

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/410414>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	2
Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.....	3
Заключение.....	10
Список использованных источников.....	11

В качестве значимого принципа современного обучения выступает личностно-ориентированный, дифференцированный подход в вопросах физического развития студенческой молодежи СМГ, который является самым целесообразным на основании того, что исполнение дифференцированной коррекции физического развития данной студенческой молодежи, это обязательный показатель в вопросах реализации принципов учебной деятельности.

В качестве средств физического воспитания, а также сохранности нужной степени функциональной подготовленности СМГ определяют дозированные физические нагрузки, а помимо этого естественные показатели окружающей среды, а помимо этого гигиену режима дня, которые способны обеспечить здоровье сберегающий эффект, который исключает пагубные привычки, разнообразные нарушения в приемах пищи, выполнение режима труда и отдыха и так далее. В качестве главного средства поддержки здоровья, а также функциональных показателей студенческой молодежи СМГ выступают физические упражнения.

Физическая культура СМГ имеет определенные особенности. Проводят занятия, с данными студентами на основании принципов адаптивного физического воспитания. Во время занятий при установлении размера нагрузки нужно использовать индивидуальный подход. На основании исследования литературных данных можно сделать вывод относительно того, что специалисты уделяют много внимания проблематике оптимизации физических нагрузок. Есть много методов для установления функциональных возможностей студента, способностей для адаптации к физическим упражнениям.

Со всеми студентами проводится беседа о необходимости и пользы в ежедневной двигательной активности и значимости правильной техники выполнения упражнений для профилактики заболеваний. Теоретические занятия относительно возможностей совершенствования личного самочувствия хорошо мотивируют студенческую молодежь на то, чтобы присутствовать на физкультурных занятиях, увеличивая при этом степень взаимодействия преподавателя и студента.

Физические упражнения, которые используются в работе со студенческой молодежью СМГ подразделяют на гимнастические, спортивно-прикладные, игровые.

Физкультурные лечебно-профилактические занятия зачастую обеспечивают стойкий положительный результат только во время соблюдения определенных принципов. Используемые физические упражнения нужно тщательно дозировать, они должны быть доступными в вопросах нагрузки и соответствовать двигательной активности во время соблюдения главных методических условий, таких как доступность и индивидуализация, систематичность и постепенное увеличение требований.

Со слов Гансбургского М.А. при помощи круговых занятий можно со всеми студентами заниматься единовременно, применяя при этом максимум инвентаря и оборудования .

Назаренко Е.А. была представлена авторская модель применения физических упражнений со студенческой молодежью ВУЗов СМГ (см. рис. 2) .

Спортивные игры, тоже нужно адаптировать на основании уровня физического развития, а также нозологии заболеваний студенческой молодежи. Используют ряд приемов адаптации:

- изменение количества участников, принимающих участие в игре;

- подразделение участников на подгруппы на основании патологии;
- снижение размера игрового поля; устранение игр, в которых необходим физический контакт между игроками;
- подразделение участников на три команды, с целью отдыха одной команды;
- применение дыхательных заданий во время игры и так далее.

Фитболом является комплекс заданий с использованием мяча которые нацелены на укрепление спинных мышц, развитие вестибулярного аппарата, совершенствование работы ССС, совершенствование нервной системы, формирование гибкости, а также пластичности. При проведении занятий будут принимать участие в разминке все мышцы, помимо этого будут разгружаться, а также вытягиваться суставы и так далее.

ЛФК нужно проводить дважды в неделю, продолжительность занятия при этом составляет 45-50 мин., число занимающихся 10-12 человек. Занятия состоят из:

- теоретического блока в виде лекций, семинаров;
- методического блока в виде комплексов упражнений ЛФК при учете типа болезни и личного состояния здоровья;
- практического блока, состоящего из исполнения упражнений ЛФК под контролем преподавателя.

В период проведения практического блока занятий студенты должны разучить упражнения, которые применяются во время занятий ЛФК .

Скандинавская ходьбы. Важно понимать, почему скандинавская ходьба так полезна. При обычной ходьбе участвуют порядка 40 – 45 % мышц; при беге – 45 – 48%; при езде на велосипеде где – то 60%. И только при занятиях скандинавской ходьбой участвует 90% мышц. Но только, конечно, при правильной технике ходьбы, когда задействованы мышцы плечевого пояса и при правильном снаряжении: именно, нордики, а не треккинговые палки и уж тем более, не лыжные палки.

Список использованных источников

1. Винокурова Н.А., Барахсина А.Г., Винокурова Л.Д. Формирование ключевых компетенций студентов специальной медицинской группы (СМГ) на занятиях по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 61-65.
2. Гансбургский М.А. Организация учебных занятий по физической культуре // Евразийский союз ученых. 2020. № 30-1. С. 24-26.
3. Лопатин В.А., Лопатина О.В. Возможности преподавания физической культуры в специальных медицинских группах // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. Т. 6. № 2. С. 116-119.
4. Мамонова О.В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход / О.В. Мамонова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. - №1. – 2021. С. 36-41.
5. Назаренко Е.А. Модель использования физических упражнений со студентами специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 330-333.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/410414>