

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

М.В. Малютина, В.И. Соболева,
О.В. Загородняя, С.С. Загородний

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Оренбург
Издательский центр ОГАУ
2016

УДК797.04(075.9)

ББК 76.2 я 74

М21

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Оренбургского государственного аграрного университета.

Одобрено и рекомендовано к опубликованию методической комиссией экономического факультета ОГАУ. Протокол № 4 от 20.11.2015 г.

Рецензенты: В.Ю.Зиамбетов – кандидат педагогических наук;

Е.В. Голуб – кандидат педагогических наук, доцент

Малютина, Марина Васильевна.

М21 Физическая культура студентов в вузе: учебно-методическое пособие / М.В. Малютина, В.И. Соболева, О.В. Загородняя, С.С. Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с.

I. Соболева Валентина Ивановна

II. Загородняя Ольга Владимировна

III. Загородний Сергей Сергеевич

ISBN 978-5-88838-951-5

Содержание работы знакомит студентов с основами физической культуры и с функциями двигательной активности как со средствами сохранения и укрепления здоровья. В учебно-методическом пособии раскрыто содержание основных компонентов физической культуры и описаны методы укрепления здоровья средствами физической культуры, рассмотрена оздоровительная деятельность в процессе физического воспитания студентов, приведены комплексы оздоровительных упражнений общеукрепляющей направленности.

В работе рассмотрены средства, формы и основы методики лечебной физической культуры, приводятся комплексы специальных упражнений, разработанные в соответствии с различными заболеваниями студентов. Данная работа знакомит студентов всех направлений подготовки с основами профессионально-прикладной физической культуры, рассматривает системы физических упражнений и виды спорта, формирующие профессионально значимые психофизические качества и направленные на сохранение здоровья в дальнейшей трудовой деятельности.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов всех направлений подготовки и для преподавателей дисциплины «Физическая культура».

УДК 797.04(075.9)

ББК 76.2 я 74

© Малютина М.В., Соболева В.И,
Загородний С.С., Загородняя О.В., 2016
© Издательский центр ОГАУ, 2016

ISBN 978-5-88838-951-5

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1	Здоровье как состояние и свойство организма.....	9
2	Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.....	14
3	Двигательная активность в различных периодах жизни человека	25
4	Выбор оптимальной тренировочной программы	29
5	Лечебная физическая культура: основы методики.....	35
6	Средства и формы лечебной физической культуры.....	36
7	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов	39
8	Влияние физических упражнений на адаптационные возможности организма.....	56
9	Двигательная активность в обеспечении стрессоустойчивости будущих специалистов и бакалавров.....	58
10	Двигательная активность и эмоциональная устойчивость.....	67
11	Физическая культура в психофизической и профессионально-прикладной подготовке студентов	70
	Выводы.....	80
	Литература	81