

45.1

Р 53 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М. Д. Рипа, И. В. Кулькова

2-е издание



УМО СПО рекомендует

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

М. Д. Рипа, И. В. Кулькова

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ для СПО

2-е издание, исправленное и дополненное



Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796(075.32)

ББК 75.7я73

P53

Авторы:

Рипа Михаил Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры и спорта, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Кулькова Ирина Валерьевна — кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры и спорта, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

Рецензенты:

Овчинников Н. Д. — доктор медицинских наук;

Королькова Е. И. — кандидат педагогических наук, заместитель директора педагогического колледжа № 14 по научно-методической работе.

Рипа, М. Д.

P53

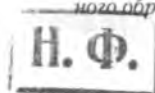
Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — Серия : Профессиональное образование.

ISBN 978-5-534-04614-4

В настоящем учебном пособии раскрыты основы лечебной и адаптивной физической культуры двигательной деятельности лиц с ограниченными физическими возможностями. В нем показана роль и место коррекционных учреждений в лечебно-реабилитационной и оздоровительной деятельности с больным, ослабленным контингентом, особенно с лицами, имеющими ограниченные физические возможности.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования.



УДК 796(075.32)

ББК 75.7я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Рипа М. Д., Кулькова И. В., 2014

© Рипа М. Д., Кулькова И. В., 2017,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04614-4

Оглавление

Предисловие	5
Глава I. Профилактика «компьютерной болезни» с помощью адаптивной физической культуры	7
1. Влияние компьютера на психику человека	8
2. Длительная работа за компьютером и ее последствия для молодежи.....	13
3. Характеристика условий и режима использования компьютеров на занятиях по информатике (освещенность, микроклимат, содержание в воздухе озона, химических веществ, пыли)	17
4. Роль и место физической культуры для профилактики компьютерной болезни.....	20
Глава II. Использование средств танцетерапии в комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста с бронхолегочной патологией	34
1. Танцетерапия как одно из направлений арт-терапии в комплексной реабилитации больных	35
2. Клинико-физиологическое обоснование применения средств танцевальной терапии при бронхолегочной патологии	38
3. Механизмы воздействия музыки на организм человека	40
4. Основы методики танцетерапии в реабилитации детей младшего школьного возраста.....	42
5. Алгоритм подбора танцевального материала	57
6. Особенности обучения детей младшего школьного возраста танцевальным движениям.....	59
Глава III. Методика применения специальных упражнений хатха-йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата у лиц среднего возраста	61
1. Основные понятия и принципы хатха-йоги.....	63
2. Определение и классификация асан.....	66
3. Сенсомоторные характеристики асан	69
4. Пранаяма	73
5. Методика йогической гимнастики при нарушениях осанки	76

Глава IV. Методика адаптивной физической культуры с применением игровых средств бадминтона для укрепления здоровья умственно отсталых детей и подростков	104
1. Возможности применения игровых средств и методов адаптивной физической культуры в профилактике ВСД у людей с ограниченными возможностями и патологией центральной нервной системы	106
2. Особенности методики обучения технике игры в бадминтон лиц с патологией центральной нервной системы	110
Глава V. Организация физкультурно-спортивной работы в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе (на примере школы-интерната VIII вида № 81)	116
Глава VI. Методика адаптивной физической культуры в реабилитации детей 4—6 лет с задержкой речевого развития	132
1. Теоретические аспекты изучения особенностей развития речи детей 4—6 лет с задержкой речевого развития	132
2. Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с задержкой речевого развития	137
3. Взаимосвязь музыки, слова и движения как основа музыкального развития детей	139
4. Технология планирования логоритмических занятий и принципы применения речедвигательных упражнений по методике А.Я. Мухиной	146
Используемая литература	165
Рекомендуемая литература	169