

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	4
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	12
3. КОМПЛЕКТОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	51
4. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	57
5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	71
6. ЛИТЕРАТУРА.....	104

## ВВЕДЕНИЕ

История использования физической культуры в лечебных целях уходит корнями во времена Древней Индии, Китая и Египта. Уже в те далёкие времена, не имея глубоких знаний о функциях и влиянии занятий физическими упражнениями на организм, целители рекомендовали использовать движения в комплексной терапии различных заболеваний.

Основной непреходящей ценностью человека является его здоровье, сохранению и укреплению которого необходимо уделять большое внимание в любом возрасте. Воспитание физическое является сферой действия физической культуры, призванной гармонически развивать человека и укреплять его здоровье. Э. Торндайк писал: «Воспитание крепкого здоровья тела важно одинаково как цель и как средство. Оно важно само по себе как цель потому, что счастье и степень полезности человека зависят от здоровья его тела не меньше, чем здоровья умственного и нравственного».

В настоящее время наблюдается тенденция необходимости увеличения числа специальных медицинских групп в вузах. Практика показывает, что часть студентов имеет отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

Занятия по физической культуре в специальных медицинских группах представляет методику использования средств физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний. Использование физических упражнений в лечебных целях представляет терапию механизмов мобилизации защитных и компенсаторных свойств организма для ликвидации патологических изменений в организме. Такая мобилизация оказывает мощный стимулирующий эффект на иммунную систему и другие системы организма, позволяя в кратчайшие сроки справиться с заболеванием или предупредить его возникновение.

Особенность воздействия занятий по физической культуре на организм заключается в её широком спектре, в то время как стандартные медикаментозные препараты оказывают узконаправленное воздействие. Такой широкий спектр воздействия на организм обеспечивает комплексное благоприятное влияние на все системы организма и оказывает мощный восстановительный эффект. Занятия по физической культуре для в специально медицинской группе оказывает значительное благотворное влияние на организм учащихся, имеющего те или иные заболевания и отклонения в состоянии здоровья. Существует огромное количество исследований, доказывающих реабилитационные и восстановительные свойства средств лечебной физической культуры.