Департамент образования и науки Костромской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение « Костромской торгово-экономический колледж»

Методические рекомендации для работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

(для студентов и преподавателей профессиональных образовательных учреждений)

**«Оздоровительные занятия со студентами специальной медицинской группы».**

 Автор: Осипов С.А. – преподаватель

 физической культуры ОГБПОУ «КТЭК»

Кострома 2024 г.

**Аннотация**

 Методические рекомендации подготовлены для работы со студентами профессионального образовательного учреждения, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Могут быть использованы преподавателями физической культуры при проведении занятий со студентами специальной медицинской группы, обучающимися любой специальности в образовательном учреждении.

 **Целью** методических рекомендаций является определение условий внедрения в учебный процесс возможных путей эффективного использования оздоровительных упражнений для студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре.

 **Задачи работы**:

1. Выявить уровень физической подготовленности студентов СМГ.

2. Разработать технологию занятий по эффективному применению оздоровительных упражнений для студентов специальной медицинской группы.

3. Выявить динамику изменения физической подготовленности студентов в результате использования оздоровительных упражнений.

 В конечном итоге предполагается, что комплексное применение оздоровительных упражнений будет способствовать повышению физической подготовленности студентов специальной медицинской группы, укреплению их здоровья.

**Содержание:**

Введение.

1. Основные задачи физического воспитания в специальной медицинской группе.

2. Влияние занятий в специальной медицинской группе на организм. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.

 3. Особенности занятий физическими упражнениями в специальной медицинской группе:

 а) ограничения и рекомендации по физической нагрузке при различных заболеваниях.

 б) факторы, влияющие на дозировку физической нагрузки.

 в) планирование и учет работы в специальной медицинской группе.

4. Формы и методы занятий со студентами специальной медицинской группы в профессиональном образовательном учреждении.

Заключение.

Список литературы

**Введение**

 В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте физическая культура в учебных заведениях, в том числе в профессиональных образовательных учреждениях, рассматривается как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, который является составной частью общей культуры при подготовке студентов во время всего периода обучения.

 Вместе с тем, студенты обучающиеся в учебных заведениях отличаются друг от друга по состоянию здоровья и, как следствие, по уровню своей физической подготовленности. Эта существенная деталь требует дифференцированного подхода и особого внимания со стороны педагога к той категории студентов здоровье которых ослаблено различными заболеваниями.

 Особенности занятий с обучающимися в специальных медицинских группах основываются на необходимости обеспечения студентов знанием азов физиологической основы физической культуры и обучении их необходимым теоретическим знаниям и практическим навыкам, в том числе, для самостоятельных занятий с целью оздоровления.

 Целью физического воспитания студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает соблюдение здорового образа жизни, а также систематическое физическое совершенствование.

 Предложенные методические рекомендации, для занятий в специальной медицинской группе, составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню физической подготовки студентов, а также с учетом условий материальной базы учебного заведения и квалификации преподавателя.

 Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и комплексами упражнений специальной медицинской группы.

Приобретение, во время занятий, личного опыта, целенаправленного использования средств физической культуры, может быть использовано студентами в повседневной жизни и направлено на профилактику имеющегося заболевания.

**1.Основные задачи физического воспитания в специальной медицинской группе.**

Основные задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы заключаются в следующем:

1.Сохранение и укрепление здоровья.

2.Уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний.

3.Устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии.

4.Содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

5. Повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью.

6. Освоение основных двигательных умений и навыков. Обучение правильному дыханию.

7.Формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция.

8. Воспитание у студентов интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой.

9.Воспитание морально-волевых и нравственных качеств, культурных навыков и этических норм поведения.

 Целью занятий специальной медицинской группы является укрепление физического состояния и здоровья обучающихся. Поэтому в работе со студентами преподаватель должен обращать внимание на укрепление мышц туловища, тренировку силовой выносливости мышц, тренировку координации движений, воспитание силовой выносливости, укрепление мышц спины и брюшного пресса, профилактику плоскостопия, тренировку правильной ходьбы в сочетании с дыханием, вырабатывание навыков правильной осанки, совершенствование координации движений занимающихся.

 **2.Влияние занятий в специальной медицинской группе на организм.**

 Оздоровительный и профилактический эффекты занятий в СМГ неразрывно связаны с повышением физической активности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

 Существует взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. А в результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистых и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

 Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

**Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.**

 Те изменения в организме, с которыми связано защитное, профилактическое действие физкультуры многообразны. Можно выделить 2 основных пути профилактического действия физической активности – это непосредственное воздействие на сердечно-сосудистую систему и органы кровообращения и влияние на факторы риска.

