

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ



Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2013

УДК 796: 613 (076.5)

ББК 75.08я7 + 74.58я7

Б 72

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Боброва, Г.В.

Б 72 Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.

Методические рекомендации предназначены студентам, специальной медицинской группы при изучении дисциплины «Физическая культура», а также могут быть полезны преподавателям и учителям физической культуры.

УДК 796: 613 (076.5)

ББК 75.08я7 + 74.58я7

© Боброва Г.В.,
Глазина Т.А.,
Андронов О.В., 2013
© ОГУ, 2013

Содержание

Введение	4
1 Организационные и методические аспекты физического воспитания специальной медицинской группы.....	5
1.1 Методические принципы физического воспитания специальной медицинской группы.....	8
1.2 Основные задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	12
1.3 Формы физического воспитания.....	16
1.4 Средства физического воспитания.....	18
2 Методика проведения практических занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.....	31
2.1 Виды двигательной активности студентов СМГ.....	36
2.2 Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц.....	38
2.3 Комплексы физических упражнений при наиболее распространенных заболеваниях студентов СМГ.....	53
2.3.1 Комплекс физических упражнений при сколиозе.....	53
2.3.2 Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозе 1 - 3 степени.....	55
2.3.3 Комплекс физических упражнений при плоскостопии.....	60
2.3.4 Комплекс физических упражнений при миопии.....	62
3 Контроль за состоянием организма на занятиях по физической культуре студентов СМГ.....	65
3.1 Врачебно-педагогические наблюдения.....	65
3.2 Самоконтроль, занимающихся физической культурой.....	67
Заключение	71
Список использованных источников.....	73

Введение

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается значительная часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе.

Практический учебный материал для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания самостоятельно, с учетом материально-технической базы и медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

В методических рекомендациях раскрываются основные задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы, принципы организации и методики построения занятий физической культурой, средства и формы физического воспитания. Особое значение придается контролю при работе со студентами специальной медицинской группы. Рассматриваются вопросы применения различных физических упражнений, их использование для профилактики наиболее распространенных заболеваний.

Методические рекомендации предназначены студентам, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, обучающимся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки.