

СТАУ:У

У 914

**УЧЕБНЫЙ
МУЛЬТИМЕДИА КОМПЛЕКС
ПО ОСНОВАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ВУЗЕ**

2007



САМАРА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени академика С.П. КОРОЛЕВА»

УЧЕБНЫЙ МУЛЬТИМЕДИА КОМПЛЕКС ПО ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

*Утверждено редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

САМАРА
Издательство СГАУ
2007

УДК 796
ББК 4486.7
У 914

А



**Инновационная образовательная программа
"Развитие центра компетенции и подготовка
специалистов мирового уровня в области аэро-
космических и геоинформационных технологий"**

Авторы: В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын

Рецензенты:

зав. кафедрой физического воспитания Самарского государственного архитектурно-строительного университета доцент А.А. Лобанов;
зав. кафедрой физического воспитания Самарского государственного технического университета к.п.н., доцент В.Н. Трофимов.

У 914 Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын. — Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2007. — 328 с. : ил.

ISBN 978-5-7883-0536-3

Рассмотрены методические и практические аспекты физической культуры студентов.

Учебный мультимедиа комплекс предназначен для самостоятельного, в том числе дистанционного освоения студентами нефизкультурных вузов теоретического и методического разделов программы дисциплины «Физическая культура». В состав комплекса входят: учебное пособие на бумаге; электронное интерактивное пособие на CD и его сетевая версия в Интернет (<http://cnit.ssau.ru>).

Комплекс подготовлен на кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета имени академика С.П. Королева (СГАУ) совместно с ЦНИТ СГАУ и кафедрой физического воспитания Российского университета дружбы народов (РУДН, г. Москва). Комплекс может быть полезен также учащимся старших классов средних общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, преподавателям физического воспитания и всем, кто интересуется вопросами физической культуры и спорта.

УДК 796
ББК 4486.7

ISBN 978-5-7883-0536-3

© Богданов В.М., Пономарев В.С.,
Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., 2007
© Самарский государственный
аэрокосмический университет, 2007

А

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	8
1.1. Основные понятия и определения в области физической культуры	8
1.2. Организационные и методические основы физического воспитания студентов в вузе	10
1.3. Контрольные вопросы	20
Глава 2. АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	22
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.....	23
2.2. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.....	25
2.3. Морфофункциональные системы организма.....	26
2.4. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека и его жизнедеятельность	56
2.5. Функциональная активность человека.....	57
2.6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе	59
2.7. Биологические ритмы и работоспособность.....	62
2.8. Гипокинезия и гиподинамия.....	63
2.9. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.....	64
2.10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	66
2.11. Регуляция деятельности организма в различных условиях.....	85
2.12. Контрольные вопросы	93
Глава 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	96
3.1. Некоторые оценки состояния здоровья населения и демографической ситуации в современной России.....	96
3.2. Физическое здоровье и его критерии	104
3.3. Образ жизни и здоровье.....	122
3.4. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни	161
3.5. Контрольные вопросы	164
Глава 4. УЧЕБНЫЙ ТРУД СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
4.1. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.....	166
4.2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра и учебного года	169
4.3. Влияние на работоспособность и состояние здоровья периодичности ритмических процессов в организме.....	172
4.4. Учебный труд и двигательная активность студентов.....	178

4.5 Учебные занятия по физическому воспитанию – важный фактор повышения работоспособности студентов	181
4.6. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов	185
4.7. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в повышении работоспособности студентов	186
4.8. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями	189
4.9. Контрольные вопросы	191
Глава 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	193
5.1. Методические принципы физического воспитания	193
5.2. Методы физического воспитания	194
5.3. Средства физического воспитания	196
5.4. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям	197
5.5. Физическая подготовка	198
5.6. Коррекция физического развития с помощью методов и средств физического воспитания	243
5.7. Планирование учебно-тренировочных занятий	255
5.8. Формы занятий физическими упражнениями	257
5.9. Контрольные вопросы	260
Глава 6. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	263
6.1. Роль спорта в жизни общества	263
6.2. Об истории олимпийского движения	265
6.3. Организация международного студенческого спорта	266
6.4. Студенческий спорт в России	268
6.5. Контрольные вопросы	270
Глава 7. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	271
7.1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями	271
7.2. Врачебный контроль	272
7.3. Оценка физического развития	273
7.4. Методы оценки физического развития	280
7.5. Оценка физической подготовленности	283
7.6. Педагогический контроль	287
7.7. Самоконтроль	289
7.8. Контрольные вопросы	294
Глава 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА	297
8.1 Контрольные вопросы	299
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	300
ГЛОССАРИЙ	301
ЛИТЕРАТУРА	307
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	316

С развитием цивилизации роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано, прежде всего, с увеличением значимости показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни, с влиянием негативных последствий современной цивилизации - гиподинамии, ухудшения экологии, курения, алкоголя, наркотиков и т.п. К тому же все более возрастающий ритм жизни требует от людей хорошие психофизические кондиции.

К сожалению, значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин - недостаток соответствующих знаний и методических умений. Как показывают исследования, в частности на курсантах университета МВД РФ и военно-инженерного университета (В.В. Шевцов и др., 2004), уровень их знаний по теоретическому и методическому разделам программы дисциплины "Физическая культура" явно недостаточен: до 20% обучающихся не знают требований и содержания учебной программы; 50-80% испытывают затруднения при составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики; более 80% не имеют необходимых знаний и умений по самоконтролю; 80-95% обнаруживают недостаток знаний по режиму питания, методам и средствам закаливания; практически 100% не имеют представления о способах регулирования эмоционального состояния и аутотренинге.

Поэтому не случайно программа дисциплины «Физическая культура», наряду с учебно-тренировочными занятиями, предусматривает теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и положительное отношение к физической культуре, и методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности [141].

Однако в реальной практике учебного заведения полноценно реализовать цели теоретического и методико-практического разделов дисциплины «Физическая культура» крайне затруднительно. С одной стороны, чтобы студенты овладели соответствующими знаниями, методами и средствами хотя бы на уровне применения их в типовых ситуациях, необходимо потратить на обучение и контроль его результатов немало времени. С другой

Учебное издание

*Богданов Владимир Михайлович
Пономарев Владимир Степанович
Соловов Александр Васильевич
Кислицын Юрий Леонидович*

**УЧЕБНЫЙ МУЛЬТИМЕДИА КОМПЛЕКС
ПО ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Технический редактор Г. А. Резниченко
Редакторская обработка Т. К. Крестина
Корректорская обработка А. А. Нечитайло
Доверстка Т. Е. Половнева

Подписано в печать 06. 11. 07 г. Формат 60х84 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Печ. л. 20,5

Тираж 120 экз. Заказ 152. Арт. ИП-115/2007

Самарский государственный
аэрокосмический университет.
443086 Самара, Московское шоссе, 34.

Изд-во Самарского государственного
аэрокосмического университета.
443086 Самара, Московское шоссе, 34.