

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 介绍.....	3
1. Необходимость занятий физической культурой 需要体育教育.....	5
2. Формы и методы самоконтроля 自我控制的形式和方法..	13
3. Гигиенические факторы и их использование при самостоятельных занятиях физической культурой 卫生因素及其在体育自学中的运用	30
4. Особенности самостоятельных занятий для жен- щин 妇女独立体育的特点。	35
5. Метод Су Джок при самодиагностике и самопомощи 苏乔方法用于自我诊断和自救.....	37
6. Точки соответствия для получения скорой помо- щи. 急救的合规点.....	48
Приложение 1. 附录1 Примерный дневник самоконтроля 样本日记用于自我监控.....	56
Приложение 2. 附录2 Варианты определения веса 体重选择...	58
Приложение 3. 附录3 Позвоночник – области и движения, осуществляемые с его помощью 脊柱 - 在其帮助下进行的区域和运动	61
Приложение 4. 附录4. Наиболее распространенные болевые участки и соответствующие им зоны на физическом теле челове- ка 最常见的疼痛区域及其在人体上的相应区域.....	66
Список использованной литературы 书目清单.....	74