

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ
С РАЗЛИЧНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Учебно-методическое
пособие



ФЛИНТА • УрФУ

Коллектив авторов Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24182152

*Гимнастические упражнения для студентов с различными
отклонениями в состоянии здоровья:
ISBN 978-5-9765-3278-6, 978-5-7996-1693-9*

Аннотация

В учебно-методическом пособии, подготовленном кафедрой оздоровительной физической культуры УрФУ, представлены различные виды гимнастических упражнений, апробированных в процессе физического воспитания в специальных медицинских группах. Упражнения хорошо систематизированы и могут быть рекомендованы для составления оздоровительных программ студентам с отклонениями в состоянии здоровья. для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и преподавателей физической культуры.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	8
1.1. Оздоровительно-развивающая направленность гимнастики	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика – древнейшее средство физического воспитания. Многовековая история физической культуры свидетельствует о том, что упражнения оздоровительных видов гимнастики являются одной из самых эффективных и доступных форм укрепления здоровья и психофизического развития человека. Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования специально-двигательных способностей человека. Задачи оздоровления будут решаться только в том случае, если определена

степень воздействия на морфо-функциональное состояние организма.

«Многообразие гимнастических упражнений позволяет оказывать как общее так и избирательное воздействие на все системы организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на занимающихся» [Теория и методика обучения базовым видам спорта, с. 3].

В оздоровительной физической культуре (ОФК) гимнастические упражнения делят на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ). ОРУ направлены на оздоровление и укрепление всего организма и помогают эффективно решать воспитательные и образовательные задачи. Задача специальных упражнений – избирательно воздействовать на ту или иную часть (сегмент, регион) опорно-двигательного аппарата (на стопу при плоскостопии, на позвоночник при его деформации, на конкретный сустав при ограничении действий).

Уровень развития функциональных систем организма, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья студента определяют показания и противопоказания к подбору гимнастических упражнений, оздоровительные воздействия которых будут ему адекватны. В зависимости от индивидуальных различий в физическом развитии и функциональной подготовленности и от имеющихся хронических заболеваний одни и те же упражнения могут быть как общеукрепляющими, так и специальными.

Студентам, имеющим различные отклонения в состоянии здоровья, рекомендуются профилактические курсы лечения, диетическое питание, лечебная гимнастика, особенно пять раз в году в периоды межсезонья:

- последняя неделя февраля – первая неделя марта;
- последняя неделя апреля – первая неделя мая;
- последняя неделя июня – первая неделя июля;
- последняя неделя августа – первая неделя сентября;
- последняя неделя октября – первая неделя ноября [Гарбузов].

Поэтому задача врача и педагога – определить возможности студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, сформировать у него стойкую мотивацию к личному совершенствованию за счет доступных видов гимнастики. Необходимы тщательный подбор и уточнение средств гимнастики, которые будут соответствовать реальным возможностям студента. При частичном или полном восстановлении функций организма, ослабленного болезнью и, как правило, вторичными отклонениями в состоянии здоровья, возникает задача восстановления физических кондиций. Процесс эффективного оздоровления будет невозможен без формирования у студентов стремления улучшить свое здоровье средствами гимнастики, которая должна восприниматься как система физических упражнений в широком смысле.

При подборе упражнений оздоровительной направленности авторами использовался программный материал по гим-

настике (А. П. Колтановский, А. М. Шлемин), адаптированный в учебном процессе кафедры оздоровительной физической культуры [Общеразвивающие и специальные упражнения; Юный гимнаст].

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1.1. Оздоровительно-развивающая направленность гимнастики

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.