



В.А. БАРОНЕНКО
Л.А. РАПОПОРТ

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА





**В.А. Бароненко
Л.А. Рапопорт**

Здоровье и физическая культура студента

Допущено Министерством
образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия
для студентов учреждений
среднего профессионального
образования, обучающихся
по группе специальностей
0300 «Образование»

Москва • 2003 • Альфа-М

УДК 378.172(075)
ББК 75.0
Б24

Рецензенты:

доктор биол. наук, академик РАН *В.Н. Большаков*,
доктор мед. наук, академик РАЕН и МАНЭБ *Б.Г. Юшков*

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.

Б24 Здоровье и физическая культура студента / Под ред.
В.А. Бароненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003. –
352 с.: ил.

ISBN 5-98281-004-5

Учебное пособие построено на основе современного валеологического мировоззрения. Раскрывает ведущие факторы здоровья: культурирование и здравотворчество; основы здорового образа жизни; взаимосвязь здоровья с окружающей средой и физической культурой. Соответствует образовательному стандарту для среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

Для студентов средних специальных учебных заведений. Представляет интерес для студентов и преподавателей вузов.

УДК 378.172(075)
ББК 75.0

Учебное издание

Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Учебное пособие

Разработка оформления *И. Пронин*. Компьютерная верстка *М.М. Егоровой*.
Художественный редактор *А.В. Антипов*. Корректор *Л.И. Трифонова*

ISBN 5-98281-004-5

© «Альфа-М», 2003
© Бароненко В.А.,
Рапопорт Л.А., 2003

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. Организм. Среда. Адаптация	13
2. Возрастная физиология	21
3. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	50
4. Культура психического здоровья	62
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента	90
6. Культура питания	122
7. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности	164
8. Культура здоровья и вредные пристрастия	182
9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия студента	231
10. Оптимизация умственной работоспособности студента в образовательном процессе	260
11. Экологические основы культуры здоровья	294
Приложения	331
Словарь ключевых терминов	342

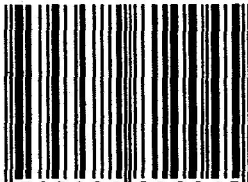
Сдано в набор 14.05.03. Подписано в печать 25.07.03.
Формат 60x90 ¹/₁₆. Бумага типографская № 2. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,00. Уч.-изд. л. 17,4. Тираж 6000 экз.
Заказ № 4304056.

Издательский дом «Альфа-М»

Адрес: 101831, Москва, Колпачный пер., дом 9а

Тел./факс: (095) 925-4197, 925-4237. E-mail: alfa-m@inbox.ru

ISBN 5-98281-004-5



9 785982 810045

Отпечатано с готовых диапозитивов на ФГУИПП «Нижполиграф».
603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.