



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Н. В. Романов, Г. С. Кирсанов, О. А. Ишкина

**Организация и методика самостоятельных занятий
физическими упражнениями студентов с ослабленным
здоровьем**

Методические указания
для выполнения самостоятельных занятий

Кинель
РИЦ СГСХА
2013

УДК 796/799 (07)
ББК 79 Р
Р-69

Романов, Н. В.

Р-69 Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с ослабленным здоровьем : методические указания / Н. В. Романов, Г. С. Кирсанов, О. А. Ишкина – Кинель : РИЦ СГСХА, 2013. – 64 с.

В данном издании даны теоретические основы и практические рекомендации по занятиям физической культурой для студентов с различными нарушениями здоровья, сделан упор на формы самостоятельной работы студентов, умение планировать режим своей двигательной активности с учетом режима и особенности работы, переносимых физических и психоэмоциональных нагрузок.

Методические указания предназначены для студентов 1-2 курсов Самарской ГСХА.

© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2013
© Романов Н.В., Кирсанов Г.С., Ишкина О.А. 2013

Оглавление

Введение.....	4
1. Определение здоровья.....	6
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.....	7
3. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.....	8
4. Общие принципы построения занятий.....	10
5. Специально направленные физические упражнения в зависимости от заболевания.....	15
6. Профилактика заболеваний средствами физической культурой.....	31
7. Немедикаментозные способы профилактики и сохранения здоровья.....	34
8. Фармакологические средства восстановления работоспособности.....	42
9. Принципы планирования самостоятельных занятий физической культурой.....	49
10. Формы самостоятельных занятий.....	52
11. Гигиена при проведении самостоятельных занятий.....	60
Рекомендуемая литература.....	63

Введение

За последние 40 лет резко снизился уровень здоровья выпускников школ, которые ежегодно пополняют ряды студенческой молодежи. На первый курс приходят студенты с низкими показателями физической и функциональной подготовленности, низкую физическую активность имеют 76% студентов, а избыточную массу тела – 15-20% студентов. Доля студентов первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе по результатам медицинского обследования, изменился в сторону увеличения. На период с 1977-1985 гг. он составил 11%, а с 1985-1992 гг. – 23%, в 2008-2010 на 35%. Увеличилось число студентов, временно освобожденных от занятий физическим воспитанием: в 2000 г. – 2,4% студентов в вузах не могли по состоянию здоровья заниматься физической культурой, в 2010 г. – 6,7%. Отмечается рост количества студентов специальной медицинской группы с 10 до 25%, а в некоторых вузах достигает 40% от общего количества студентов.

Существенно изменился «нозологический портрет» студентов специальной медицинской группы. Если в 90-ые годы доминировали заболевания сердечно-сосудистой (29,4%), пищеварительной (28%) и дыхательной систем (15%), то в 2010 г. в структуре заболеваний данного контингента студентов на первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (26,7%), миопия различной степени (20,8%), заболевания сердечнососудистой (19,9%) и пищеварительной (18,5%) систем. Это связано с тем, что социокультурная ситуация в России характеризуется экономическими изменениями в образе жизни студенческой молодежи, обострением социальных проблем, психоэмоциональными напряжениями и стрессами. Кроме того, часть студентов ведет подрывающий здоровье образ жизни.

На студентов, как особую социальную группу со своими возрастными, физиологическими и психологическими особенностями, влияют специфические факторы, сопровождающие обучение в вузе:

- напряженный умственный труд в течение длительного периода;
- занятость на протяжении всего дня; эмоциональные перегрузки, широкие социальные контакты в студенческой среде;

- диссонанс между высокими запросами и ограниченностью материальных средств;
- частое зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности;
- необходимость работать в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения;
- неподготовленность к самостоятельной организации режима труда, отдыха, питания и быта.

К неспецифическим факторам относятся: биологические, климатогеографические, экологические, социальные, поведенческие, эпидемиологические, медицинские.

Поэтому важна правильная организация здоровья сохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вузе.

Здоровье и учебная деятельность студентов взаимосвязана и взаимообусловлена. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, чтобы студенты специальной медицинской группы успешно адаптировался в условиях обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходим оптимальный режим двигательной активности.

Занятия физической культурой предусмотрены вузовской программой, удовлетворяют лишь 25-30% общей суточной двигательной потребности. Между тем физическую активность в объеме от 80 до 110 мин в день можно рассматривать как гигиеническую норму.

