

УДК 613.71:378.172 (075.8)
ББК 75.0я73

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

Шохирев В.В. – к.п.н., доцент кафедры циклических видов спорта и туризма Иркутского филиала Российского университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Гаськова Н.П. – к.м.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта Иркутской государственной сельскохозяйственной академии

Бомин В.А., Сухинина К.В.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / Бомин В.А., Сухинина К.В. - Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2014. – 158 с.

Библиогр. 58

Ил. 13.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы, посвященные здоровью студентов как общих, так и специальных медицинских групп. Данные материалы позволят студентам наиболее глубоко усвоить этот раздел, представленный на методико-практических занятиях дисциплины «Физическая культура», углубить приобретенные теоретические знания в сфере существующих оздоровительных технологий, что позволит наиболее верно выбирать физкультурные направления для индивидуальных занятий и сохранения собственного здоровья.

© В.А. Бомин, К.В. Сухинина
© Иркутский филиал РГУФКСМиТ
© ГОУ ВПО Иркутская государственная
сельскохозяйственная академия

Содержание

Введение	4
1. Двигательная активность	6
1.1. Сердечно-сосудистая система	6
1.2. Система дыхания	8
1.3. Опорно-двигательный аппарат	14
1.4. Другие системы организма	22
1.5. Состав тела человека как показатель физического развития.....	25
1.6. Методы определения состава тела.....	29
1.7. Типы телосложения человека.....	32
1.8. Морфофункциональные особенности тренировки юношей и девушек.....	43
2. Физическая культура в режиме здорового образа жизни	48
2. Двигательная деятельность в режиме здорового образа жизни	48
2.1. Физическая культура для работников умственного труда	55
2.2. Виды мышечной деятельности	56
2.3. Состояние организма на спортивных тренировках	57
2.4. Физиологические основы спортивной тренировки	61
3. Индивидуальный выбор видов спорта и их краткая характеристика.....	65
3.1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость	66
3.2. Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества.....	71
3.3. Оздоровительный бег	75
3.4. Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой	85
3.5. Применение спортивных тренажеров в физической культуре	90
3.5.1. Основы занятий на спортивных тренажерах	90
3.5.2. Виды и классификация спортивных тренажеров	93
3.5.3. Основные характеристики современных тренажеров	102
3.5.4. Методики применения тренажеров в рекреативной и реабилитационной физической культуре	115
4. Современные оздоровительные системы	125
4.1. Пилатес	127
4.2. Хот айрон.....	131
4.3. Стретчинг (растяжка)	137
4.4. Современные оздоровительные системы для студентов специальных медицинских групп.....	144
Литература	153