

УД. 58

М 56

А.В. Мещеряков

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

RU
science
RU-SCIENCE.COM

А.В. Мещеряков

**ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Монография

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2018

УДК 796.0
ББК 75.1
М56

Рецензент

О.В. Козырева, заведующая кафедрой физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ, д-р пед. наук, проф.

Мешеряков, Алексей Викторович.

М56

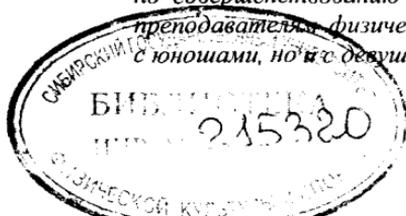
Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / А.В. Мешеряков. — Москва : РУСАЙНС, 2018. — 152 с.

ISBN 978-5-4365-1484-0

В монографии отражены взгляды специалистов на проблему организации занятий физической культурой студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В экспериментальной части работы представлены выявленные особенности морфофункциональных признаков и состояния здоровья студентов-юношей разных типов телосложения, показателей функций кардиореспираторной, центральной нервной системы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Выявлено воздействие различных двигательных режимов на состояние вегетативных функций организма, на психоэмоциональное состояние, иммунитет и заболеваемость студентов разных типов телосложения. Исследована возрастная динамика физического развития и физической подготовленности студентов за время обучения в вузе. Предложена технология физической подготовки студентов разных типов телосложения, основанная на использовании индивидуально-типологического подхода, учитывающего генетически обусловленную предрасположенность к определенной двигательной активности.

Издание, включающее данные исследований, а также рекомендации по совершенствованию физической подготовки студентов адресованы преподавателям физического воспитания вузов, работающих не только с юношами, но и с девушками специального медицинского отделения.



ISBN 978-5-4365-1484-0

Н. Ф.

**УДК 796.0
ББК 75.1**

© Мешеряков А.В., 2018
© ООО «РУСАЙНС», 2018

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Медицинский и экологический аспекты конституции	6
1.1. Взаимосвязь типа телосложения и возможного отклонения в состоянии физического здоровья	6
1.2. Телосложение и психические заболевания	14
Глава 2. Физическая подготовка студентов специальной медицинской группы как научная проблема	18
2.1. Обоснование оптимизации физического воспитания и укрепления здоровья студенческой молодежи	18
2.2. Отношение студентов к физической культуре	21
2.3. Индивидуально-типологический подход в физическом воспитании студентов	24
2.4. Основные направления совершенствования процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы	35
Глава 3. Особенности морфофункциональных признаков и состояния здоровья студентов разных типов телосложения	44
3.1. Общая организация исследования	44
3.2. Особенности физического развития	65
3.3. Особенности развития двигательных качеств	67
3.4. Особенности внешнего дыхания	68
3.5. Особенности показателей центральной гемодинамики	70
3.6. Особенности показателей функций центральной нервной системы	73
3.7. Состояние здоровья и заболеваемость	74
3.8. Образ жизни студентов специальной медицинской группы	77
3.9. Возрастная динамика морфофункциональных показателей студентов-юношей	79
Глава 4. Технология физической подготовки студентов разных типов телосложения и ее реализация в практике вуза	85
4.1. Влияние мышечных нагрузок различной направленности на физическую подготовленность и физическую работоспособность студентов	85
4.2. Влияние двигательных режимов на состояние вегетативных функций организма студентов разных типов телосложения	96

4.3. Влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние, иммунитет и заболеваемость студентов разных типов телосложения.....	100
4.4. Содержание технологии физической подготовки студентов специальной медицинской группы.....	107
4.5. Использование компьютерных технологий при организации процесса физической подготовки студентов.....	111
4.6. Результаты внедрения технологии физической подготовки в учебный процесс вуза по физическому воспитанию	113
Заключение.....	115
Практические рекомендации.....	121
Библиографический список	124
Приложение А – Распределение студентов-юношей по типам телосложения	144
Приложение Б – Основное содержание технологии физической подготовки студенческой молодежи разных соматотипов.....	148