Результатом обучения в области физической культуры студентов с ослабленным здоровьем должно стать создание устойчивой потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретению личного опыта. Для этого необходимо научить студентов с ослабленным здоровьем использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств, сформировать потребностно-мотивационную сферу, стимулирующую к занятиям физической культурой и укреплению своего здоровья.

1. Определение здоровья

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психологических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю. П. Лисицына, «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Какова функция здоровья? Прежде всего, оно обеспечивает хорошую адаптацию человека к изменениям окружающей среды, поддерживая оптимальный уровень жизнедеятельности человека в каждый конкретный период онтогенеза путем саморегуляции и тем самым, способствует самореализации и развитию личности. А адаптация и саморегуляция, в свою очередь, поддерживают гомеостаз. Здоровье – это не однородное понятие, оно включает в себя шесть компонентов:

- физический компонент – состояние всех органов и систем организма, уровень его резервных возможностей и наличие (отсутствие) физических дефектов, хронических заболеваний и генетических болезней;
- психоэмоциональный компонент – состояние психики человека, наличие или отсутствие нервно-психических отклонений, а так же умение человека выражать и контролировать свои эмоции;
- интеллектуальный компонент отвечает за способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;
- социальный компонент, характеризует отношения человека как субъекта мужского или женского пола с социумом (способ общения с людьми);
- личностный компонент подразумевает осознание себя как личности, способы самореализации;
- духовный компонент, отвечает за формирование основных жизненных целей, мотивов и системы ценностей человека,

обеспечивая, таким образом, целостность личности, ее развитие, ее жизнь в обществе, являясь самым главным среди других аспектов.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека

Выделяю две группы факторов, влияющих на здоровье: «факторы риска» и «факторы здоровья».

Факторы риска способствуют ухудшению здоровья, а факторы здоровья – его укреплению. В зависимости от сферы влияния все факторы делят на 4 группы.

- 1) Факторы образа жизни (50% в общей доле влияния).
- 2) Факторы внешней среды (20% в общей доле влияния).
- 3) Биологические факторы (20% в общей доле влияния).
- 4) Факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле).

К факторам здоровья относятся:

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- адекватная физическая нагрузка;
- здоровый психологический климат на работе и в семье;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- отсутствие вредных факторов производства;
- хорошие материально-бытовые условия;
- оседлый образ жизни;
- хорошая экология;
- благоприятные климатические и природные условия;
- здоровая наследственность;
- отсутствие возрастно-половых особенностей, способствующих развитию заболеваний;
- высокий уровень медицинской помощи.

Факторы риска:

- вредные условия труда и обучения;
- плохие материально-бытовые условия;
- миграционные процессы;
- неблагоприятные климатические и природные условия;
- загрязнения окружающей среды;
- отсутствие потребности в здоровом образе жизни;
- нездоровый образ жизни (вредные привычки, гиподинамия, нерациональное питание).

3. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика

Костно-суставная патология

Вследствие вынужденной длительной статической нагрузки (постоянное напряжение мышц) заторможены обменные процессы. В положении сидя, особенно с наклоном головы и туловища вперед (учебная деятельность), возникает костно-суставная патология, в частности шейного и поясничного отдела позвоночника. Биохимический анализ позы «сидя за столом» выявил наличие значительных мышечных напряжений в области поясницы и шеи.

Патология органов зрения

Высокая нагрузка на зрение во время учебы в вузе еще более усугубляет имеющееся положение. Поэтому профилактика зрительного утомления и перенапряжения достаточно актуальна. Методы профилактики перенапряжения зрительного аппарата весьма разнообразны. Для обеспечения комфортных условий при выполнении зрительно-напряженных работ необходимо применять наиболее рациональные системы производственного освещения с правильным подбором источников света. В профилактике зрительного утомления и перенапряжения весьма значительное место занимает регламентация режимов труда и отдыха. Особенно важна специальная гимнастика для глаз.

Умственно-эмоциональное перенапряжение

Умственно-эмоциональное (нервное) перенапряжение все большего числа лиц, занимающихся умственной деятельностью, представляют собой серьезную актуальную проблему, поскольку новые методы, средства, формы и принципы обучения оказывают существенное влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональную сферу студентов.

Особое внимание следует обратить на то, что обучение очень часто сводится лишь к умственной деятельности, оно почти всегда связано с эмоциональным напряжением, достижением поставленной цели и преодолением затруднительных ситуаций, которые могут способствовать развитию нервного перенапряжения. При этом очень важно знать, что возникновение кратковременных эмоций (стрессов) в большинстве случаев не является вредным и не бывает помехой в деятельности человека; только хроническое воздействие на организм эмоционального