 Очень важно определить основные качественные и количественные характеристики нагрузок, оказывающих оздоровительное и профилактическое влияние. Поэтому для оценки этого действия используется ряд физиологических параметров, которые определяют развитие выносливости. С их помощью выясняют объем и интенсивность нагрузок. Риск развития патологии сердечно-сосудистой системы (ССС) и органов кровообращения оказывается более тесно связан не с уровнем двигательной активности, а с выносливостью, т. е. с состоянием организма, возникающим при воздействии физических упражнений. Физические тренировки улучшают функциональные возможности организма путем совершенствования адаптации к нагрузкам.

 Выносливость – это способность человека достаточно долго выполнять определенную (в том числе тяжелую) работу. Максимальный объем и интенсивность выполняемой работы сопровождаются большим потреблением кислорода. Поэтому выносливость целесообразно определять величиной максимального потребления кислорода организмом (МПК). Лишь люди с высокой выносливостью имеют большую величину МПК. Для развития выносливости, как правило, необходимы нагрузки определенного объема и интенсивности. Эффективность нагрузок определяется 4 факторами: типом нагрузки, ее интенсивностью, частотой и продолжительностью.

 *Тип нагрузки*. Для развития выносливости предпочтительны динамические упражнения с участием больших мышечных групп (не менее 1/6–1/7 общего объема мышц). Динамические упражнения – это работа, проводимая при постоянном напряжении и включающая в себя ритмические сокращения мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Занятия состоят из так называемых циклических упражнений: бега, плавания, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах и др. Статические нагрузки не вызывают необходимых изменений в ССС и сами по себе не ведут к развитию выносливости, но значительно увеличивают силу мышц.

 *Интенсивность нагрузки*. Интенсивность нагрузки является основным фактором, от которого зависит повышение функциональных возможностей органов кровообращения и ССС, которыми определяется оздоровительное действие физической активности. Обобщение классических исследований показало, что только нагрузка, вызывающая учащение пульса до 130 ударов в минуту и выше и сохраняющая определенное время этот ритм, ведет к достоверному увеличению МПК.

 Серия специальных экспериментов показала, что интенсивность и продолжительность нагрузки – это основные факторы оздоровительного действия. При составлении программы занятий физическими упражнениями следует учитывать данные о необходимости «пиковых нагрузок». Для лучшего развития выносливости нужны не монотонные нагрузки, а работа с периодами максимальной мощности. Работа переменной мощности с периодами возрастающей интенсивности оказывает на организм более выраженное воздействие.

 При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий целесообразно на фоне нагрузок средней интенсивности включать кратковременные нагрузки (на уровне 95–100 % от максимальной ЧСС). Средняя интенсивность составляет 70–80 % от максимальной ЧСС

 *Частота нагрузок.* Если физические нагрузки регулярны, то определяется прямая зависимость между частотой тренировок и их оздоровительным действием. Проводились исследования эффективности физкультурно-оздоровительных занятий разной частоты (1–5 раз в неделю) при интенсивности 70–90 % от максимальной ЧСС.

 Оказалось, что достоверное увеличение МПК и работоспособности начинается с 2-х занятий в неделю. Значительный прирост МПК начинается с 3-х занятий, и дальнейшее увеличение частоты до 5 раз в неделю не дает дополнительный прирост МПК. При увеличении частоты занятий может возрастать риск травм опорно-двигательного аппарата, поэтому нецелесообразно заниматься чаще, чем 3-5 раз в неделю. *Занятия 2–3 раза в неделю обеспечивают необходимый оздоровительный эффект.* Для поддержания уже достигнутого уровня выносливости необходимо также заниматься не менее 2 занятий в неделю. При этом возможно некоторое снижение интенсивности до нижнего предела при увеличении времени занятий.

 *Продолжительность нагрузок*. Продолжительность нагрузок тесно связана с интенсивностью работы. При интенсивности 70 % от максимальной ЧСС продолжительность нагрузки должна составлять 20 минут. Нижний предел продолжительности работы (так называемый период врабатывания) составляет 4–5 минут нагрузки. Оптимальная продолжительность оздоровительных нагрузок составляет 20–60 минут.

