ББК Ч511.642(2Рос.Калм)я73+Ч448.00(2Рос.Калм)я73+
+Ч511.642я73+Ч448.00я73
УДК 796.011.3:378.016(075.8)
Н 321

Настинова, Г.Э.
Биологические аспекты физкультурно-здоровительной и спортивной работы в вузе [Текст]: учебное пособие / Г.Э. Настинова, К.Е. Бадмаева, К.И. Настинова. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2013. – 170 с.: ил.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»

Учебное пособие «Биологические аспекты физкультурно-здоровительной и спортивной работы в вузе» содержит наиболее важные общие представления о направлении использования средств здоровьесбережения в вузе. Рассматриваются теоретические и практические вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Подробно изложены сведения по использованию национально-региональных видов спорта в организации физического воспитания студенческой молодежи. Представлены сведения по рациональному питанию спортсменов с учетом национальных традиций. Отдельной главой изложены данные по методическому обеспечению физкультуры и спорта в вузе. Представленное пособие сопровождается иллюстрированным материалом.

Учебное пособие может быть использовано при изучении курса «Педагогические аспекты прикладной биологии» по основной образовательной программе 050100.68. «Педагогическое образование» профиль Биологическое образование.

Рецензенты:
доктор педагогических наук,
профессор Астраханского государственного университета Н.М. Семчук;

доктор медицинских наук,
профессор Ставропольской государственной
медицинской академии Л.Д. Цатурян;

Издание подготовлено в рамках выполнения проекта «Региональные особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды и повышение качества подготовки обучающихся на основе мониторинга физического и психического здоровья» аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы» (2009-2011 гг.).

© ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет», 2013 г.
© Авторы, 2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении 5
1.1. Направления использования средств физической культуры и спорта 10
2. Социально биологические основы физической культуры и спорта 12
3. Формы физического воспитания студентов 14
3.1. Программное построение курса физического воспитания 14
3.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе 15
3.2.1. Организационная и учебно-спортивная работа спортивного клуба «Буревестник» 18
3.2.2. Группы здоровья общей физической подготовки 24
3.2.3. Организация занятий по физической культуре в специальных медицинских группах 25
3.2.4. Спортивные секции 30
3.2.5. Малые физкультурно-оздоровительные формы 31
3.2.6. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях 40
3.2.7. Зачётные требования и обязанности студентов 42
3.2.8. Медицинское обеспечение физкультуры и спорта в вузе 43
4. Национально-региональные виды спорта в организации физического воспитания в вузе 46
4.1. Калмыцкая национальная борьба 50
4.2. Шахматы 55
4.3. Конный спорт 57
4.4. Подвижные национальные калмыцкие игры 58
5. Основы рационального питания спортсменов 62
5.1. Принципы рационального питания спортсменов 63
5.2. Роль отдельных компонентов пищи в сбалансированном питании 64
5.3. Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание 67
5.4. Пищевые добавки 69
5.5. Особенности питания калмыцкого этноса 79
6. Методы оценки физического развития учащихся 84
6.1. Наружный осмотр (соматоскопия) 84
6.2. Методы оценки антропометрических параметров учащихся 90
7. Методы оценки функциональных параметров учащихся 96
7.1. Методы функциональной оценки состояния респираторной системы 96
7.2. Методы функциональной оценки состояния сердечно-сосудистой системы 98

8. Рекомендации комплексов физических упражнений с учетом специфики выполняемых работ 105
8.1. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя 107
8.2. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя 108
8.3. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда 110
8.4. Рекомендации комплексов физических упражнений для самостоятельной работы студентов 113

Терминологический словарь 132
Тесты для самоконроля 138
Список литературы 164
Сведения об авторах 168