.

Издательство Калмыцкого университета.  
358000 Элиста, ул. Пушкина, 11

## **1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

Четкая и правильная организация всей деятельности групп здоровья имеет первостепенное значение. Это особенно важно иметь в виду на первом этапе работы – при комплектовании учебных групп. В зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности занимающиеся распределяются по трем медицинским группам.

К первой медицинской группе относятся практически здоровые лица, обладающие значительной для своего возраста физической подготовленностью.

Ко второй медицинской группе относятся лица, в состоянии здоровья которых имеются незначительные отклонения функционального характера при достаточной компенсации (начальные формы заболевания, часто свойственные процессу старения, например, небольшие нарушения обмена, атеросклероз, протекающий компенсировано; гипертоническая болезнь с относительно длительными периодами нормального давления и др.).

К третьей медицинской группе относятся лица, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера (гипертоническая болезнь второй степени, пониженное давление и др.), которые не препятствуют трудовой деятельности, лица с явлениями сниженной функциональной адаптации (приспособления), отличающиеся слабой физической подготовленностью.

Комплектование групп здоровья осуществляется врачом в тесном контакте с преподавателем. В зависимости от результатов очередного обследования занимающиеся по заключению врача и преподавателя могут быть переведены из одной группы в другую.

Наполняемость учебных групп зависит от принадлежности занимающихся к той или иной медицинской группе: в первой медицинской группе должны быть не более 25 человек, во второй – не более 20, в третьей – не более 15.

На начальной стадии занятий допустимы смешанные по полу группы (в основном для лиц старшего возраста).

За каждой учебной группой необходимо закрепить постоянного преподавателя, который с учетом медицинской характеристики группы должен подобрать соответствующие средства физической культуры, установить физическую нагрузку для каждого урока, определить наиболее целесообразную методику проведения занятий на определенный отрезок времени и проводить в их процессе систематические наблюдения за состоянием здоровья, общей тренированностью, развитием физических качеств и двигательных навыков занимающихся.

Комплексные занятия с группами здоровья проводятся круглогодично. Зимой и межсезонья – в спортивных залах и на лыжных базах, летом – на стадионах и спортивных площадках, в бассейне или на естественном водоеме. Места занятий должны быть хорошо оборудованы с учетом гигиенических требований и правил безопасности. Нужно иметь в виду, что успех занятий во многом зависит от количества и качества инвентаря. Поэтому необходимо каждую учебную группу полностью обеспечить спортивным инвентарем, который предусмотрен программой и расписанием занятий.

В спортивном зале следует установить гимнастическую стенку, необходимое число гимнастических скамеек стандартного образца, качественно подготовить волейбольную площадку и т. д. занятий нужно проводить при открытой форточке, фрамуге или окне. Перед каждым занятием необходимо делать влажную уборку пола.

Особое внимание следует обратить на подготовку мест занятий на открытом воздухе: беговых дорожек, прыжковых ям, сектора для метания, волейбольных площадок и т. д., т. к. качественная их подготовка в значительной степени гарантирует занимающихся от травм.

Перед началом любого занятия дежурный, назначаемый старостой группы, выстраивает ее в определенном месте, производит расчет и докладывает преподавателю о количестве присутствующих. Преподаватель приветствует занимающихся и спрашивает об их самочувствии. Затем все проверяют пульс: по команде преподавателя “Раз!” начинают подсчитывать пульс, через 15 сек. по команде “Стоп!” прекращают подсчет пульса; результат умножают на четыре и таким образом определяют число сердечных сокращений в одну минуту. Преподаватель берет на заметку тех занимающихся, у кого пульс имеет отклонение от нормы, и после беседы с ними решает, освободить их от занятий или ограничить физическую нагрузку на данном уроке. По усмотрению преподавателя пульс в течение урока можно проверять несколько раз. Для определения физической нагрузки урока в целом, как правило, пульс проверяют в конце заключительной части. Необходимые замечания и наблюдения по уроку преподаватель записывает в журнал или специальную тетрадь для последующих сопоставлений, анализа и выводов.

