



Государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный институт
искусств имени П.И. Чайковского»

ПОЛИС ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Учебно-практическое пособие

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Факультет

Группа

Группа здоровья: Основная Подготовительная Спец. медицинская

(нужное отметить)

УДК 378.172
ББК 75.1

Полис здоровья студента [Текст] : учебно-практ. пособие / авт.-сост. Д.В. Викторов. – Челябинск : ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского, 2018. – 45 с.

В пособие включены основные теоретические сведения, имеющие прямое отношение к проведению занятий физической культурой и элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, представлены критерии оценки здоровья, изложены основные методы антропологической и функциональной диагностики контроля состояния организма, применяемые на практике.

Рекомендовано студентам учебных заведений нефизкультурного профиля, желающим повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе и расширить двигательный диапазон здорового образа жизни.

УДК 378.172
ББК 75.1

© ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», 2018
© Д.В. Викторов, авт.-сост., 2018

ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Большинство людей в нашей стране считает, что их здоровье – дело врачей. И это – большая ошибка, подчас – роковая. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Ни один врач не сможет сделать для человека того, что человек может и должен сделать для себя сам. Никто лучше него не может постоянно поддерживать свой организм в хорошем состоянии. Поэтому каждый из нас обязан сохранять, беречь и преумножать своё здоровье самыми доступными и распространёнными средствами и методами – занятиями физкультурно-оздоровительной деятельностью, массовыми и индивидуальными формами физической культуры и спорта.

Студенческий возраст характеризуется наивысшим уровнем таких показателей, как мышечная сила, быстрота реакции, моторная ловкость, скоростная выносливость и др. Однако, именно студенты характеризуются худшими показателями физиологических функций в своей возрастной группе, лидируют по числу больных гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями.

Несомненно, простая программа оздоровления очевидных и нетрудных нагрузок и упражнений позволит по-настоящему и надолго сохранять собственное здоровье и даже вылечивать болезни на ранней стадии. Никакие искусственные лекарства и методы не заменят необходимость для человека в первую очередь самому ежедневно и достаточно двигаться, дышать, физически работать, общаться с природой, умеренно есть натуральную здоровую пищу.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества – это изменение отношения человека к своему здоровью. Для этого нужно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому усилия.

Помните, сильные, здоровые, уверенные в себе люди, могут позволить быть более беззаботными и открытыми.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 3 |
| ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЮУрГУ ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО | 4 |
| МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ | 6 |
| Самостоятельная работа 1. | 8 |
| ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ | 13 |
| Самостоятельная работа 2. | 14 |
| ПОЗНАЙ СЕБЯ: ОРГАНИЗМ КАК ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ | 15 |
| Самостоятельная работа 3. | 16 |
| Самостоятельная работа 4. | 17 |
| Самостоятельная работа 5. | 18 |
| ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕКА | 21 |
| Самостоятельная работа 6. | 23 |
| Самостоятельная работа 7. | 25 |
| Самостоятельная работа 8. | 27 |
| Самостоятельная работа 9. | 29 |
| Самостоятельная работа 10. | 30 |
| СИСТЕМА ДЫХАНИЯ | 31 |
| Самостоятельная работа 11. | 32 |
| Самостоятельная работа 12. | 33 |
| ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА | 35 |
| ОБРАЗОВАНИЕ И РАСХОД ЭНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА | 38 |
| Самостоятельная работа 13. | 41 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 44 |

Учебно-практическое пособие

ПОЛИС ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Подписано в печать 04.09.2018 г.
Гарнитура Times New Roman.
Формат 60x84/16. Заказ № 51. Электронная версия.
Уч.- изд. л. 2,2.
Электронная версия подготовлена
в РИО ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»