

**Кобяков Ю.П.**

Физическая культура. Основы здорового образа жизни:  
учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Ростов н/Д : Феникс,  
2012.— 252, [1] с — (Высшее образование).

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ПЕРЕХОД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ.....	3
1.1. Динамика возрастного развития человека и возможности прогнозирования продолжительности жизни.....	3
1.2. Влияние условий учебного процесса на состояние здоровья студентов.....	15
Глава 2. БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	25
2.1. Определение основных понятий.....	25
2.2. Факторы здорового образа жизни.....	34
2.3. Студент в образовательном пространстве физической культуры.....	40
Глава 3. КОНСТАНТНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	53
3.1. Адаптация к биологическим ритмам — одно из условий оптимизации режима учебного дня студента.....	54
3.2. Стабильность массы тела как эстетический феномен и интегральный показатель состояния здоровья.....	61
Глава 4. ЗАДАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	71
4.1. Совершенствование техник дыхания в контексте современного образа жизни.....	72
4.2. Организация рационального питания студентов.....	81
4.2.1. Что есть?.....	84
4.2.2. Как есть?.....	109
4.2.3. Сколько есть (и пить)?.....	125

4.2.4. Когда есть?.....	136
4.2.5. Организация рационального питания на основе его принципов.....	143
4.2.6. Режим и рацион рационального питания студента.....	164
4.2.7. Проблемные вопросы рационального питания.....	168
<b>Глава 5. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</b>	<b>183</b>
5.1. Проектирование режима двигательной активности студента.....	184
5.1.1. Проблема измерения и оценивания уровня физического состояния студентов.....	184
5.1.2. Уровни двигательной активности студентов.....	189
5.1.3. Кинематическая и энергетическая характеристика основных видов физических упражнений.....	191
5.1.4. Физиологические параметры нагрузок в двигательном режиме студента.....	201
5.2. Пути формирования режима двигательной активности студента.....	205
5.2.1. Теоретические аспекты проблемы.....	205
5.2.2. Место урочной формы организации занятий физической культурой в двигательном режиме студента.....	217
5.2.3. Модель режима двигательной активности студента.....	221
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>232</b>
<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....</b>	<b>236</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>237</b>