



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

ПОЛИС ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Учебное 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. – 2-е изд., доп. – Челябинск : ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского, 2019. – 42 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», 2019
© Д.В. Викторов, авт.-сост., 2019

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 вылечить 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 ЮУРГИИ ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО	4
МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ	6
ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	7
Самостоятельная работа 1.	8
ПОЗНАЙ СЕБЯ: ОРГАНИЗМ КАК ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.....	10
Самостоятельная работа 2.	11
Самостоятельная работа 3.	13
Самостоятельная работа 4.	13
ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕКА	16
Самостоятельная работа 5.	18
Самостоятельная работа 6.	20
Самостоятельная работа 7.	22
Самостоятельная работа 8.	24
Самостоятельная работа 9.	25
СИСТЕМА ДЫХАНИЯ	26
Самостоятельная работа 10.	28
Самостоятельная работа 11.	29
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	31
ОБРАЗОВАНИЕ И РАСХОД ЭНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА	34
Самостоятельная работа 12.	37
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	39