 Несомненно, существует необходимость индивидуальных нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности, но установлено, что здоровые люди во время занятий должны производить ту мышечную работу, которая способствует развитию выносливости. Это должны быть динамические упражнения с интенсивностью в зоне тренирующего действия (50–85 % от МПК или 65–90 % от ЧСС макс) продолжительностью 20–60 минут и частотой 2–5 раз в неделю. Для лиц с очень низкой подготовленностью рекомендуется начинать с менее интенсивных, но более длительных нагрузок.

 Рекомендуются занятия 3-5 раз в неделю, с затратой энергии не менее 550 ккал за каждую тренировку, или ежедневный бег трусцой по 20 минут, или 3–4 занятий в неделю, продолжительностью 30 минут, с интенсивностью энергозатрат 7,5 ккал/мин. Все официальные программы физкультурно-оздоровительных занятий придерживаются этих принципов дозирования нагрузок. Оптимальным признан уровень энергозатрат 2 000 ккал в неделю.

 В случае необходимости отдельным студентам уменьшают нагрузки. Например, учащиеся с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища.

 Персональный контроль преподавателя за самочувствием студента на уроке должен осуществляться с учетом признаков усталости учащихся.

*Признаки утомления на уроке физической культуры.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степени утомления | Небольшое.I степень | Значительное.II степень | Очень большое.III степень |
| Признаки |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налета соли на одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

 Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении: всего цикла занятий. Так для 1 -го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (55 %). Рекомендуется сохранить интенсивность и объем нагрузки и во 2-м семестре. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-м и во 2-м семестрах освоение нового учебного материала требует много времени. Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности.

Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65 - 75 %.

Интенсивность занятий определяется по ЧСС и зависит от характера и этапа занятий. Так, на занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 96 - 138 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т.д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 132-175 уд/мин.

 Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение игр вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих. Для рационального распределения нагрузки можно рекомендовать следующее:

- нагрузку давать дробно, т.е. через определенные промежутки времени;

- делать перерывы для разбора технических и тактических ошибок;

- несколько упрощать правила игры;

- ограничивать размеры площадки;

- внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, одышкой, нарушением координации, снижением игровой активности).

**3.Особенности занятий физическими упражнениями в специальной медицинской группе.**

 Комплектование специальной медицинской группы проводится врачом с

обязательным участием преподавателя физкультуры по СМГ.

 Списки студентов по СМГ составляются врачом здравпункта учебного заведения и делятся на СМГ-А, СМГ-Б и освобожденные.

 Учебные занятия со студентами по СМГ проводятся по специальной программе из расчета три раза в неделю по 45 минут (из них 30 мин. составляет практика, 15 мин. – теория). Занятия проводятся в группах по 10–15 человек. Комплектование групп необходимо проводить с учетом функционального состояния здоровья студентов и общности показаний и противопоказаний к занятиям по СМГ.

 В СМГ-А входят студенты с нарушениями опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, с деформацией позвоночника и остаточным явлением травм. (При наличии более 5 студентов с такими заболеваниями формируют отдельную группу).

 В СМГ-Б входят следующие категории студентов: с хроническими заболеваниями сердечно - сосудистой системы; с нарушениями функций эндокринной и нервной систем, при наличии отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы; с ревматизмом (во внеприступном периоде), не исключая ревматизм суставов; с наличием близорукости (свыше 5 диоптрий); перенесшие болезнь Боткина, острый нефрит, язвенную болезнь.

 В освобожденную группу входят студенты с заболеваниями органов дыхания, таких, как хронический бронхит, бронхиальная астма, а также все виды инвалидности по справке ВКК.

 В случаях, когда студенты не подходят по профилю заболевания ни к одной подгруппе, им требуются индивидуальные занятия, по указанию врача они направляются в кабинет лечебной физкультуры при поликлинике.

 *а) Ограничения и рекомендации по физической нагрузке при различных заболеваниях.*

 Минимум за полчаса до упражнений рекомендуется выпивать 0,5 стакана кипяченой воды, это избавит организм от обезвоживания. Прием пищи должен осуществляться не менее чем за час до занятий, а после них необходимо принимать душ или обтереться влажным полотенцем. Лучше всего выполнять упражнения утром, после гигиенических процедур, или между 17 и 19 часами. Главное – не делать движения механически, без любви к ним, иначе никакого результата они не принесут. Дышать требуется ровно, ритмично, глубоко, не задерживая дыхание. Рекомендуется дышать через нос. Если у студента «критические дни», упражнения можно выполнять менее интенсивно, избегая самых трудных. Одежда должна быть свободной, лучше, если одежды будет как можно меньше, тогда во время занятий студент будет получать еще и воздушную ванну. После выполнения всего тренировочного комплекса желательно заняться аутотренингом, который может помочь во время исправления каких-то физических недостатков.

