

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет компьютерных наук информационных технологий
Кафедра математической кибернетики и компьютерных наук

Отчетная работа
«Моя медицинская группа здоровья»

Выполнил студент 1 курса 151 группы
Демин Егор

Преподаватель: Кудрявцева Елена Владимировна

Саратов 2022

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Характеристика специальной медицинской группы здоровья.....	4
3. Комментарии к относящимся к специальной группе контрольным нормативам.....	6
4. Основные требования безопасности на месте занятий физической культурой	7
5. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой	10
6. Заключение	11
7. Список использованной литературы	12

Введение

Защита здоровья подрастающего поколения является важнейшей стратегической задачей государства, поскольку основой здоровья взрослого населения страны закладывается в детстве. Спорт социальные движения объединяют личные и общественные интересы, формируют здоровый морально-психологический и нравственный климат в различных социально-демографических группах населения, особенно среди молодежи. Все перспективы социально-экономического развития государства, высокий уровень жизни населения, уровень развития науки и культуры — это результат хорошего здоровья, которого достигают дети сегодня.

Следовательно, с целью дифференцированного подхода к организации занятий физкультурой, все студенты общеобразовательных учреждений, в зависимости от состояния их здоровья, делятся на три группы: основная, подготовительная и специальная медицинские группы. Классы в этих группах различаются по учебным планам, объему и структуре физической нагрузки, а также требованиями к уровню усвоения учебных материалов.

Характеристика специальной медицинской группы здоровья

Специальная медицинская группа делится на две: специальную «А» и специальную «Б». Окончательное решение об отправке студента в специальную медицинскую группу производится врачом после дополнительного обследования. Учащиеся со специальной медицинской группой имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы в школе, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, впредь до улучшения состояния здоровья, совсем освобождаются от участия в учебных занятиях по физкультуре.

В специальную группу А (III группа здоровья) входят учащиеся с отклонениями в постоянном состоянии здоровья (хронические заболевания, врожденные пороки развития в фазе компенсации) или временного характера или в физическом развитии, не препятствующие осуществлению нормальной учебной или воспитательной работы, но требующие ограничения на физическую активность. Отнесенным к этой группе разрешается заниматься физкультурой в образовательных учреждениях только по специальным программам (оздоровительные корректирующие и укрепляющие здоровье технологии), которые согласовываются с органами здравоохранения и лицензированным директором под руководством учителя физкультуры или инструктора, прошедшего специальные курсы повышения квалификации.

На уроках физкультуры обязательно учитывается характер и степень выражения отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном уровне участника. В этом случае упражнения на скорость, силу, акробатику очень строго ограничены; подвижные игры умеренной интенсивности.

В специальную группу В (IV группа здоровья) входят учащиеся со значительными отклонениями в состоянии постоянного здоровья (хронические заболевания на стадии субкомпенсации) и временно характера, но без выраженных нарушений здоровья и допущен к теоретическим занятиям в учебных заведениях.

Для этой группы рекомендуется в обязательном порядке посещать занятия по ЛФК на кафедрах лечебной физической культуры местной поликлиники, лечебно-спортивный диспансер. Допустимо проводить регулярные самостоятельные занятия дома в предлагаемых комплексах врача ЛФК.

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к

специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким учащимся требуется качественно иная двигательная активность.

Комментарии к относящимся к специальной группе контрольным нормативам

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения министерством образования устанавливаются специальные контрольные нормативы.

Несколько нормативов, предназначенных для учащихся со специальной медицинской группой здоровья.

- Пресс — 40(макс. 50) раз
- Гиперэкстензия — 40(макс. 50) раз
- Приседание — 30(макс. 50) раз
- Наклон вперед из положения сидя — +7-10 см.
- Бег 1000 м. — 6 мин.
- Бег 2000 м. — без учета времени.

Все нормативы хотя и являются необходимыми, но могут быть упрощены в зависимости от состояния здоровья учащегося.

Нормативы — это официальное требование Министерства образования. Государство заинтересовано в том, чтобы последующее поколение было здоровым, поэтому и существуют нормы, которые должны мотивировать учащихся укреплять свое здоровье и развивать физические качества.

Основные требования безопасности на месте занятий физической культурой

Приступая к занятиям, учащиеся обязаны ознакомиться с инструкцией, знать технику выполнения элементов физических упражнений.

