

УЧ. 58

Ф 50

Б А К А Л А В Р И А Т

*А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина,
Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

У Ч Е Б Н О Е П О С О Б И Е



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БАКАЛАВРИАТ

серия основана в 1996 г.



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

А.Б. МУЛЛЕР
Н.С. ДЯДИЧКИНА
Ю.А. БОГАЩЕНКО
А.Ю. БЛИЗНЕВСКИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по всем направлениям подготовки
(квалификация (степень) «бакалавр»)*

Москва
ИНФРА-М

Красноярск
СФУ

2018

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

М90

Рецензенты:

Д.А. Завьялов, д-р пед. наук, профессор, член-корреспондент Российской академии естествознания;

К.К. Марков, д-р пед. наук, профессор

Муллер А.Б.

М90 **Физическая культура студента : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский. — М. : ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. — 170 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).**

ISBN 978-5-16-013310-2 (ИНФРА-М)

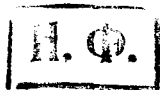
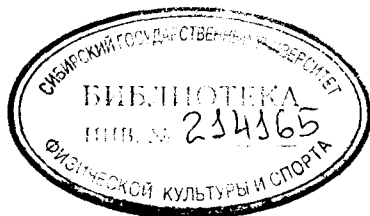
ISBN 978-5-7638-2126-0 (СФУ)

Изложены теоретические основы физической культуры: программно-нормативные, социально-биологические, здорового образа жизни, психофизиологические, педагогические. Рассмотрены методики оздоровительной и спортивной тренировки, самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля, а также материал, посвященный профессионально-прикладной физической подготовке и физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Предназначено для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов.

УДК 796(075.8)

ББК 75я73



ISBN 978-5-16-013310-2 (ИНФРА-М)

ISBN 978-5-7638-2126-0 (СФУ)

© Муллер А.Б.,
Дядичкина Н.С.,
Богашенко Ю.А.,
Близневский А.Ю.,
2011, 2018

© Сибирский федеральный университет, 2011, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	4
1.1. Цель и задачи физического воспитания	4
1.2. Основные понятия, термины физической культуры	5
1.3. Виды физической культуры	6
1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта	8
1.5. Физическая культура личности студента	11
1.6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы	15
1.7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.....	20
Глава 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	22
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система	22
2.2. Основные анатомо-морфологические понятия	23
2.3. Опорно-двигательный аппарат	26
2.4. Кровь. Кровеносная система	30
2.5. Дыхательная система	35
2.6. Нервная система	38
2.7. Эндокринная и сенсорная системы	41
2.8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	43
2.9. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм	49
Глава 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	53
3.1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья	53
3.2. Факторы, определяющие здоровье	54
3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие	56
3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие в здоровом образе жизни	67

Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	69
4.1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности	69
4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов	70
4.3. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента	72
Глава 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	77
5.1. Методические принципы физического воспитания	77
5.2. Средства физического воспитания	79
5.3. Методы физического воспитания	81
5.4. Основы обучения движениям	84
5.5. Развитие физических качеств	86
Глава 6. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	90
6.1. Понятия общей и специальной физической подготовки	90
6.2. Спортивная подготовка	91
6.3. Средства спортивной подготовки	93
6.4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия	94
6.5. Физические нагрузки и их дозирование	97
Глава 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	102
7.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	102
7.2. Формы самостоятельных занятий	103
7.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений	105
7.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.....	106
7.5. Особенности самостоятельных занятий для женщин	109
Глава 8. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	111
8.1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи	111

8.2. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий	113
8.3. Педагогический контроль	114
8.4. Самоконтроль	115
8.5. Методика самоконтроля физического развития	117
8.6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	119
8.7. Самоконтроль за физической подготовленностью	123
8.8. Дневник самоконтроля	129
Глава 9. СПОРТ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	131
9.1. Определение понятия «спорт»	131
9.2. Виды современного спорта	133
9.3. Студенческий спорт	135
9.4. Студенческие спортивные соревнования	137
Глава 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	140
10.1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки	140
10.2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки	142
10.3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки	143
10.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	145
10.5. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	149
Глава 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА	151
11.1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	151
11.2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи	152
11.3. Методические основы производственной физической культуры.....	153
11.4. Производственная физическая культура в рабочее время	154
11.5. Физическая культура и спорт в свободное время	157
11.6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	163
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	164