

УДК 796.01:613.7(075.32)

ББК 75.1я723

Т33

Рецензенты:

Л.Б. Андриющенко, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»;

Г.Б. Глазкова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

Казантинова Галина Михайловна

Т33 Теоретические основы физической культуры: учебник для студентов среднего профессионального образования / Г.М. Казантинова, В.А. Кудинова, Т.А. Чарова, А.А. Бондарь. – Москва: ООО Торговый дом «Советский спорт», 2024. – 148 с.

ISBN 978-5-00129-386-6

В материалах учебника представлены основные данные по теории физической культуры и лечебной физической культуры, позволяющие понять роль физического воспитания в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Учебник позволяет усвоить основные навыки, умения не только для улучшения здоровья, но и сохранения профессиональной пригодности будущего специалиста.

Рекомендуется в качестве учебника по физической культуре для студентов среднего профессионального образования, занимающихся в группе ЛФК («освобожденные» студенты).

УДК 796.01:613.7(075.32)

ББК 75.1я723

© Казантинова Г.М., Кудинова В.А.,
Чарова Т.А., Бондарь А.А., 2023

ISBN 978-5-00129-386-6

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ	4
ГЛАВА 2 КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
ГЛАВА 3 СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЬ. СОДЕРЖАНИЕ. ФОРМЫ.....	8
3.1. Формирование физической культуры личности как результат физического воспитания.....	12
3.2. Средства физического воспитания	14
3.2.1. Классификация физических упражнений.....	16
3.3. Методы физического воспитания	17
3.3.1. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения.....	18
Контрольные вопросы.....	22
ГЛАВА 4 БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	23
4.1. Морфологические особенности структуры организма человека	23
ГЛАВА 5 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	25
5.1. Опорно-двигательный аппарат	25
5.1.1. Костная система. Строение. Функции	25
5.1.2. Мышечная система. Строение. Функции	29
Контрольные вопросы.....	31
ГЛАВА 6 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	32
6.1. Нервная система. Строение. Функции	32
6.2. Сердечно-сосудистая система. Строение и функции.....	39
6.3. Система дыхания. Строение. Функции	43
6.4. Система пищеварения. Строение. Функции	45
6.5. Система мочевого выделения. Строение. Функции	48
6.6. Эндокринная система. Строение. Функции.....	50
6.7. Система крови. Строение. Функции.....	52

Контрольные вопросы.....	55
ГЛАВА 7 ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА НА ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	56
Контрольные вопросы.....	61
ГЛАВА 8 ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	62
8.1. Здоровье. Виды и критерии здоровья.....	62
8.2. Понятие о здоровом образе жизни.....	63
8.3. Основные компоненты здорового образа жизни	64
8.3.1. Рациональный труд и отдых	64
8.3.2. Рациональное питание	66
8.3.3. Роль физической культуры в соблюдении здорового образа жизни	69
8.3.4. Роль закаливания.....	71
8.3.5. Личная гигиена.....	72
8.3.6. Профилактика вредных привычек.....	73
Контрольные вопросы.....	77
ГЛАВА 9 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ	78
9.1. Первая помощь при травмах	78
9.2. Неотложные состояния. Медицинская помощь.....	84
9.2.1. Черепно-мозговые травмы. Расстройство сознания.....	84
9.2.2. Повреждение позвоночника и спинного мозга	89
9.2.3. Кровотечение.....	90
9.2.4. Другие неотложные состояния	91
Контрольные вопросы.....	98
ГЛАВА 10 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	99
10.1. Краткий исторический очерк становления лечебной физической культуры	99
10.2. Понятие о предмете «лечебная физическая культура»	100
10.3. Лечебное действие физических упражнений	101
10.4. Средства лечебной физической культуры.....	104
10.5. Формы лечебной физической культуры	107
10.6. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры	108
Контрольные вопросы.....	109

ГЛАВА 11 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	110
11.1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	110
11.1.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	110
11.1.2. Лечебная физическая культура при вегетососудистой дистонии	111
11.1.3. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.....	113
11.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	115
11.2.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания	115
11.2.2. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите.....	116
11.2.3. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.....	117
11.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения	120
11.3.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного дей- ствия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения	120
11.3.2. Лечебная физическая культура при хроническом гастрите.....	121
11.3.3. Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	122
11.4. Лечебная физическая культура при заболевании органов мочевыделения	124
11.4.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболевании органов мочевыделения	124
11.4.2. Лечебная физическая культура при хроническом пиелонефрите	125
Контрольные вопросы.....	126

11.5. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	127
11.5.1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	127
11.5.2. Лечебная физическая культура при нарушении осанки	128
11.5.3. Лечебная физическая культура при сколиозе.....	128
Контрольные вопросы.....	132
ГЛАВА 12 ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ВЛИЯНИЕ ИХ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	133
12.1. Легкая атлетика.....	133
12.2. Волейбол	134
12.3. Баскетбол.....	135
12.4. Атлетизм.....	135
12.5. Плавание.....	136
12.6. Единоборства	138
Контрольные вопросы.....	139
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	140