Ознакомление с требованиями по технике безопасности для всех учащихся должно быть обязательным.

Приступая к специализированным занятиям, учащиеся знакомятся с порядком и особенностями как страховки, так и взаимопомощи друг другу, так как особенности выполнения тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предъявляет к ним тот необходимый минимум обязательных знаний, который позволяет избежать травматизма, а также быстрее освоить само упражнение.

Преподаватели физической культуры несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Общие требования к учащимся:

- Не отлучаться с места занятий без разрешения преподавателя;
- Спортивная одежда должна соответствовать времени года, температуре воздуха и виду занятий;
- Перед началом любого вида деятельности выполняется разминка;
- Почувствовав боль, недомогание в процессе занятия, занимающийся должен сообщить об этом преподавателю;
- Спортивный инвентарь и оборудование должны использоваться только по назначению.

Легкая атлетика:

- Все задания должны выполняться только после специальной разминки;
- Одежда и обувь должны соответствовать направленности занятия с учетом погодных условий;

Бег:

- Не разговаривать во время бега;
- Беговые задания выполнять только в указанном направлении, с целью избежать столкновения при беге;
- При недомогании во время бега обратиться к преподавателю.

Метания:

- Не находится в секторе для метания;
- Метания выполняются только в том направлении, которое указал преподаватель.

Прыжки:

- Прыжковые задания выполняются в строго отведенном месте;
- Запрещается находиться посторонним в секторе для прыжков;
- Прыжок выполняется только тогда, когда предыдущий прыгун покинул сектор для прыжка, а прыжковая яма подготовлена для следующего выполнения;
- Сектор для прыжков должен быть очищен от посторонних предметов.

Спортивные и подвижные игры:

- Все задания должны выполняться только после специальной разминки;
- Играть только в установленном месте;
- Одежда и обувь должны соответствовать направленности занятия;
- Все игровые задания выполняются с разрешения и под руководством преподавателя.

Занятия на тренажерах:

- Приступать к выполнению упражнений на тренажерах только с разрешения преподавателя;
- Работать только на исправном оборудовании, при неисправностях тренажера сообщать преподавателю;
- Не разговаривать во время выполнения заданий;
- Регулировать вес и количество подходов только после консультаций с преподавателем;
- Не находиться вблизи тренажера, на котором выполняется задание;
- Соблюдать правила поведения для зала ОФП.

Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой

В настоящее время установлены ограничения и абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой. В большинстве случаев противопоказания определяются различными заболеваниями внутренних органов.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II-III степени;
- Заболевания крови;
- Последствия перенесенных черепно-мозговых травм;
- Сосудистые заболевания;
- Последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения;
- Нервно-мышечные заболевания;
- Рассеянный склероз;
- Злокачественные новообразования;
- Циррозы печени;
- Хронический гепатит, панкреарит;
- Близорукость высокой степени с изменением глаза;
- Сахарный диабет тяжелой формы;
- Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков;
- Психические заболевания.

Заключение

Здоровье является неотъемлемой частью социального процветания, и потому введение в здоровый образ жизни считается делом государственного масштаба. Как известно, только здоровый человек способен наиболее эффективно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески реализовывать их. Быть здоровым — нормальное желание любого человека. Ведь именно здоровье — условие активности, успешности и долголетия человека.

Основная цель разделения на группы здоровья — выбор подходящих методов воспитания организма в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья человека с выбором того или иного режима, уровня физической активности, нормативов и т.д.

Необходимо знать и правильно выполнять методические рекомендации для каждой категории учащихся. Грамотно организованные занятия физической культуры — это приумножение своего собственного здоровья. Быть здоровым — нормальное желание любого человека, ведь именно здоровье — условие активности, успешности и долголетия человека.

Список использованной литературы

1. https://studopedia.ru/5_42653_kakie-sushchestvuyut-trebovaniya-bezopasnosti-pri-provedenii-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture.html
2. http://www.grsmu.by/files/file/university/cafedry/fizicheskogo-vospitaniya-sporta/files/kontr_norm_spec_2020_2021.pdf
3. <https://infourok.ru/statya-harakteristika-medicinskih-grupp-2101611.html>
4. https://irkutsk.world-gym.com/uploads/image/ckeditor/1547111288_Противопоказания.pdf
5. <https://express-med-service.ru/stati/meditsinskie-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-sportom/>