 Физическая нагрузка при выполнении различных упражнений должна осуществляться с учетом заболеваний, а так же ограничений и рекомендаций представленных в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Заболевания** |  **Противопоказания** **и ограничения** |  **Рекомендации** |
| Сердечно - сосудистая сис­тема (неактивная фаза рев­матизма, функциональные изменения и др.)  | Упражнения, выполнение которых связа­но с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений  | Общеразвивающие упражнения, охваты­вающие все мышечные группы, в исход­ном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе  |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)  | Упражнения, вызывающие задержку ды­хания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса  | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненно­го выдоха  |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)  | Недопустимы упражнения с высокой час­тотой движений, интенсивностью нагруз­ки и скоростно-силовой направленно­стью, переохлаждение тела  | При проведении общеразвивающих упраж­нений особое внимание уделяется укреп­лению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному раз­решению врача) ограничивается время пребывания в воде {5-10 мин. — первый год обучения, 10-1 5 мин. — второй и по­следующие годы обучения)  |
| Нарушения нервной систе­мы  | Упражнения, вызывающие нервное пе­ренапряжение (упражнения в равнове­сии на повышенной опоре), ограничива­ется время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные про­цедуры, аэробные упражнения  |
| Органы зрения  | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжени­ем мышц, стойки на руках и голове | Упражнения на пространственную ори­ентацию; точность движений, динамиче­ское равновесие, гимнастика для глаз  |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного трак­та, желчного пузыря, печени  | Уменьшается нагрузка на мышцы брюш­ного пресса, ограничиваются прыжки  |  |

*б) Факторы, влияющие на дозировку физической нагрузки.*

 На занятиях со специальной медицинской группой существенное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся и в зависимости от их состояния дифференцирование нагрузки.

 Под дозировкой в занятиях СМГ следует понимать установление суммарной величины физической нагрузки при применении как одного упражнения, так и всего занятия в целом (утренняя или лечебная гимнастика, дозированная ходьба – дистанция и скорость – и т. п.), а также и всей двигательной деятельности в течение дня.

 Физическая нагрузка зависит от многих условий и факторов:

1. Исходное положение имеет значение для правильного выполнения упражнений. Выбор исходного положения определяется характером заболевания, степенью нарушения функций и видом упражнений. В начальном периоде занятий, когда физические и функциональные возможности занимающихся снижены, исходные положения должны упрощать и облегчать выполнение упражнений, а позднее, при улучшении их состояния, – усложнять.

2. Величина и число мышечных групп, участвующих в упражнениях, также определяют физическую нагрузку. Чем меньше мышечных групп участвует в упражнении, тем меньше и нагрузка, и наоборот. Следует начинать занятия с упражнений для небольших мышечных групп.

3. Амплитуда движения влияет на величину нагрузки прямо пропорционально – чем она больше, тем и нагрузка больше, и наоборот.

4.Число повторений отдельных упражнений – самый простой способ дозирования физической нагрузки. Чем больше повторов отдельных упражнений в данном занятии, тем больше нагрузка.

5. Темп выполнения упражнения имеет большое значение для дозирования. Он может быть медленным, средним и быстрым.

6. Ритм облегчает выполнение физических упражнений, так как ритмичное сокращение и расслабление мышц ускоряет выработку автоматизма движений, улучшает крово- и лимфообращение.

7. Точность выполнения заданных движений в начале занятий вызывает увеличение нагрузки, но затем, по мере выработки автоматизма движений, способствуют ее уменьшению.

8. Сложные упражнения охватывают одновременно большое число мышечных групп, требуют координации их деятельности, большого напряжения воли и внимания, создают большую нагрузку и вызывают утомление. Начинать надо с простых упражнений и, в зависимости от общей тренированности, переходить к более сложным.

9. Упражнения на расслабление мышц и статистические дыхательные упражнения используют как средства, снижающие нагрузку. Применение упражнений на расслабление мышц особенно желательно у ослабленных студентов.

10. Положительные эмоции устраняют подавленность, обусловленную заболеванием. Чем больше положительных эмоций возникает во время занятий лечебной физкультурой, тем легче переносятся они занимающимися, и быстрее наступает лечебный эффект.

11. Степень усилия при выполнении упражнений имеет большое значение при тренировке паретичных и гипотрофированных мышц и при необходимости развития силы у занимающихся, работа которых связана с большими мышечными напряжениями.

