



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»
Кафедра «Физическая культура и спорт»

С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева

**Корригирующая гимнастика
для профилактики и лечения нарушения осанки**

Методические указания для практических занятий

Кинель
РИЦ СГСХА
2016

УДК 615.825.1 (07)
ББК 75.6 : 53.541 Р
Б-83

Бородачева, С. Е.

Б-83 Корригирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки : методические указания для практических занятий / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 18 с.

В методических указаниях представлены комплексы специальных физических упражнений, применяемых для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Учебное издание знакомит студентов с основами методики занятий корригирующей гимнастикой. Методические указания соответствуют основным требованиям рабочей программы «Физическая культура» для бакалавров всех направлений, реализуемых в ФГБОУ ВО Самарская ГСХА.

© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2016
© Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. 2016

Предисловие

Корректирующая гимнастика (от лат. *corrigo* – выпрямляю, исправляю) – разновидность лечебной гимнастики – представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает и общеукрепляющее действие на организм (тренирует функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет определённые мышечные группы, вырабатывает правильную осанку).

Методические указания включают характеристику основ корректирующей гимнастики, описание мышечных групп и упражнений для их развития и коррекции, а так же методику составления комплекса упражнений корректирующей гимнастики.

Все упражнения, включенные в методические указания, способствуют укреплению мышечной системы и закреплению навыка правильной осанки.

Методические указания могут быть использованы как для самостоятельных и организованных занятий в спортивном зале, так и в домашних условиях.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Учебное издание предназначено для студентов, желающих исправить свою осанку самостоятельно в домашних условиях в свободное от учебных занятий время. В нём рассмотрены упражнения и комплексы, доступные именно для таких занятий.