



Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГОУ ВПО «Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**Г.С. Кирсанов, А.Ф. Башмак**

# **Роль физической культуры в подготовке студентов**

**Методические указания для самостоятельной работы студентов  
высших учебных заведений по общефизической подготовке**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2010

УДК 378.172

ББК 75

К-43

**Кирсанов, Г.С.**

**К-43** Роль физической культуры в подготовке студентов : методические указания / Г.С. Кирсанов, А.Ф. Башмак. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2010. – 102 с.

Методические указания для самостоятельной работы студентов по общефизической подготовке содержат основные сведения о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социально-биологических основах физической культуры. Освещена роль физической культуры в обеспечении здоровья, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов.

Издание предназначено для студентов очного отделения Самарской государственной сельскохозяйственной академии.

© ФГОУ ВПО Самарская ГСХА, 2010

© Кирсанов Г.С., Башмак А.Ф., 2010

## Оглавление

Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	5
1.1 Основные понятия.....	5
1.2 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.....	5
1.3 Система физического воспитания.....	8
1.4 Компоненты физической культуры.....	9
1.5 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.....	10
ГЛАВА 2. Социально-биологические основы физической культуры.....	15
2.1 Основные понятия.....	15
2.2 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.....	16
2.3 Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.....	18
2.3.1 Опорно-двигательный аппарат.....	18
2.3.2 Сердечно-сосудистая система (система кровообращения).....	24
2.3.3 Дыхание. Дыхательная система.....	28
2.3.4 Нервная система.....	30
2.4 Обмен веществ и энергии — основа жизнедеятельности организма человека.....	32
Глава 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.....	33
3.1 Основные понятия.....	33
3.2 Здоровье человека как ценность ее факторы, определяющие здоровый образ жизни.....	33
3.2.1 Режим труда и отдыха.....	34
3.2.2 Режим сна.....	35
3.2.3 Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).....	36
3.2.4 Закаливание организма.....	38
3.2.5 Гигиенические основы здорового образа жизни.....	38
3.2.6 Профилактика вредных привычек.....	39
3.2.7 Рациональное питание.....	41
Глава 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.....	47
4.1 Основные понятия.....	47
4.2 Методические принципы физического воспитания.....	48
4.3 Методы физического воспитания.....	49
4.4 Основы обучения движениям.....	52

4.5 Средства и методы развития физических качеств.....	53
4.5.1 Средства и методы развития силы.....	53
4.5.2 Средства и методы развития быстроты движений.....	54
4.5.3 Средства и методы развития выносливости.....	54
4.5.4 Средства и методы развития гибкости.....	55
4.5.5 Средства и методы развития ловкости.....	56
4.6 Нормы организации физического воспитания.....	56
4.6.1 Урочная форма.....	56
4.6.2 Неурочные формы занятий.....	57
4.7 Общая и моторная плотность занятия.....	57
4.8 Физическая подготовка.....	58
4.9 Зоны и интенсивность физических нагрузок.....	61
Глава 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	62
5.1 Формы и организация самостоятельных занятий.....	62
5.2 Мотивация выбора самостоятельных занятий.....	66
5.3 Граница интенсивности физической нагрузке.....	68
5.4 Особенности самостоятельных занятий для женщин.....	70
Глава 6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.....	71
6.1 Основные понятия.....	71
6.2 Спорт. Многообразие видов спорта.....	72
6.3 Системы физических упражнений.....	74
6.4 Краткая характеристика некоторых видов спорта.....	76
6.4.1 Баскетбол.....	76
6.4.2 Волейбол.....	77
6.4.3 Настольный теннис.....	79
6.4.4 Бадминтон.....	80
6.4.5 Легкая атлетика.....	81
6.4.6 Плавание.....	83
6.5 Олимпийские игры.....	83
Глава 7 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	86
7.1 Основные понятия.....	86
7.2 Врачебный контроль.....	87
7.3 Педагогический контроль.....	88
7.4 Самоконтроль.....	88
7.4.1 Субъективные показатели самоконтроля.....	89
7.4.2 Объективные показатели самоконтроля.....	91
7.5 Функциональные пробы и тесты.....	93
Приложения.....	96

# Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

## *1.1 Основные понятия*

**Физическая культура** – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**Спорт** – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

**Физическая и функциональная подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

**Двигательная активность** – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

**Профессиональная направленность физического воспитания** – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

## *1.2 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры*

**Физическая культура** составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и

условий направленного физического совершенства человека.

В самом содержании физической культуры можно с некоторой успеваемостью выделить две основные стороны: во-первых, все то ценное, что создает и использует общество к качеству специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры); во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом – зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

**Физическая культура** – продукт развития определенных исторических условий.

Состояние и уровень развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий:

- географической среды;
- условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил;
- экономических и социальных факторов.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих

перед физической культурой;

- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые не имели бы в самой элементарной форме физического воспитания.

Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания была игра, игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Она использовалась для подавления недовольства эксплуатируемых масс внутри государства и ведения захватнических войн. Впервые созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физического воспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, музыкой. Участниками древнегреческих Олимпийских игр были: Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.

В период капитализма физическая культура была поставлена на службу укрепления основ своего политического господства правящим классом. Особенностью развития физической культуры в период капитализма является то, что господствующий класс вынужден заниматься вопросами физического воспитания народных масс. Это, прежде всего, объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий хорошо физически подготовленных для ведения войн. В период утверждения капитализма зарождается спортивно-гимнастическое движение, возникают кружки и секции по отдельным видам спорта.

На современном этапе главная социальная функция физического воспитания состоит в формировании физических совершенных, социально активных морально стойких здоровых людей.

### ***1.3 Система физического воспитания***

Понятие "система физического воспитания" отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и фирм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

В совокупности с определяющими ее положениями система физического воспитания характеризуется:

- идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества;
- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, объединяющую научно-практические знания в закономерностях, правилах, средствах и методов физического воспитания;
- программно-нормативными основами, т.е. программным материалом, отобранном и систематизированным согласно целевым установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными в качестве критериев физической подготовленности, которая должна быть достигнута в результате физического воспитания;
- тем, как все эти исходные основы закреплены организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений, непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации.

Общими принципами, на которых основывается современная система физического воспитания, являются:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- принцип оздоровительной направленности.

#### **1.4 Компоненты физической культуры**

**Спорт** – часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эволюций, популярнейшее зрелище, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижение высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

**Физическое воспитание** – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**Целью** физического воспитания является воспитание физически совершенных людей, всесторонне физически подготовленных к творческому труду и защите Родины.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и собрание высокой работоспособности);
- образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений.

**Физическое развитие** – это процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Физическое воспитание имеет первоначальное значение в развитии физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств организма человека. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида.

**Физическое развитие** – не только естественный, но и социально обусловленный процесс. Это естественный процесс, т.к. он разворачивается на природной основе, передаваемый по наследству, и подчиняется естественным законам. Однако действие этих законов проявляется зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека (воспитания, труда, быта и т.д.), в силу чего физическое развитие обусловлено социально, причем в решающей мере.

Понятие "**физическое совершенство**" обобщает представление об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

**Профессионально-прикладная** физическая культура создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессии. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса.

**Оздоровительно-реабилитационная** физическая культура. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура.

**Фоновые виды физической культуры.** К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и реактивную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

В качестве физической культуры используются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания и т.д.)

### ***1.5 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении***

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физической культуры с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного