**Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при тахикардии и аритмии**

Реферат выполнила студентка 1 курса, 7 гр. очного отделения социально-экономического факультета Ярушина Анна Владимировна

Академия Труда и Социальных Отношений

Кафедра Физической культуры

Москва, 2004.

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются на ряд медицинских групп, в том числе на специальную медицинскую группу (далее спецмедгруппа). В спецмедгруппу попадают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Эти лица занимаются по специальным медицинским программам. Невысокий уровень здоровья и низкая двигательная активность молодежи - проблема, привлекающая внимание многих специалистов. Для студентов спецмедгруппы за основу физического воспитания целесообразно брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений. Основной вопрос в методике занятий со спецмедгруппами - определение исходного и необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовки. Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от продолжительности урока и других факторов. Составленный комплекс должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, служить общему укреплению организма, развитию и поддержанию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Следует осторожно включать в комплекс упражнения на быстроту, с задержкой жыхания, наклоны и другие упражнения, требующие значительного напряжения мышц плечевого пояса. Трудность упражнений наод повышать постепенно, большое значение приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжения и расслабления. Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все мышечные группы. Каждое предыдущие должно подготавливать организм к следующему и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп. При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение работающих мышечных групп, а затем на расслабление, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме. При выполнении упражнений на снарядах основная нагрузка - на плечевой пояс, что приводит к повышению внутригрудного давления и затруднению работы сердца. Упражнения, требующие значительной физической силы, чередуются с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме. На занятиях спецмедгруппы используются разнообразные упражнения, оказывающие всесторонее воздействие на организм. В программу занятий включаются гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах. Общеразвивающие упражнения - основной вид упражнений в спецмедгруппах, они обеспечивают решение главных задач, стоящих перед группами здоровья. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на организм. В результате регулярных улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на снарядах.

1. Упражнения без предметов

1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений. Движения в стороны, вверх, назад, вперед осуществляются как прямимы руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Эти упражнения могут широко сочетаться с упражнениями для других мышечных групп.

1.2 Упражнения для мышц шеи - наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

1.3 Упражнения для мышц ног - различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперед и другие.

После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус.

К упражнениям без предметов относятся упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах. Они способствуют общемцу физическому развитию организма, развитию гибкости,.. силы и повижности суставов.

2. Упражнения спредметами используют для развития силы, гибкости, координационных способностей. При их выполнении на организм оказывается дополнительная нагрузка благодаря увеличивающейся амплитуде движений, усложняется координация, предъявляются повышенные требования к точночти движений.

2.1 Упражнения с гимнастической палкой незаменимы в воспитании координации и точности движений, правильной осанке, навыков правильной и красивой ходьбы.

2.2 Упражнения с малыми мячами - в основном в женских группах. Это подбрасывания мяча и его ловля в самых различных вариантах.

2.3 Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами особенно широко используются в спецмедгруппах. Это поднимания мяча руками, движения с мячом в сочетании с наклонами и т.п.

2.4 Упражнения снабивным мячом помогают избирательно развивать отдельные группы мышц, последовательно увеличивая нагрузку.

2.5 Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.

3. Упражнения на снарядах занимают большое место среди других упражнений. Они применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, для облегчения ряда упражнений.

3.1 Упражнения на гимнастической стенке служет средством общего и специального воздействия на организм. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости и выносливости.

3.2 Упражнения на гимнастической скамейке способствуют разностороннему развитию организма, устранению дефектов осанки.

4. Упражнения спецнаправленности применяются для улучшения деятельности отдельных органов и систем организма. К ним относят упражнения на воспитание осанки, увеличение подвижности грудной клетки и ритмичности дыхания, коррегирующие упражнения.

5. Прикладные упражнения - ходьба, бег, прыжки, метание и т.п. Цель -совершенствование естественных движений, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального состояния всех систем организма. Эти упражнения способствуют более полной координации деятельности отдельных органов и систем организма, они способствуют развитию навыков овладения телом, поддержания правильной осанки, учат ориентации во времени и пространстве, улучшают ориентацию во времени и пространстве, повышают двигательную координацию, выносливаость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.

6. Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для развития таких физических качеств, как быстрота реакции на движущиеся предметы, выносливость, сила, равновесие, точность и др. Во время проведения игровыхупражнений движения непрерывно меняются, напряжение чередуется с расслаблением мышц.

В занятиях со спецмедгруппами наибольшее применение нашли подвижные игры, а также волейбол и баскетбол.

6.1 Подвижные игры широко используются в основной и заключительной частях занятия, где им отводится 3-7 минут. К таким играм относят "Третий лишний", "Тяни в круг", "День и ночь" и др.

6.2 Волейбол приемлем для людей, занимающихся в группах здоровья, однако прежде, чем приступить к самой игре, необходимо обучить занимающихся основным техническим элементам этой игры.

6.3 Баскетбол оказывает большое физиологическое и эмоциональное воздействие на организм.

На занятиях спецмедгруппы проводят игры по упрощенным правилам. Игра продолжается не более 3-5 минут по 2-4 периода, между периодами - отдых.

7. Плавание - прекрасное средство общей физической подготовки человека, имеющее большое прикладное значение. Оно способствует развитию выносливости, дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, лучшей адаптации организма к изменинеиям температуры внешней среды.

8. Лыжи - замечательное средствоукрепления здоровья и закаливания организма. Ходьба на лыжах развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность и выносливость.

Основной задачей занятий со спецмедгруппами является укрепление здоровья студентов, лечение и профилактика различных заболеваний. Основная особенность группы - она комплектуется студентами с различными травмами и заболеваниями, поэтому занятия в этих группах должны строиться с учетом индивидуальных особенностей и диффиренцированной нагрузкой. Желательно разделить занимающихся на группы с аналогичными заболеваниями.

Комплекс упражнений при миопии

Миопия (блтзорукость) - нарушение зрения, при котором рассматриваемый предмет хорошо виден только на близком расстоянии. Важное место в профилактикемиопии и ее прогруссирования занимают физические упражнения общеразвивабщего характера в сочетании со специальными упражнениями для ресничной мышцы, способствующие восстановлению зрения.

Упражнения

1. Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение - сидя. Бычтрое моргание в теченеи 1-2 мин.

3. Исходное положение - стоя. 1-смотреть вдаль прямо перед собой; 2- поставить палец руки по средней линии лица на расстояние 25-30 см. от глаз; 3- перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; 4- опустить руку. Повторить 10-12 раз.