12. Принцип рассеянной нагрузки в дозировании физической нагрузки состоит в том, что физические упражнения выполняются в определенной последовательности преимущественного охвата различных мышечных групп. Общая нагрузка в занятиях СМГ должна равномерно и последовательно распределяться на все мышцы тела.

13. Использование предметов и снарядов, как правило, усложняет упражнение и, тем самым, увеличивает нагрузку, но иногда их применение может уменьшить усилие при выполнении напряжений отдельных мышечных групп.

*в) Планирование и учет работы в специальной медицинской группе*

Исходными документами планирования учебной работы СМГ являются учебный план и общий график учебного процесса. На основании учебных планов и общего графика учебного процесса в СМГ, планируют объем часов, необходимых для изучения каждого раздела учебной программы. График учебного процесса СМГ является отправным документом для преподавателя при составлении календарно-тематических планов.

 Занятия физкультурой по СМГ предназначены для студентов с недостаточной степенью физической подготовки или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Учебная программа по СМГ утверждается в начале учебного года, а комплексы упражнений подбираются индивидуально для каждого студента или группы студентов в зависимости от профиля заболевания. В комплекс также могут войти и лечебный массаж, и гимнастика.

 Преподаватель на основе учебных планов и программ по физическому воспитанию разрабатывает рабочие планы каждого учебного занятия, составляет план-конспект, подробно освещающий задачи урока (занятия), его содержание (средства, методика проведения, дозировка упражнений и т.п.), а также ведет учет сдвигов (динамики) в физическом развитии и в функциональном состоянии студентов специальной медицинской группы.

**4. Формы и методы занятий со студентами специальной медицинской группы.**

 Для повышения эффективности физического воспитания студентов специальной медицинской группы необходимо использовать помимо уроков физкультуры дополнительные формы и средства физического воспитания: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры на переменах; полезны прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, элементы различных видов спорта (катание на лыжах, плавание и т.п.).

 Положительное влияние оказывают массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время: в выходные дни, в зимние и летние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики.

 Например, при заболеваниях суставов и периферической нервной системы используются преимущественно упражнения для увеличения подвижности в суставах и укрепления нервно-мышечного аппарата. Учащимся с функциональными заболеваниями нервной системы рекомендуются упражнения на внимание и координацию движений, игры, которые необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, и дыхательные упражнения.

 Для студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, следует применять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и туловища (спины, груди и брюшного пресса), а также для воспитания правильной осанки. Следует широко использовать упражнения в исходных положениях, разгружающих позвоночник, а также висы на гимнастической стенке.

 Важным условием грамотного проведения занятий по физкультуре с учащимися специальных групп является обязательный врачебный контроль. Он позволяет следить за состоянием занимающихся студентов и реакцией их организма на физические нагрузки. Преподавателю же необходимо очень внимательно наблюдать за объективными внешними признаками утомления и в зависимости от степени утомления изменять по ходу занятия параметры физической нагрузки для всей группы либо для отдельных учащихся.

 Правильно проводимые занятия заметно улучшают физическую подготовленность, повышают уровень функциональных возможностей организма учащихся специальной медицинской группы, что позволяет преподавателю направлять наиболее подготовленных студентов к врачу для решения вопроса о переводе в подготовительную группу

*Методика проведения занятий.*

Занятия физическим воспитание в профессиональном образовательном учреждении предусматривают не только укрепление здоровья учащихся, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу.

 Занятие строится в соответствии с типовым планом и *состоит из четырех частей.*

 *Во вводной части занятия* необходимо мобилизовать внимание занимающихся. Для этого используются элементы построения и перестроения, ходьба в различных направлениях, пробежки.

 Основной задачей *подготовительной части* является физиологическая подготовка организма, создание оптимальных условий для проведения основной части занятий.

 *В подготовительной части занятия* нежелательно давать слишком много новых упражнений: это может вызвать нервное утомление, которое впоследствии будет сказываться на освоении двигательных навыков основной части занятий. Рекомендуется включать в разминку не более 8 - 10 упражнений, между которыми выполнять дыхательные (особенно после упражнений с напряжением и после прыжков).

 *Основная часть занятия* направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения; именно в этой части занятия достигается развитие физических и волевых качеств.

 Средства, используемые в основной части, весьма разнообразны, так как они направлены на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости). В занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки, упражнения со скакалкой. Также широко используются подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, метания предметов.

 Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения - в перерывах между различными видами нагрузок.

