

53.54я73
3-13

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Т. П. Завьялова

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

УДК 376.2(075.8)
ББК Ч439я73
3-13

Автор:

Завьялова Татьяна Павловна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры Тюменского государственного университета.

Рецензенты:

Прокопьев Н. Я. — доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки и образования РАЕН, заслуженный рационализатор Российской Федерации, профессор кафедры управления физической культурой и спортом Института физической культуры Тюменского государственного университета;

Трещева О. Л. — доктор педагогических наук, профессор, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и спорта по научной работе электромеханического факультета Омского государственного университета путей сообщения.

Завьялова, Т. П.

3-13 Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учеб. пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 167 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-08622-5

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших отечественных вузов и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В учебном пособии здоровьесберегающие образовательные технологии рассмотрены как основа здоровьесберегающей педагогики. Выделены наиболее важные стороны формирования здоровьесберегающей среды для профилактики нарушений у обучающихся. Приведены разнообразные средства физического воспитания, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Особое место отведено плаванию. Предложен алгоритм составления программы оздоровительного плавания и рассмотрены его организационно-методические основы. Приводится пакет диагностических методик для оценки эффективности оздоровительной работы на основе использования как традиционных, так и нетрадиционных средств физического воспитания.

Учебное пособие предназначено студентам высших учебных заведений, аспирантам и преподавателям, а также всем интересующимся.

БИБЛИОТЕКА
ВЛГА.ФК

УДК 376.2(075.8)
ББК Ч439я73



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».

ISBN 978-5-534-08622-5

© Завьялова Т. П., 2010
© Завьялова Т. П., 2017, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2018

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Стратегии и технологии охраны здоровья обучающихся	8
§ 1. Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации	8
§ 2. Стратегии формирования здоровьесберегающего пространства	12
§ 3. Принципы здоровьесберегающего образования	15
§ 4. Содержание работы образовательных учреждений по охране здоровья обучающихся	18
Глава 2. Организация здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях по профилактике нарушений осанки и стопы у обучающихся	22
§ 1. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. Содержание задач для их устранения	22
§ 2. Векторы направления усилий по формированию здоровьесберегающего пространства для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	35
§ 3. Характеристика средств, используемых для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы	44
§ 4. Плавание как эффективное средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата обучающихся ...	54
Глава 3. Оздоровительная программа по плаванию для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы	59
§ 1. Цель, задачи, этапы работы по программе оздоровительного плавания в образовательных учреждениях	59
§ 2. Организационный этап	61
§ 3. Диагностический этап	66
§ 4. Аналитический этап	91

§ 5. Основные направления методики занятий плаванием на основе информации о состоянии опорно- двигательного аппарата обучающихся.....	92
<i>Планирование учебного материала по оздоровительному плаванию.....</i>	140
§ 6. Контролирующий этап.....	141
Заключение.....	147
Терминологический словарь.....	148
Список рекомендуемой литературы.....	156
Новые издания по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» и смежным дисциплинам.....	167