

УДК 796: 378.016 (075,8)
ББК 75я73
А 28

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 2 от 24.04.2019 г.

Рецензенты:

В. Г. Лазаренко – кандидат медицинских наук,
зав. каф. «Биатлон и спортивные технологии им. А.И. Тихонова»
ФГБОУ ВО «ИжГТУ им. М.Т. Калашникова»;

О. В. Любимова – доктор педагогических наук,
профессор кафедры плодоводства и овощеводства
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Составители:

Н. А. Соловьёв – профессор, кандидат педагогических наук,
М. С. Воротова – ст. преподаватель,
О. Ю. Дружинина – доцент,
Л. Н. Мартянова – ст. преподаватель

А 28 Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика): учебное пособие / Сост. Н. А. Соловьёв [и др.] – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – 112 с.

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 освобождённые от практических учебных занятий по физической культуре, а также для преподавателей физической культуры.

УДК 796: 378.016 (075,8)
ББК 75я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019
© Соловьёв Н. А., составление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ИЖЕВСКОЙ ГСХА). ЗОЖ: ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ	9
1.1 Понятие «здоровье», его содержание и критерии	9
1.2 Основные факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья людей	11
1.3 Здоровый образ жизни в предупреждении и лечении заболеваний студентов	13
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ГРУПП ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ИМЕЮЩИХСЯ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	22
2.1. Характеристика наиболее типичных видов заболеваемости студентов	22
2.2 Показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья	25
2.3 Рекомендуемые средства ЛФК в процессе лечения и реабилитации при заболеваемости студентов	28
Глава 3. ОСНОВЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ СТУДЕНТАМ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	87
Приложение А. Примерные комплексы упражнений при различных заболеваниях	91
Приложение Б. Требования к оформлению реферата	109
Приложение В. Темы рефератов для студентов групп ЛФК и освобождённых от практических учебных занятий по физической культуре	112