

УДК [796.0+615.825.1]:378.1(075.8)
ББК 74.005.5:53.541.1я73
А28

С о с т а в и т е л и:

Воротова М.С. — доцент, кандидат педагогических наук;

Мартьянова Л.Н. — ст. преподаватель;

Рубцова Л.В. — ст. преподаватель;

Вершинина Н.Б. — ст. преподаватель

А28 Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учебное пособие / сост. М.С.Воротова, Л.Н.Мартьянова, Л.В.Рубцова, Н.Б.Вершинина. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 107 с.

ISBN 978-5-00129-306-4

В учебном пособии рассмотрены вопросы физического воспитания студентов с существенным отклонением в состоянии здоровья. Дан анализ основных групп заболеваемости, чаще всего встречающихся у студентов, их характеристика, средства физической культуры при лечении и реабилитации имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Для написания рефератов в учебном пособии приведены требования к данной научной работе. Предложены практические рекомендации по содержанию, организации и методике работы по физическому воспитанию с определенными категориями студентов. Приложение содержит примерные комплексы упражнений для студентов с различными заболеваниями.

Учебное пособие предназначено для студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья, зачисленных в группы ЛФК, временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре, а также для преподавателей физической культуры.

УДК [796.0+615.825.1]:378.1(075.8)
ББК 74.005.5:53.541.1я73

СОДЕРЖАНИЕ

Условные сокращения	3
Введение	4
Глава I. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ ИЖЕВСКОЙ ГСХА). ЗОЖ: ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ	8
1.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии	8
1.2. Основные факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья людей	10
1.3. Здоровый образ жизни в предупреждении и лечении заболеваний студентов	12
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ГРУПП ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ИМЕЮЩИХСЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	19
2.1. Характеристика наиболее типичных видов заболеваемости студентов	19
2.2. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья	22
2.3. Рекомендуемые средства ЛФК в процессе лечения и реабилитации при заболеваемости студентов	24
Глава 3. ОСНОВЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТАМ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ	58
Заключение	71
Список литературы	74
Приложение	77