

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 | 110 |

| | |
|---|-----|
| 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 |

ТОЛЬКО ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