

# ЗМІСТ

Вступ.....	7
------------	---

<b>Розділ 1. Система фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у ВНЗ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Фізичне виховання як засіб покращення стану здоров'я студентів спеціальних медичних груп під час навчання у ВНЗ.....	9
1.2. Основні аспекти роботи зі спеціальними медичними групами на заняттях з фізичного виховання ВНЗ.....	19
1.3. Принципи фізичного виховання та суть їх використання у заняттях спеціальних медичних груп.....	40
1.4. Основні поняття теорії фізичного виховання СМГ.....	43

<b>Розділ 2. Організація і зміст навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у спеціальних медичних групах ВНЗ.....</b>	<b>47</b>
2.1. Розподіл студентів за медичними групами для занять фізичним вихованням.....	47
2.2. Оцінювання засвоєння навчального матеріалу програми курсу фізичного виховання ВНЗ.....	58
2.3. Залік з фізичного виховання у СМГ.....	61
2.4. Контрольні тести для оцінювання рівня фізичного стану організму студентів СМГ.....	64
2.5. Форми фізичного виховання студентів СМГ.....	88
2.6. Структура обов'язкових занять фізичним вихованням у СМГ.....	93
2.7. Значення і функції розминки у заняттях СМГ.....	97

<b>Розділ 3. Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.....</b>	<b>100</b>
3.1. Загальні положення.....	100
3.2. Основи методики регулювання навантаження на заняттях фізичним вихованням СМГ.....	105
3.3. Нормування інтенсивності та обсягу навантажень під час проведення занять зі студентами СМГ.....	121
3.4. Фізична працездатність та її взаємозв'язок зі станом здоров'я студентів.....	128
3.5. Використання щадного режиму у заняттях СМГ.....	129
3.6. Втома та визначення стомленості під час занять.....	130
3.7. Методи фізичного виховання студентів СМГ.....	132

#### **Розділ 4. Засоби виконання завдань з фізичного виховання у СМГ .... 136**

4.1. Фізичні вправи як основний специфічний засіб фізичного виховання у СМГ .....	136
4.2. Загальнорозвивальні вправи .....	142
4.3. Оздоровча ходьба .....	145
4.4. Оздоровчий біг .....	147
4.5. Плавання .....	150
4.6. Їзда на велосипеді .....	157
4.7. Пересування на лижах .....	158
4.8. Спеціальні вправи .....	159
4.9. Атлетична гімнастика .....	177
4.10. Спортивні й рухові ігри .....	177
4.11. Пілатес .....	183
4.12. Оздоровча аеробіка (ритмічна гімнастика) .....	184
4.13. Фітнес .....	188
4.14. Аквааеробіка .....	190
4.15. Оздоровча жіноча гімнастика .....	193
4.16. Заняття на тренажерах .....	194

#### **Розділ 5. Методичні особливості фізичної підготовки студентів з відхиленнями у стані здоров'я під час фізичного виховання .....**

5.1. Фізичні якості та чинники, які визначають ефективність їхнього розвитку у студентів СМГ .....	197
5.2. Витривалість та методи її розвитку .....	202
5.3. Сила та методи її розвитку .....	208
5.4. Гнучкість та методи її розвитку .....	211
5.5. Прудкість (швидкість) та методи її розвитку .....	219
5.6. Спритність та методи її розвитку .....	221

#### **Розділ 6. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ залежно від нозології .....**

6.1. Методологічні основи побудови навчально-оздоровчого курсу фізичного виховання студентів СМГ у ВНЗ .....	224
6.2. Зміст фізичного виховання для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата .....	228
6.3. Зміст фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння .....	250

6.4. Зміст фізичного виховання для студентів із неврологічними захворюваннями.....	255
6.5. Зміст фізичного виховання для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи .....	265
6.6. Зміст фізичного виховання для студентів студентів із захворюваннями дихальної системи .....	272
6.7. Зміст фізичного виховання для студентів із захворюваннями нирок та сечовивідної системи.....	290
6.8. Зміст фізичного виховання для студентів із захворюваннями органів зору.....	298
6.9. Зміст фізичного виховання для студентів із захворюваннями органів травлення .....	308
<b>Розділ 7. Самостійні заняття у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я.....</b>	<b>337</b>
7.1. Організація і методика самостійних занять фізичним вихованням студентів СМГ .....	337
7.2. Планування та регламентація самостійних занять .....	339
7.3. Малі форми самостійних занять .....	342
7.4. Великі форми самостійних занять .....	379
<b>Розділ 8. Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні студентів СМГ .....</b>	<b>387</b>
8.1. Організація лікарського контролю у спеціальних медичних групах ВНЗ .....	387
8.2. Самоконтроль у процесі фізичного виховання студентів СМГ .....	395
<b>Розділ 9. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів СМГ технічного ВНЗ.....</b>	<b>408</b>
9.1. ППФП та її функції і значення у фізичному вихованні СМГ.....	408
9.2. Цілі, завдання та особливості ППФП студентів СМГ.....	411
9.3. Чинники, що визначають ППФП студентів СМГ технічного ВНЗ.....	416
9.4. Організація ППФП студентів СМГ у ВНЗ .....	419
9.5. Методика ППФП у СМГ.....	421
9.6. Формування професійно важливих для технічних спеціальностей психічних якостей засобами фізичного виховання .....	425

<b>Розділ 10. Використання масажу як засобу фізичного виховання студентів СМГ</b> .....	429
10.1. Масаж і його оздоровчий вплив на організм .....	429
10.2. Види масажу та протипоказання щодо його застосування .....	433
10.3. Лікувальний масаж та методика його застосування студентами СМГ .....	435
10.4. Самомасаж у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я .....	440
<b>Розділ 11. Основи здорового способу життя студентів з відхиленнями у стані здоров'я</b> .....	442
11.1. Концептуальні основи здорового способу життя студентів з відхиленнями у стані здоров'я .....	442
11.2. Складові здорового способу життя студентів СМГ .....	446
<b>Розділ 12. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання СМГ</b> .....	456
Додаток “Комплекси загальнорозвивальних вправ для студентів СМГ” .....	461
Короткий словник спеціальних термінів .....	471
Література .....	479