Все занятия в залах, на воздухе и на воде, зимой и летом должны заканчиваться организованно. Преподаватель в конце урока строит группу, проверяет присутствующих, узнает об их самочувствии. Ни один занимающийся не должен уходить с урока, не поставив об этом в известность преподавателя.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ**

### **Задачи и формы занятий**

Главная задача занятий в группах здоровья, как известно, заключается в том, чтобы укрепить здоровье занимающихся, продлить их творческую деятельность, способствовать активному, трудовому, жизнерадостному долголетию. Занятия в группах здоровья направлены на тренировку всех органов и систем организма занимающихся, развитие и совершенствование их физических качеств (силы, ловкости и др.), а также психологических качеств (уравновешенности, уверенности в своих силах, выдержки, смелости, решительности и т. д.).

В процессе занятий большое внимание следует уделять совершенствованию движения – от самого простого, элементарного до сложных комбинированных упражнений и упражнений повышенной координационной сложности. Каждое упражнение, выполняемое правилом, в значительной степени помогает совершенствоваться осанке. Поэтому важно приучить занимающихся выполнять упражнения правильно, осмысливать их, глубоко вникать в их сущность, обращать внимание на их характерные особенности, стремиться к красоте и изяществу движений.

Решать эти задачи нужно с самых первых занятий. К занятиям в группах здоровья можно приступить в любое время года. Они проводятся по этапам. Это необходимо для того, чтобы обеспечить постепенное и равномерное влияния физической нагрузки на организм занимающихся. Каждый из трех этапов имеет свои задачи, в зависимости от которых определяются срок занятий для каждой медицинской группы, методика обучения, структура урока, его содержание.

С третьего этапа вся учебная работа с группами здоровья строится посезонно: 1) январь – апрель; 2) май – август; 3) сентябрь – декабрь.

Но такая периодизация является условной.

В работе с группами здоровья могут быть использованы разнообразные формы занятий: туристские походы, лыжные и пешие прогулки, дозированная ходьба и др. Однако основной формой является урок. Каждый урок представляет собой относительно законченный педагогический процесс и вместе с тем является звеном в цепи уроков, в цикле занятий, в которых реализуются дидактические принципы: постепенность и доступность, систематичность и последовательность, сознательность и активность, а также индивидуальный подход к занимающимся. Дидактические принципы необходимо строго учитывать не только в процессе самого урока, но и значительно раньше – при подготовке к занятиям, а также при планировании физической нагрузки на каждый урок и на группу уроков.

Медицинские исследования, педагогические наблюдения и многолетний опыт подтверждают эффективность **комплексных уроков**, убеждают в их благотворном влиянии на здоровье занимающихся.

Главное преимущество комплексных уроков по сравнению с другими формами заключается в многообразии применяемых средств физического воспитания, а также в разностороннем и постепенном воздействии на занимающихся различных физических упражнений, способных вызвать большой интерес к занятиям, достаточную активность всех функций организма без излишнего утомления центральной нервной системы, неизбежного при более однообразных занятиях. Вместе с тем комплексные уроки расширяют творческие возможности преподавателей, способствуя их изобретательности и инициативе при организации и проведении занятий.

Однако положительное воздействие комплексных средств (уроков) в полной мере проявляется лишь в том случае, если они: 1) соответствуют силам и возможностям занимающихся с учетом установленной для них медицинской группы; 2) имеют четкую оздоровительную направленность; 3) обеспечивают правильный подбор средств физического воспитания; 4) предусматривают правильное дозирование упражнений и интенсивность их выполнения на каждом уроке, по этапам и периодам занятий в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, возраста и пола занимающихся; 5) вызывают сознательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями.

Объемы материала общеразвивающих и специально направленных упражнений: гимнастических, элементов легкой атлетики и волейбола, плавания и лыжного спорта, подвижных игр и эстафет. Такое разнообразие необходимо