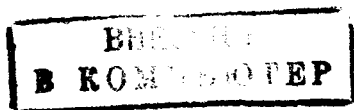


Ю.И. Гришина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Учебное пособие

Рекомендовано Научно-методическим советом Международного научного общественного объединения «МАИТ» для использования в качестве учебного пособия для студентов учреждений высшего образования к дисциплине «Физическая культура»
(рецензия РЭЗ 18-16 от 3 октября 2018 г.)



РОСТОВ-НА-ДОНУ

 ЕНИКС
2019

УДК 796/779.(075.8)

ББК 75.1я73

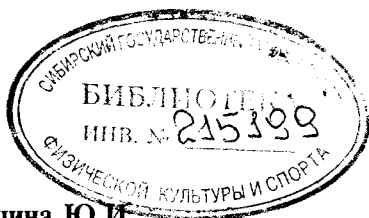
КТК 570

Г85

Рецензенты:

Ю.Ф. Курамшин, зав. кафедрой теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор;
И.Н. Венедиктов, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и организации физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена

Н. Ф.



Гришина Ю.И.

Г85

Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — 283 с.: ил. — (Высшее образование).

ISBN 978-5-222-31286-5

В учебном пособии кратко изложены основные положения теории и методики физической культуры. Представлен конкретный методический материал практического использования форм, средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями с целью поддержания оптимального уровня двигательной активности, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Даны основы правильного дыхания, рационального питания, закаливания организма.

Пособие соответствует требованиям действующего ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура». Оно адресовано бакалаврам, магистрам и аспирантам очной и заочной форм обучения в вузах, а также педагогическим работникам, осуществляющим профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

УДК 796/779.(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-222-31286-5

© Ю.И. Гришина, 2018

© Оформление: ООО «Феникс», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	9
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	10
1.1. Основные понятия теории физической культуры.....	10
1.2. Формы и разновидности физической культуры.....	13
1.3. Формы занятий физической культурой в вузе.....	14
1.4. Средства оздоровительной физической культуры.....	16
<i>Физические упражнения.....</i>	17
<i>Различные виды эффектов применения физических упражнений.....</i>	18
<i>Естественные силы природы и факторы гигиены.....</i>	20
2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	24
2.1. Организм человека — единая биологическая система.....	24
<i>Клетка — универсальная единица живой материи.....</i>	25
2.2. Функциональные системы организма.....	26
<i>Опорно-двигательный аппарат.....</i>	26
<i>Нервно-мышечный аппарат.....</i>	27
<i>Кардиореспираторная система.....</i>	30
<i>Пищеварительная и выделительная системы.....</i>	34
2.3. Функциональная активность человека и виды трудовой деятельности.....	34

2.4. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость умственной и физической работоспособности.....	36
2.5. Определение понятий «гипокинезия» и «гиподинамия».....	37
3. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	41
3.1. Физические упражнения как виды двигательной активности различной направленности.....	41
3.2. Классификация физических упражнений	43
3.3. Виды двигательной активности циклического типа.....	45
<i>Основные понятия и термины</i>	<i>46</i>
<i>Польза от аэробных оздоровительных тренировок</i>	<i>47</i>
3.4. Примеры циклических видов упражнений	48
<i>Активная ходьба — аэробная нагрузка</i>	<i>49</i>
<i>Оздоровительный бег.....</i>	<i>51</i>
<i>Оздоровительное плавание.....</i>	<i>52</i>
<i>Езда на велосипеде</i>	<i>54</i>
<i>Ходьба на лыжах.....</i>	<i>54</i>
<i>Танцы или бег на месте</i>	<i>55</i>
3.5. Различные виды ациклических упражнений.....	56
<i>Общеразвивающие физические упражнения</i>	<i>58</i>
<i>Примеры упражнений с использованием веса тела</i>	<i>60</i>
<i>Атлетическая гимнастика</i>	<i>65</i>
<i>Упражнения с гантелями на основные мышечные группы.....</i>	<i>68</i>
3.6. Виды двигательной активности смешанного типа	73
<i>Футбол как пример двигательной активности смешанного типа.....</i>	<i>75</i>
4. ТРЕНИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	78
4.1. Различные уровни физической нагрузки	78
4.2. Основные параметры физической нагрузки.....	79

