

УДК 378.1+37.062.3

ББК 75.1

ШЗ6

**Рецензенты:**

**О.В. Баянкин**, доцент, кандидат педагогических наук,  
и.о. зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания,  
директор института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО АлтГПУ;  
**Е.В. Бодюков**, доцент отделения физической культуры и спорта ФГБОУ ВО  
АлтГТУ им. И.И. Ползунова, кандидат педагогических наук

ШЗ6     Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с.

ISBN 978-5-4499-1472-9

Учебное пособие предназначено для студентов колледжей и вузов всех форм обучения и обучающихся общеобразовательных учреждений для подготовки, как к теоретическим, так и к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура». Основной идеей пособия является создание общего представления о ценностях физической культуры и формирование осознания необходимости высокого уровня самостоятельной физкультурной активности для обеспечения полноценной, плодотворной и качественной жизнедеятельности.

Пособие будет полезно всем интересующимся и самостоятельно занимающимся физической культурой.

УДК 378.1+37.062.3

ББК 75.1

ISBN 978-5-4499-1472-9 © Шеенко Е. И., Толистинов Б.Г., Халев И.А., 2020  
© Издательство «Директ-Медиа», макет, оформление,  
2020

## Содержание

Введение.....	4
1 Здоровье – понятие, факторы, его определяющие.....	6
2 Физическое воспитание, физическая культура и здоровье .....	9
3 Здоровый образ жизни.....	16
4 Факторы здорового образа жизни.....	20
4.1 Двигательная активность.....	21
4.1.1 Гипокинезия. Влияние дефицита движений на костную ткань.....	25
4.1.2 Сердечно-сосудистая система и двигательная активность.....	26
4.1.3 Осанка – путь к здоровью.....	43
4.2 О вредных привычках: курении табака и употреблении алкоголя.....	50
4.3 О питании.....	54
4.4 Закаливание.....	65
4.5 Оптимальный вес тела .....	69
Заключение.....	75
Список литературы.....	76