

УДК 7А5.1(07)
ББК 75.717.5я7
К 59

Рецензенты

П.П. Тиссен, кандидат педагогических наук, доцент
О.И. Тихомиров, кандидат медицинских наук, доцент

Козурман А. Н. Голикова Е.М.

Плавание в системе оздоровления и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья :учебно-методическое пособие/ А. Н. Козурман, Е.М. Голикова. – Оренбург : ОГИМ, 2011. –130с.

К-59 Учебно-методическое пособие предназначено для изучения дисциплины «Физическая культура» «Физическая культура для людей с отклонениями в состоянии здоровья». Практикум рекомендован студентам очной формы обучения, очно-заочной формы обучения обучающимся в Институте по специальностям: 080109.65«Бухгалтерский учет, анализ и аудит», 080507.65 «Менеджмент организации», 080502.65 «Экономика и управление на предприятии (городское хозяйство)», 080504.65 «Государственное и муниципальное управление», 090103.65«Организация и технология защиты информации», 080508.65«Информационный менеджмент», 080500.62 «Менеджмент» (бакалавриат), 080100.62 «Экономика» (бакалавриат), 220600.62 «Инноватика» (бакалавриат).

УДК 7А5.1(07)

ББК 75.717.5я7

© Козурман А. Н., 2011
© Голикова Е.М., 2011
©ГОУВПО «ОГИМ», 2011

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Предисловие..... | 5 |
| 1 О понятиях «Здоровье», «Оздоровление» и «Реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья»..... | 6 |
| 1.1 Понятие «здоровье»..... | 6 |
| 1.2 Стиль жизни..... | 7 |
| 1.3 Современные формы двигательной активности..... | 8 |
| 2 Воздействие плавания на здоровье студентов с ограниченными возможностями..... | 12 |
| 2.1 Воздействие воды на функциональное состояние органов и систем..... | 12 |
| 3 Основы методики обучения..... | 16 |
| 3.1 Задачи и содержание программ обучения..... | 16 |
| 3.2 Этапы обучения..... | 17 |
| 3.3 Средства обучения плаванию..... | 18 |
| 3.4 Основные принципы проведения занятий по адаптивному плаванию..... | 21 |
| 4 Основные принципы оздоровительной тренировки..... | 23 |
| 4.1 Понятие об адаптации..... | 23 |
| 5 Организационно-методические основы лечебно-оздоровительного плавания..... | 25 |
| 5.1 Лечебное плавание как средство физической реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья..... | 25 |
| 5.2 Организация занятий лечебно-оздоровительным плаванием.... | 28 |
| 5.3 Методика проведения занятий лечебно-оздоровительным плаванием... | 32 |
| 6 Особенности занятий лечебно-оздоровительным плаванием..... | 36 |
| 6.1 Плавание при заболеваниях сердечнососудистой системы..... | 36 |
| Библиографический список..... | 126 |