

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А.В. Волокитин, Р.С. Телегин

Здоровье в движении

Учебное пособие

Липецк
Липецкий государственный технический университет
2018

ББК Ч5я7
В 681

Рецензенты:

Кафедра теории и методики физической культуры
Липецкого государственного педагогического университета,
зав каф Вишняков А.В., канд. пед. наук, доц.;
Зайцев О.И., доц. кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

Волокитин, А.В.

В 681 Здоровье в движении [Текст]: учеб. пособие / А.В. Волокитин, Р.С. Телегин - Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2018 - 55 с.

ISBN 978-5-88247-870-3

В учебном пособии рассматривается проблема благотворного воздействия физических упражнений на организм человека.

Подробно описаны комплексы упражнений, даны рекомендации для квалифицированной подготовки к занятиям и советы по восстановлению сил посредством активного и пассивного отдыха.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов всех специальностей дневной и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

ББК Ч5я7

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-88247-870-3

© ФГБОУ ВО «Липецкий
государственный технический
университет», 2018

© Волокитин А.В., Телегин Р.С., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. О влиянии физических упражнений на организм человека.....	4
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	8
3. Пешие прогулки.....	15
4. Бег.....	16
5. Лыжные прогулки.....	18
6. Плавание.....	20
7. Туризм.....	25
8. Спортивные игры (волейбол, футбол, настольный теннис).....	27
9. Закаливание и массаж.....	32
10. Массаж и водолечение.....	37
11. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.....	47
Заключение.....	53
Библиографический список.....	54