

УДК 615.8(075)
ББК 53.54я7
К93

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Казанского национального исследовательского технологического университета*

Рецензенты:

*канд. пед. наук, доц. В. Л. Калманович
канд. пед. наук, доц. А. А. Болотников*

К93 Куршев А. В.
Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А. В. Куршев; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2019. – 212 с.

ISBN 978-5-7882-2626-2

Содержит организационную часть, а также тематику и методику проведения занятий по физической подготовке для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Предназначено для студентов специальной медицинской группы и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

**УДК 615.8(075)
ББК 53.54я7**

ISBN 978-5-7882-2626-2 © Куршев А. В., 2019
© Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Использование средств физической культуры в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений, массажа, лечебного питания, закаливания, бани, гидропроцедур, дозированной ходьбы и др. Несмотря на то что наука тогда еще не обладала точными данными о неблагоприятном влиянии гиподинамии, врачи того времени рекомендовали активизацию двигательного режима при определенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура (ЛФК) в настоящее время является составной частью двигательного режима больного. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние больного и т. д.

Важным в применении средств физической культуры с лечебной и профилактической целями для студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является разработка показаний и противопоказаний их применения. Наиболее эффективно своевременное использование массажа в сочетании с оксигенотерапией и ЛГ с учетом функционального состояния, пола и возраста больного.

В результате повреждений и заболеваний у таких студентов нередко развиваются различные функциональные расстройства, мешающие процессу обучения и приводящие к нежелательным последствиям. В то же время своевременное и грамотное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания) у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

В отдельных разделах учебного пособия представлены наиболее распространенные методики лечебной и оздоровительной гимнастики и дано их научное обоснование.