

**Бишаева, Альбина Анатольевна.**

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КНОРУС, 2019. — 300 с. — (Бакалавриат).

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Глава 1. Социальная значимость профессионально-оздоровительной физической культуры молодежи</b> . . . . .	<b>12</b>
1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление . . . . .	13
1.2. Система физического воспитания (цель, задачи, средства) . . . . .	18
Контрольные вопросы и задания . . . . .	20
<b>Глава 2. Физическое воспитание в высшем учебном заведении</b> . . . . .	<b>22</b>
2.1. Цель и задачи физического воспитания . . . . .	22
2.2. Программа по физическому воспитанию . . . . .	22
2.3. Оценка освоения учебного материала программы . . . . .	25
2.4. Организация занятий по физическому воспитанию . . . . .	27
Контрольные задания . . . . .	28
<b>Глава 3. Социальное образование и воспитание компетентностных личностных качеств профессионала в социально-гуманитарной сфере</b> . . . . .	<b>29</b>
Контрольные вопросы и задания . . . . .	34
<b>Глава 4. Профессиональная двигательная подготовка</b> . . . . .	<b>35</b>
Контрольные вопросы и задания . . . . .	42
<b>Глава 5. Основные здоровьесберегающие факторы</b> . . . . .	<b>43</b>
5.1. Двигательная активность . . . . .	45
5.2. Труд и здоровье . . . . .	50
5.3. Доминанта здоровья . . . . .	53
5.4. Человеческий фактор . . . . .	58
5.5. Рациональное питание . . . . .	61
5.6. Социально-гигиенические факторы здорового образа жизни . . . . .	71
5.6.1. Закаливание . . . . .	72
5.6.2. Режим дня . . . . .	80
5.6.3. Гигиена сна . . . . .	83
5.6.4. Личная гигиена . . . . .	85
5.6.5. Гигиеническая гимнастика . . . . .	87
5.7. Яды, разрушающие здоровье человека . . . . .	91
5.8. Влияние окружающей среды на организм человека . . . . .	94
Контрольные вопросы и задания . . . . .	98
<b>Глава 6. Основные двигательные качества. Средства и методы их совершенствования</b> . . . . .	<b>99</b>
6.1. Выносливость . . . . .	100

6.2. Сила . . . . .	107
Комплекс I . . . . .	111
Комплекс . . . . . II . . . . .	113
Комплекс III . . . . .	114
Комплекс IV. . . . .	116
Комплекс . . . . . V. . . . .	117
Комплекс VI . . . . .	119
Комплекс VII . . . . .	120
Комплекс VIII . . . . .	121
Комплекс IX. . . . .	122
Комплекс X. . . . .	123
Комплекс XI . . . . .	124
6.3. Быстрота . . . . .	125
6.4. Гибкость . . . . .	128
6.5. Ловкость . . . . .	130
Контрольные вопросы и задания. . . . .	138
<b>Глава 7. Основные принципы обучения движениям и способы регуляции физических нагрузок. . . . .</b>	<b>139</b>
Контрольные вопросы и задания. . . . .	145
<b>Глава 8. Тестирование при занятиях физическими упражнениями . . . . .</b>	<b>146</b>
8.1. Определение физического развития, основные индексы . . . . .	146
8.2. Показатели эстетически совершенной фигуры. . . . .	150
8.3. Методика определения показателей двигательных качеств и физической подготовленности. . . . .	152
8.4. Методика определения функциональных возможностей . . . . .	155
Контрольные вопросы и задания. . . . .	166
<b>Глава 9. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной и профессиональной подготовке молодежи. . . . .</b>	<b>167</b>
9.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. . . . .	167
9.2. Шейпинг . . . . .	170
9.3. Стретчинг-гимнастика . . . . .	174
Тесты . . . . .	175
9.4. Акваэробика . . . . .	178
9.5. Спортивная аэробика . . . . .	179
Содержание упражнений . . . . .	179
9.6. Система физических упражнений ушу. . . . .	181
Упражнения «гимнастика пяти животных». . . . .	182
9.7. Гимнастическая методика хатха-йоги. . . . .	184
Комплекс «йоги» для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). . . . .	185

9.8. Дыхательная гимнастика . . . . .	186
Методика дыхательной гимнастики Лобановой — Поповой. . . . .	186
Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой. . . . .	187
Контрольные вопросы и задания . . . . .	190
<b>Глава 10. Аутогенная тренировка. . . . .</b>	<b>191</b>
10.1. Дыхание как метод саморегуляции. . . . .	193
10.2. Психорегулирующие упражнения. . . . .	194
Контрольные вопросы и задания. . . . .	195
<b>Глава 11. Режим труда и отдыха специалистов социально-гуманитарной сферы. . . . .</b>	<b>196</b>
Контрольные вопросы и задания. . . . .	201
<b>Глава 12. Физиологические, методические и технические основы самомассажа. . . . .</b>	<b>202</b>
Контрольные вопросы и задания. . . . .	205
<b>Глава 13. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения. . . . .</b>	<b>206</b>
13.1. Организация и методика занятий со студентами специального медицинского отделения. . . . .	206
13.2. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. . . . .	211
Контрольные вопросы и задания. . . . .	218
13.3. Основы методики занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. . . . .	219
13.4. Профилактика заболеваний дыхательной системы. . . . .	231
13.5. Профилактика заболеваний органов пищеварения. . . . .	236
13.6. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек . . . . .	240
13.7. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата . . . . .	244
13.8. Профилактика и коррекция зрения . . . . .	269
13.9. Профилактика урологических и гинекологических болезней . . . . .	278
Контрольные вопросы и задания. . . . .	279
<b>Глава 14. Профилактика травматизма. . . . .</b>	<b>281</b>
Контрольные вопросы и задания. . . . .	287
<b>Заключение. . . . .</b>	<b>288</b>
<b>Словарь терминов. . . . .</b>	<b>291</b>
<b>Литература. . . . .</b>	<b>296</b>