

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Москва
2021

УДК 378:796
ББК 74.48:75.4
Ф50

Авторы:

*И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фадина,
М. С. Эммерт, Н. Н. Ляликова*

Рецензенты:

И. В. Аверьянов, канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВО «СибГУФК»;

Н. В. Матюнина, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой
физического воспитания ФГБОУ ВО «ОмГПУ»

**Физическая культура и здоровье студента в образовательном
процессе** : учеб. пособие / И. Н. Шевелева и др. – М. : ООО «Торговый
Ф50 дом «Советский спорт», 2021. – 128 с.

ISBN 978-5-00129-141-1

Пособие содержит теоретико-методический материал по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Для преподавателей физической культуры высших и средних учебных заведений и специалистов в данной области.

УДК 378: 796
ББК 74.48:75.4

ISBN 978-5-00129-141-1

© ОмГТУ, 2020
© «Торговый дом
«Советский спорт»,
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Физическая культура в высшем учебном заведении	5
1.1. Цели и задачи физического воспитания студентов	7
1.2. Организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов	9
Глава 2. Физическая культура и здоровье студента.	16
2.1. Характеристики составляющих здорового образа жизни	18
2.2. Адаптационные резервы организма	24
Глава 3. Программно-методические основы учебных занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	30
3.1. Основные принципы учебно-оздоровительных занятий	30
3.2. Средства и методы физического воспитания студентов	32
3.3. Формы занятий физическими упражнениями	34
3.4. Структура учебного занятия	37
Глава 4. Особенности занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы	39
4.1. Особенности проведения занятий по физической культуре при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	42
4.2. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях дыхательной системы	45
4.3. Особенности занятий физической культурой при заболеваниях пищеварительной системы	47
4.4. Особенности занятий физической культурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата	50
4.5. Особенности занятий физической культурой при миопии	57
4.6. Особенности занятий физической культурой для профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток	61
4.7. Особенности занятий физической культурой при нарушении обмена веществ	66
Глава 5. Организация педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
ГЛОССАРИЙ	86
Библиографический список	89
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Комплексы физических упражнений и дневник самоконтроля для студентов специальных медицинских групп	94