

75.116-04я73
Ф 50

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ



В. Л. Кондаков, А. А. Горелов,
О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
издательство

Оглавление

Список условных сокращений	5
Введение.....	7
Глава 1. Высокий уровень здоровья студентов как условие их успешного функционирования в образовательном пространстве современного вуза	14
1.1. Состояние здоровья студенческой молодежи России на современном этапе развития общества	14
1.2. Неблагоприятные факторы образовательной деятельности и их влияние на эффективность обучение в вузе	20
1.3. Сравнительная характеристика состояния здоровья студентов российских и зарубежных вузов	26
1.4. Характеристика соматического здоровья современной студенческой молодежи (на примере студентов НИУ «БелГУ»)	29
1.4.1. Диагностика физического развития.....	29
1.4.2. Диагностика физической подготовленности.....	31
1.4.3. Диагностика функциональной тренированности	35
1.4.4. Системная интерпретация результатов диагностики соматического здоровья студентов, обучающихся в современных российских вузах.....	40
1.5. Современные средства и методы укрепления здоровья студенческой молодежи в образовательном пространстве современного вуза	47
<i>Контрольные вопросы</i>	52
Глава 2. Средства и методы оздоровления человека: ретроспекции и реалии современности	53
2.1. Принципы оздоровления человека в эпоху античности	54
2.2. Восточные системы оздоровления человека: ретроспекции и реальность	56
2.3. Опыт оздоровления человеческого организма у народов Крайнего Севера	63
2.4. Древнерусские системы оздоровления.....	64
2.5. Современные нетрадиционные системы оздоровления человека	68
<i>Контрольные вопросы</i>	70
Глава 3. Опыт конструирования оздоровительных технологий, базирующихся на средствах и методах физической культуры.....	71
3.1. Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега.....	71

3.2. Оздоровительные технологии с использованием дыхательной гимнастики	75
3.3. Оздоровительные технологии с использованием фитнеса	83
3.4. Оздоровительные технологии с использованием плавания	112
3.5. Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр	116
3.6. Оздоровительные технологии с использованием гимнастики по системе йогов	122
3.7. Оздоровительные технологии с использованием водного закаливания	128
3.8. Оздоровительные технологии с использованием дозированных термогидротренингов	136
<i>Контрольные вопросы</i>	141

Глава 4. Методологические аспекты разработчиновых физкультурно-оздоровительных технологий и необходимость их внедрения в образовательное пространство современного вуза..... 143

4.1. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий	144
4.2. Новые физкультурно-оздоровительные технологии и их экспериментальная апробация	150
ФОТ повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности и ее экспериментальная проверка.....	150
ФОТ профилактики простудных и инфекционных заболеваний и ее экспериментальная проверка	162
ФОТ профилактики нарушений в состоянии сердечно-сосудистой системы и ее экспериментальная проверка	174
ФОТ профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы и ее экспериментальная проверка	189
ФОТ профилактики нарушений в опорно-двигательном аппарате и ее экспериментальная проверка	198
ФОТ профилактики и снижения избыточной массы тела и ее экспериментальная проверка.....	208
ФОТ закаливания организма и ее экспериментальная проверка ...	218
ФОТ профилактики вредных привычек	231
и ее экспериментальная проверка	231
ФОТ социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и ее экспериментальная проверка	243
Результаты студентов контрольной группы.....	254
4.3. Системная интерпретация результатов исследования	255
<i>Контрольные вопросы</i>	265
Общее заключение.....	267
Библиографический список	270