

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Социальная значимость профессионально-оздоровительной физической культуры молодежи	12
1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление	13
1.2. Система физического воспитания (цель, задачи, средства)	18
Контрольные вопросы и задания	20
Глава 2. Физическое воспитание в высшем учебном заведении	22
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
Глава 3. Социальное образование и воспитание компетентностных личностных качеств профессионала в социально-гуманитарной сфере	29
Контрольные вопросы и задания	34
Глава 4. Профессиональная двигательная подготовка	35
Контрольные вопросы и задания	42
Глава 5. Основные здоровьесберегающие факторы	43
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
Глава 6. Основные двигательные качества. Средства и методы их совершенствования	99
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
Глава 7. Основные принципы обучения движениям и способы регуляции физических нагрузок	139
Контрольные вопросы и задания	145
Глава 8. Тестирование при занятиях физическими упражнениями	146
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
Глава 9. Нетрадиционные виды двигательной активности в оздоровительной и профессиональной подготовке молодежи	167
9.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью	167
9.2. Шейпинг	170
9.3. Стретчинг-гимнастика	174
Тесты	175
9.4. Аквааэробика	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
Глава 10. Аутогенная тренировка	191
10.1. Дыхание как метод саморегуляции	193
10.2. Психорегулирующие упражнения	194
Контрольные вопросы и задания	195
Глава 11. Режим труда и отдыха специалистов социально-гуманитарной сферы	196
Контрольные вопросы и задания	201
Глава 12. Физиологические, методические и технические основы самомассажа	202
Контрольные вопросы и задания	205
Глава 13. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения	206
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
Глава 14. Профилактика травматизма	281
Контрольные вопросы и задания	287
Заключение	288
Словарь терминов	291
Литература	296