 По мере роста физической подготовленности и улучшения функционального состояния учащихся по согласованию с врачом можно перейти к специализированным занятиям одним из видов спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивными играми (волейбол, теннис, бадминтон, баскетбол по облегченным правилам, футбол на уменьшенной площадке по упрощенным правилам).

 *В заключительной части занятия* необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения в сочетании с дыхательными, медленную ходьбу, упражнения в расслаблении мышц.

**Заключение.**

 Являясь частью физической культуры, занятия в СМГ содействуют решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Познание самого себя является необходимым условием обеспечения жизнедеятельности специалиста в условиях современных воздействий внешней среды. Формирование физической культуры личности немыслимо без умения рационально корректировать свое состояние средствами физической культуры и двигательной деятельности.

 Движения играют существенную роль во взаимодействии человека с внешней средой. Выполняя разнообразные и сложные движения, человек может осуществлять трудовую деятельность, общаясь с другими людьми, заниматься спортом и т. д. При этом организм получает более высокую способность к сохранению постоянства внутренней среды при изменяющихся внешних воздействиях: температуры, влажности, давления, силы воздействия солнечной радиации.

 Под воздействием физической тренировки происходит неспецифическая адаптация организма человека к разнообразным проявлениям факторов внешней среды, а систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека, в том числе – на органы кровообращения.

 Кровеносные сосуды в процессе физической тренировки становятся более эластичными, артериальное давление держится в пределах нормы. Кроме того, физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно - сосудистых, в развитии которых не последнюю роль играет не тренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности.

 Экспериментальные данные подтверждают стимулирующее влияние оптимально организованной двигательной активности на уровень физической и умственной работоспособности.

 Таким образом, можно сделать вывод, что двигательная функция –основная функция человеческого организма, которую следует постоянно совершенствовать для профилактики заболевания, укрепления здоровья, повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной.

 **Приложение 1.**

**Примерная программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы 1-2 курсов обучения в профессиональном образовательном учреждении.**

 Пояснительная записка.

Программа подготовлена с учетом Обяза­тельного минимума содержания образования в об­ласти физической культуры и Минимальных тре­бований к качеству подготовки учащихся среднего специального учебного заведения по физической культуре. Образовательная область «Физическая культу­ра» в профессиональном образовательном учреждении призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в береж­ном отношении к своему здоровью, гармоничном развитии физических и психических качеств, твор­ческом использовании средств физической культу­ры для здорового образа жизни. Согласно концеп­ции образования реализация данной целевой уста­новки достигается в процессе освоения учащимися основ физкультурно-оздоровительной деятельнос­ти, которые в своем предметном содержании пред­ставлены по преимуществу средствами общеприкладной физической подготовки и современными оздоровительными системами физического воспи­тания.

Настоящая образовательная программа опреде­ляет содержание предмета «Физическая культура» для студентов профессионального образовательного учреждения, отнесенных по со­стоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сохраняя преемственность с аналогичной образовательной программой (практически для любой специальности) профессионального образовательного учреждения, данная программа ориентируется на ***решение следующих задач:***

• овладение комплексом знаний о современных здоровьеформирующих системах физического вос­питания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнас­тика), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие;

• укрепление здоровья, повышение функциональ­ных и адаптивных возможностей основных жизне­обеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физиче­ской подготовленности;

• обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориенти­рованными на подготовку к предстоящей жизнеде­ятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры);

• воспитание бережного отношения к собствен­ному здоровью, культуры общения и взаимодейст­вия в коллективных формах занятий физическими упражнениями; развитие и закрепление компе­тентности в физкультурно-оздоровительной деятель­ности.

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только уроки физической культуры, как основную форму организации учебной деятельности студентов, но и физкультурно-оздоровительные мероприя­тия в режиме учебного дня, занятия в группах ле­чебно-корригирующей гимнастики, оздоровитель­ной аэробики, атлетической гимнастики и общей физической подготовки.

Программа характеризуется следующими отли­чительными особенностями:

• направленностью на реализацию принципа ва­риативности, задающего возможность более полной реализации личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе, на планирование содер­жания учебного материала с учетом состояния здо­ровья учащихся, их физического развития и физи­ческой подготовленности, а также интереса к пред­мету «Физическая культура»;

• направленностью на реализацию принципа до­статочности и структурной сообразности программ­ного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физиче­скую подготовку и сочетание с основными компо­нентами физкультурно-оздоровительной деятель­ности «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятель­ности» (операциональный компонент), «Физиче­ское совершенствование» (мотивационный компо­нент);

