

УДК 613.71:613.96].616
ББК 75.1+53.54
П 847

Издание одобрено и рекомендовано к печати научно-плановым советом Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рецензенты:

В. Б. Мандриков, д-р пед. наук, профессор, председатель профильной учебно-методической комиссии по физической культуре Учебно-методического объединения по медицинскому образованию вузов России, заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья ВолГМУ;

Б. А. Полнее, д-р мед. наук, профессор, главный специалист по спортивной медицине Минздрава России, заслуженный врач РФ, заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Прошляков В. Д.

П 84 Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: монография / В. Д. Прошляков, А. С. Никитин; под ред. В. Д. Прошлякова. — СПб. : Эко-Вектор, 2016. — 160 с.

ISBN 978-5-906648-18-1

В книге описан многолетний опыт преподавателей кафедры физического воспитания и здоровья Рязанского государственного медицинского университета по формированию у студентов с отклонениями в состоянии здоровья положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, по выбору индивидуальных физических нагрузок и контролю за их переносимостью студентами с различной патологией, а также в простой и доступной форме излагается накопленный в отечественной литературе материал по влиянию физических нагрузок на организм, который поможет изменить отношение студентов к регулярным физическим нагрузкам.

Книга предназначена для преподавателей физической культуры, а также может быть полезна школьным и спортивным врачам.

УДК 613.71:613.96]:616
ББК 75.1+53.54

ISBN 978-5-906648-18-1

© Прошляков В. Д., Никитин А. С., 2016
© ООО «Эко-Вектор», 2016

Оглавление

Условные сокращения.....	5
Введение	7
Глава 1. Формирование у студентов мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.....	11
Глава 2. Двигательная активность и здоровье человека.....	22
Глава 3. Механизм мышечного сокращения.....	33
Глава 4. Краткие сведения о наиболее распространенных заболеваниях среди студентов.....	37
4.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	37
4.2. Болезни органов дыхания	41
4.3. Заболевания органов пищеварения.....	42
4.4. Заболевания мочеполовой системы	44
4.5. Заболевания эндокринной системы	46
4.6. Заболевания и травмы нервной системы.....	49
4.7. Нарушение рефракции глаза.....	50
4.8. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата	51
4.9. Синдром дисплазии соединительной ткани, или соединительнотканной недостаточности.....	52
Глава 5. Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов	54
5.1. Оценка физического развития.....	55
5.2. Функциональные показатели состояния дыхательной системы	69
5.3. Функциональные показатели состояния сердечно-сосудистой системы.....	79
5.4. Функциональные показатели состояния нервной системы	101
5.5. Экспресс-оценка функционального состояния студентов	106
5.6. Тесты для оценки уровня функционального состояния организма студентов специального учебного отделения, утвержденные учебной программой 2012 года.....	ПО

Оглавление

5.7. Оценка физической подготовленности студентов специального учебного отделения.....	121
Глава 6. Комплектование групп для занятий в специальном учебном отделении.....	122
Глава 7. Применение физических нагрузок.....	126
7.1. Направленность физических нагрузок при отдельных заболеваниях на начальных этапах занятий	126
7.2. Выбор физических нагрузок	133
7.3. Дозирование физических нагрузок.....	137
Заключение	145
Литература.....	147