

74.58  
Ф 50

Б А К А Л А В Р И А Т

*Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова,  
Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*студентов специального  
учебного отделения*

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

Л.Н. ГЕЛЕЦКАЯ  
И.Ю. БИРДИГУЛОВА  
Д.А. ШУБИН  
Р.И. КОНОВАЛОВА

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**ВВЕДЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» (рег. № 2704 от 12.02.2014)*

Москва  
ИНФРА-М

Красноярск  
СФУ

2018

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Г31

**Гелецкая Л.Н.**

Г31      **Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. — М. : ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. — 219 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).**

ISBN 978-5-16-013181-8 (ИНФРА-М)

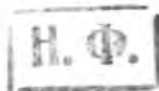
ISBN 978-5-7638-2997-6 (СФУ)

Рассмотрены основные понятия системы физического воспитания. Изложены естественнонаучные основы физической культуры, здорового образа жизни и его составляющих. Приведены методики самостоятельных занятий, способы самоконтроля, а также сведения по оказанию первой доврачебной помощи. Освещены вопросы профессионально-прикладной физической подготовки.

Предназначено для студентов специального учебного отделения. Может быть полезно студентам 1–3-х курсов и преподавателям физической культуры.

УДК 796(075.8)

ББК 75я73



- © Гелецкая Л.Н.,  
Бирдигулова И.Ю.,  
Шубин Д.А.,  
Коновалова Р.И., 2014, 2018  
© Сибирский федеральный  
университет, 2014, 2018

ISBN 978-5-16-013181-8 (ИНФРА-М)

ISBN 978-5-7638-2997-6 (СФУ)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
Специальное учебное отделение в вузе .....	6
Краткая характеристика основных заболеваний студентов, направленных в специальное учебное отделение .....	10
<b>ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....</b>	<b>38</b>
Основные понятия системы физического воспитания .....	39
Физическая культура и спорт студента .....	43
<b>ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры..</b>	<b>45</b>
Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма .....	46
Основные структуры организма .....	47
Костная и мышечная система и ее функции .....	51
Сердечно-сосудистая система и ее функции .....	57
Дыхательная система и ее функции .....	63
Пищеварительная система и ее функции .....	66
Эндокринная система и ее функции.....	69
Нервная система и ее функции.....	72
<b>ТЕМА 3. Здоровый образ жизни студентов. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....</b>	<b>76</b>
Мотивации здорового образа жизни .....	78
Основные составляющие здорового образа жизни .....	81
Основные элементы здорового образа жизни .....	83
Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления .....	86
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление .....	92
Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм .....	95
<b>ТЕМА 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....</b>	<b>97</b>
Методики проведения самоконтроля.....	98
Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы .....	101
<b>ТЕМА 5. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка .....</b>	<b>109</b>
Методические принципы физического воспитания.....	109
Средства физического воспитания .....	111
Методы физического воспитания.....	114
Основы обучения движениям.....	117

Развитие двигательных способностей .....	121
Структура учебно-тренировочного занятия .....	127
Зоны интенсивности физических нагрузок .....	129
Разделы спортивной подготовки .....	130
<b>ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .....</b>	<b>132</b>
<b>ТЕМА 7. Оказание первой доврачебной помощи .....</b>	<b>141</b>
Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания .....	141
Выявление признаков жизни и признаков смерти .....	142
Реанимация .....	144
Первая помощь при некоторых неотложных состояниях и травмах ..	147
<b>ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка ....</b>	<b>161</b>
<b>ТЕМА 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста .....</b>	<b>166</b>
Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста .....	166
Производственная физическая культура, ее цель и задачи .....	167
Производственная физическая культура в рабочее время .....	168
Производственная физическая культура во внерабочее время .....	169
Методические основы производственной физической культуры .....	171
<b>ТЕМА 10. Здоровье как социально-психологическая категория .....</b>	<b>173</b>
Критерии здоровья .....	174
Компоненты здоровья .....	175
Факторы, влияющие на здоровье человека .....	176
Факторы, определяющие здоровье человека .....	179
Здоровье и стресс. Профилактика стрессовых состояний .....	181
<b>ТЕМА 11. Массаж и самомассаж .....</b>	<b>184</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>193</b>