• направленностью на приобретение студентами компетенций в физкультурно-оздоровительной де­ятельности, которые проявляются в знаниях и уме­ниях самостоятельно проводить занятия по укреп­лению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в ус­ловиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

***Структура****и****содержание***настоящей програм­мы характеризуются преемственностью с програм­мами студентов профессионального образовательного учреждения, обучающихся по различным специальностям но вместе с тем имеют свои отличительные признаки. Так, в программе Специальной медицинской группы вводится подраздел «Здоровьеформирующие системы физического вос­питания», который в своем учебном содержании определяет освоение учащимися не отдельно взя­тых физических упражнений и их комплексов, а целостных системно-организованных занятий с соответствующей динамикой и направленностью физических нагрузок, подбором педагогических средств и средств медико-педагогического конт­роля. В подразделе «Физическая подготовка» пред­лагаемый программный материал ориентирован преимущественно на совершенствование техники выполнения физических упражнений и двигатель­ных действий, освоенных учащимися ранее. При этом программой допускается, что образователь­ное учреждение имеет право выбирать один из ба­зовых (программных) видов спорта для углублен­ного, более качественного освоения учащимися. Направленность на активное включение учащихся в самостоятельную деятельность находит свое непо­средственное отражение в содержании раздела «Способы деятельности». В этом разделе делается акцент не только на закрепление ранее сформиро­ванных навыков и умений само­стоятельно заниматься физическими упражнения­ми, но и предлагаются к освоению умения, харак­теризующие возможность индивидуализировать содержание занятий, проводить их с учетом собст­венного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Специальные медицинские группы комплекту­ются врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося меру доступности учебного материала соответствующих тем и разделов настоя­щей программы. При необходимости он дополняет программный материал упражнениями из лечеб­ной физической культуры и рекомендует преподавателю методику их применения в ходе педагогического процесса.

В программе изложены также требования к ка­честву освоения учащимися программного матери­ала. Если тот или иной студент по медицинским показаниям не может их выполнить обучаясь на 1 курсе, то их выполнение может быть перене­сено на следующий учебный год. Вместе с тем по окончании учебного заведения студент специальной меди­цинской группы должны выполнять не менее 70% требований, изложенных в программе.

**Примерное распределение**

**программного материала (в учебных часах**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы **программного материала** | 1 курс | 2курс |
| Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 |
| Способы деятельности | 3 | 3 |
| Физическое совершенствование:• *здоровъеформирующие системы физического воспитания*•*физическая подготовка* | 11450 64 | 11450 64 |

**Содержание программы.**

**1 курс. Основы знаний о физической культуре**

Понятие об утомлении и переутомлении, актив­ный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособнос­ти человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Со­временные системы физического воспитания (рит­мическая гимнастика, аэробика, атлетическая гим­настика), их оздоровительное и прикладное значе­ние.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показате­лям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в шко­ле и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

*Здоровьеформирующие системы физического воспитания*

*Оздоровительная ритмическая гимнастика:*композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и про­странственной точностью, статическим и динами­ческим равновесием (девушки).

*Атлетическая гимнастика:*физические упраж­нения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощения­ми и использованием тренажерных устройств, ло­кального и избирательного воздействия на разви­тие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

*Упражнения из ЛФК:*комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*Физическая подготовка*

*Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:*комплексы производственной гимнас­тики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы уп­ражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состо­янием здоровья).

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика*— совершенствование инди­видуальной техники в беге, прыжках в длину и вы­соту (на материале основной школы);

• *лыжная подготовка*— совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной

школы);

• *спортивные игры*(баскетбол, волей­бол) — совершенствование технико-тактических дей­ствий с мячом и без мяча в игре по упрощенным пра­вилам (на ограниченной спортивной площадке, с со­кращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.);

*• плавание*произвольным способом, совер­шенствование техники плавания способом «брасс».

*Комплексы общеразвивающих упражнений:*на избирательное развитие основных физических ка­честв.

*Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения программного материала по физической культуре студент 1 курса долж­ны развить следующие компетентности в физкуль­турно-оздоровительной области.

*Здоровьесберегающая компетентность*

*Знать*факторы положительного влияния здоро­вого образа жизни на предупреждение раннего раз­вития профессиональных заболеваний и общее со­стояние организма.

*Уметь:*

• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характе­ром протекания болезни);

• выполнять индивидуально подобранные комп­лексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);

• выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;

• выполнять индивидуально подобранную ком­позицию ритмической гимнастики (девушки);

• выполнять индивидуально подобранный комп­лекс упражнений атлетической гимнастики (в сис­теме оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мы­шечных групп (юноши).

