

РЕЦЕНЗИЯ

Рецензия на реферат ординатора второго года обучения
Кафедры физической и реабилитационной медицины с курсом ПО
Чекуриной Марии Григорьевны
«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ»

Актуальность данной темы имеет огромное значение, потому что лечебная физкультура в пожилом возрасте заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений.

С возрастом человек все более существенно ощущает недостаток в движении. Возрастные изменения организма, происходящие в пожилом и старческом возрасте, оказывают значительное влияние на методику проведения занятий, что требует акцентировать внимание на оздоровительных аспектах физической культуры. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Главная задача занятий, проводимых с людьми пожилого возраста - оздоровительная, поэтому и уроки следует строить с широким применением различных упражнений и элементов спортивных игр.

В данной работе даны определения возрастных изменений различных систем организма у людей пожилого возраста, принципов комплектования групп здоровья. Раскрыто общее содержание занятий и их основные методические принципы.

Выполненная реферативная работа структурирована, наглядна, полностью отвечает требованиям, предъявленным к данному виду работы.