4.3. Утомление при физической нагрузке	82
<i>Фазы утомления</i>	83
<i>Влияние величины нагрузки на степень утомления</i>	83
4.4. Восстановление после физической нагрузки	85
4.5. Динамика восстановления работоспособности.....	85
<i>Значение фазы суперкомпенсации</i>	87
4.6. Длительность восстановления организма.....	88
5. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....	91
<i>Значение уровня развития физических качеств</i>	92
5.1. Характеристика выносливости и методика ее развития	93
<i>Виды выносливости</i>	94
<i>Средства развития выносливости</i>	98
<i>Методы развития выносливости</i>	100
<i>Примеры аэробных упражнений для воспитания общей выносливости</i>	101
5.2. Характеристика мышечной силы и методика ее развития	105
<i>Виды силовых способностей</i>	106
<i>Определение силы и силовой выносливости</i>	107
<i>Средства развития силы</i>	110
<i>Методы развития силы</i>	112
<i>Круговой метод как форма проведения тренировки</i>	114
<i>Примеры тренировок по интервальному методу</i>	117
<i>Комплекс упражнений для мышц живота и спины</i>	121
<i>Вариант тренировки в статическом режиме на примере «Волевой гимнастики Анохина»</i>	123
5.3. Характеристика быстроты и методика ее развития	130
<i>Методы развития быстроты</i>	131
5.4. Характеристика ловкости и методика ее развития.....	132
<i>Средства развития ловкости</i>	133
<i>Упражнения на равновесие и координацию</i>	134

5.5. Характеристика гибкости и методика ее развития	138
<i>Тесты для оценки гибкости</i>	139
<i>Средства и методы развития гибкости</i>	141
<i>Примеры упражнений на растягивание</i>	143
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	149
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	150
6.1. Определение целей занятий.....	151
6.2. Планирование, его виды и содержание	151
6.3. Рекомендации по планированию самостоятельных занятий.....	153
6.4. Определение понятий «тренировка» и «тренированность».....	155
6.5. Методические принципы оздоровительной тренировки	156
6.6. Особенности проведения занятий для женщин.....	160
6.7. Схема построения тренировочного занятия.....	162
6.8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.....	162
7. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	169
7.1. Определение типа телосложения.....	169
7.2. Объективные показатели физического развития	171
7.3. Тестирование физической подготовленности.....	174
7.4. Функциональное состояние организма по ЧСС.....	175
7.5. Что нужно знать о себе до планирования тренировок	177

8. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ	180
8.1. Малые формы физкультурных занятий	180
8.2. Утренняя гигиеническая гимнастика	181
8.3. Варианты активных утренних занятий	184
<i>Активная зарядка в движении</i>	185
<i>Комплекс упражнений на основные мышечные группы</i>	186
8.4. Формы занятий в течение рабочего дня	189
<i>Примеры упражнений</i>	191
8.5. Самоактивные мини-тренировки	196
<i>Мини-комплекс упражнений для женщин</i>	197
<i>Мини-комплекс упражнений для мужчин</i>	202
8.6. Значение мышечной релаксации	206
8.7. Проверь себя тестами комплекса ГТО	209
9. ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ТРЕНИРОВКА ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА	214
9.1. Принципы закаливания	215
9.2. Основные методы закаливания	217
10. ДЫХАНИЕ КАК НАИВАЖНЕЙШАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА	224
10.1. Основные функции дыхания	224
10.2. Способ осуществления функции дыхания	226
10.3. Различные типы дыхания	227
10.4. Биологическая роль кислорода и углекислого газа	229
<i>Кислород нужен каждой клетке тела</i>	229
<i>Углекислый газ — обязательное условие жизнедеятельности организма</i>	230
10.5. Определение понятий «гипервентиляция» и «гипертония»	232
10.6. Значение максимальной паузы (МП) после выдоха	234
10.7. Примеры дыхательных упражнений	234

11. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.....	239
11.1. Принципы рационального питания.....	240
<i>Первый принцип — соблюдение баланса энергии.....</i>	241
<i>Второй принцип — сбалансированность пищевых веществ.....</i>	244
<i>Третий принцип — соблюдение режима питания.....</i>	246
11.2. Основные компоненты питания.....	247
<i>Белки — главный структурный элемент клеток и тканей.....</i>	247
<i>Жиры — неотъемлемая часть здоровой пищи.....</i>	250
<i>Углеводы — основной источник энергии.....</i>	252
11.3. Витамины и минеральные вещества.....	255
11.4. Вода — основной компонент организма человека.....	263
11.5. Советы специалистов по питанию.....	265
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	 268
 ЛИТЕРАТУРА.....	 269
 ПРИЛОЖЕНИЕ.....	 271
<i>Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....</i>	<i>271</i>