*Компетентность в физическом самосовершенствовании*

*Знать*простейшие способы анализа эффектив­ности занятий физической культурой, способы оце­нивания их положительного влияния на функци­ональное состояние организма и физическую под­готовленность.

*Уметь:*

• регулировать физическую нагрузку на заняти­ях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочув­ствием и степенью утомления;

• выполнять комплексы упражнений, направ­ленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовлен­ности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

*Демонстрировать физическую подготовлен­ность*по годовому приросту результатов в разви­тии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость*— из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота*— скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость*— бег в спокойном темпе;

• *сила*(по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**2 курс. Основы знаний о физической культуре.**

Правовые основы физической культуры (извле­чения из закона Российской Федерации «О физиче­ской культуре»). Роль и значение занятий физиче­ской культурой для сохранения творческой актив­ности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирова­ния и контроля в системе регулярных оздорови­тельных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической под­готовленности (общие представления).

Способы деятельности

Определение индивидуального «индекса здо­ровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы заня­тий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовлен­ности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

*Здоровьеформирующие системы физического воспитания*

*Оздоровительная аэробная гимнастика:*компо­зиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленно­стью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизован­ные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движении в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

*Атлетическая гимнастика:*физические упраж­нения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощения­ми и использованием тренажерных устройств, ло­кального и избирательного воздействия на разви­тие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

*Упражнения из ЛФК:*комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здо­ровья и характера протекания заболеваний).

*Физическая подготовка*

Общая профессионально-прикладная физиче­ская подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предро­довой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика*— совершенствование инди­видуальной техники в ранее освоенных легкоатле­тических упражнениях;

• *лыжная подготовка*— совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передви­жений на лыжах;

• *спортивные игры*(баскетбол, волей­бол) — совершенствование ранее освоенных техни­ческих и командно-тактических действий;

• *плавание*— совершенствование техники ранее освоенных способов плавания.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:*на избирательное развитие основных физических ка­честв.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материа­ла по физической культуре учащиеся 2 курса должны усовершенствовать и закрепить следующие

компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности:

*Здоровьесберегающая компетентность*

*Знать:*

• смысл статей закона Российской Федерации «О физической культуре», регулирующих права граждан на занятие физической культурой;

• индивидуальные медицинские показания, осо­бенности физического развития и физической под­готовленности;

• основные подходы к индивидуализации заня­тий оздоровительной физической культурой с уче­том состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Уметь:*

• определять «индекс здоровья»;

• планировать занятия по выполнению комплек­сов физических упражнений ЛФК, исходя из со­стояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;

• выполнять индивидуально подобранные ком­позиции аэробной гимнастики (девушки);

• выполнять элементы атлетической гимнастики (юноши).

*Компетентность в физическом самосовершенствовании*

*Знать* особенности организации индивидуаль­ных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

*Уметь:*

• выполнять комплексы упражнений, направ­ленных на индивидуальное развитие основных фи­зических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовлен­ности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

*Демонстрировать физическую подготовленность*по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость*— из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота —*скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость*— бег в спокойном темпе;

• *сила*(по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Список использованной литературы**

1. Приказ МЗ РФ от 20.08.2020г. №337. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
2. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.2019г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".
3. Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2021г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
4. Макарова Г.А.«Практическое руководство для спортивных врачей». Ростов-на-Дону, 2019г.
5. Спортивная медицина ( под  ред. А.В. Чоговадзе,  Л.А. Бутченко.- 2018г.)
6. Хрущев С.В. «Врачебный контроль  за физическим воспитанием школьников» Москва, 2022г.-
7. Дембо А.Г. «Спортивная медицина». Москва, 2021г.
8. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 2019 г.
9. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 2022 г.
10. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 2019г.
11. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 2022 г.
12. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно- сосудистой патологией. 2021 г.
13. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2020 г.
14. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 2022 г.
15. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 2018 г.
16. П. К. Петров. Гимнастика в школе.2020 г.
17. И. Ю. Смирнов Физкультура для специальной медицинской группы. Москва 2021 г.
18. Полная энциклопедия лечебной гимнастика под редакцией Т.А. Евдокимовой. Издательство «Эксмо», 2020
19. 19.Учебник для институтов физической культуры «лечебная физическая культура» под редакцией С.Н. Попова. Москва «физкультура и спорт» 2019.
20. Особенности занятий со студентами в специальных медицинских группах. Латышева О.А. Москва, 2020 г.