

Министерство сельского хозяйства РФ ФГОУ ВПО Самарская
государственная сельскохозяйственная академия

Кафедра «Физической культуры и спорта»

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

**Организация и методика проведения занятий
(оздоровительная ходьба и оздоровительный бег) со
специальными медицинскими группами на открытом
воздухе**

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

Кинель
РИЦ СГСХА

2011

УДК 378.172

ББК 75

К-43

Мезенцева В.А.

**К-43 Организация и методика проведения занятий
(оздоровительная ходьба и оздоровительный бег) с
медицинскими группами на открытом воздухе:
методические указания / В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева
О.П. Бочкарева. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2011.**

Данные методические рекомендации могут служить настольной книгой для многих желающих поправить своё здоровье, используя для этой цели занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Форма занятий по предлагаемой методике может быть как групповой, так и индивидуальной.

© ФГОУ ВПО Самарская ГСХА, 2011

© Мезенцева В.А., Бородачева С.Е., Бочкарева О.П., 2011
Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	5
Глава 2. Оздоровительная ходьба. Организация и содержание занятий.....	6
Глава 3. Оздоровительный бег. Организация и содержание занятий.....	10
Глава 4. Краткая характеристика техники оздоровительной ходьбы и бега.....	13
Глава 5. Общеразвивающие упражнения на открытом воздухе....	16
5.1 Упражнения на траве.....	16
5.2 Упражнения у дерева.....	17
5.3 Упражнения в движении.....	18
Рекомендуемая литература.....	19

Введение

Издержки цивилизации не могли не отразиться негативно на состоянии здоровья современного человека. Единственный способ выживания человечества в экстремальных условиях – нейтрализовать основные неблагоприятные факторы внешней среды: гиподинамию, избыточное высококалорийное питание, нервное перенапряжение. Возможность эффективной борьбы с болезнями века, путём проведения целенаправленных оздоровительных программ.

Для того чтобы физические упражнения и спорт укрепляли здоровье, надо правильно организовать занятия и выполнять основные медицинские требования при их проведении. Один из важных моментов при этом – врачебный контроль, который в нашей стране является обязательным. Каждый человек, перед тем как заниматься физкультурой и спортом, независимо от возраста должен обследоваться врачом и, впоследствии, регулярно им наблюдаться. Необходимо также осуществлять самоконтроль, выполнять основные правила личной гигиены, проводить закаливание, рационально питаться и уметь оказывать первую помощь. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, закаливание, выполнение правил личной гигиены, строгий режим дисциплинируют человека, прививают ему многие полезные навыки, закалывают его волю, делают сильным, выносливым. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияют на психику, настроение, вызывая положительные эмоции. Занятия на открытом воздухе также оказывают закалывающее влияние, а оно содействует повышению общей работоспособности и выносливости организма.

Глава 1. Особенности занятий физическими упражнениями, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Студенты вузов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

Комплектование групп осуществляет врач. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха и зрения – третью; имеющие отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) – четвёртую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе. Студенты плохо организованы, не могут выполнять многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и пр. А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем не завидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Перед преподавателями специальных медицинских групп студентов стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.