

УДК 378.17:613.71(075.8)

ББК 74.58:75.0я73

346

Авторы:

Ж.Б. Сафонова, О.А. Мельникова, Т.В. Колтошова,
И.Н. Шевелева, Г.А. Петрова

Компьютерная верстка Б.В. Зипунов. Корректор Е.Ю. Налетько.

Подписано в печать 10.12.2020 г. Формат 60×88/16. Усл. печ. л. 3,62

Тираж 1000 экз. (1-й завод 100 экз.).

ООО «Торговый дом «Советский спорт»

115193, Москва, ул. 6-я Кожуховская, д. 29 Б. Телефон (495) 139-80-81. E-mail: izdat@kolos-s.com

346 Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учеб. пособие / Ж.Б. Сафонова и др. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 58 с.

ISBN 978-5-00129-133-6

Учебное пособие является одной из попыток обобщения чрезвычайно важного вопроса: направленного и последовательного использования средств физической культуры в восстановлении и сохранении здоровья студентов, отнесённых к специальной медицинской группе.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, аспирантам, а также широкому кругу читателей.

УДК 378.17:613.71(075.8)

ББК 74.58:75.0я73

ISBN 978-5-00129-133-6

© ОмГТУ, 2020

© «Торговый дом

«Советский спорт», 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ЕГО НАРУШЕНИЙ	5
1.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы	8
1.2. Нарушения опорно-двигательного аппарата	9
1.3. Репродуктивное здоровье студенток	13
2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ	14
3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ОТКЛОНЕНИЯХ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЕГО НАРУШЕНИЙ	17
3.1. Понятие физической реабилитации	17
3.2. Принципы физической тренировки и её организация	19
4. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	21
4.1. Программы и средства физической культуры	21
4.2. Резистивная и разгрузочная гимнастика	33
4.3. Разгрузочная гимнастика	35
4.4. Программа профилактики нарушений репродуктивного здоровья	38
5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	41
5.1. Факторы риска и морфофизические показатели	41
5.2. Психофизические методы исследования	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
Контрольные вопросы	47
Приложения	48
Библиографический список	57