

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Казанский институт (филиал)

Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, Л.А. Лопатин

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курс лекций

Часть I.

Учебное пособие

для студентов заочной формы обучения

КАЗАНЬ 2012

УДК 796.0 (075.8)

ББК 75.569

Т 48

*Рекомендовано к печати учебно-методическим советом
по качеству образовательного процесса КИ (филиала) ФГБОУ ВПО РГТЭУ*

Авторы-составители:

Васенков Н.В., к.б.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин Казанского института (филиала) РГТЭУ;

Фазлеева Е.В., к.п.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин Казанского института (филиала) РГТЭУ;

Лопатин Л.А., к.п.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин Казанского института (филиала) РГТЭУ.

Научный редактор:

Бикмухаметов Р.К., доктор педагогических наук, профессор.

Рецензенты:

Рахимов М.И., к.б.н., доцент (ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»);

Покровская Т.Ю., к.с.н., доцент (Казанский научно-исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ)).

Т 48 Теория физической культуры. Курс лекций. Часть I. Учебное пособие. – Казань:, 2013. – 93 с.

ISBN 000-0-00000-000-0

Учебное пособие включает в себя курс лекций, согласно программы дисциплины «физическая культура». Подробно изложены наиболее сложные, для студентов вопросы теории физической культуры. Даны примерные темы курсовых работ, экзаменационные вопросы по дисциплине «физическая культура» для студентов заочной форм обучения всех специальностей и бакалавриата.

Предназначено для студентов заочной формы обучения, преподавателей и широкого круга читателей.

© **Васенков Н.В., Фазлеева Е.В., Лопатин Л.А., 2013**

© **Оформление КИ РГТЭУ, 2013**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	80
Глава 1. Материалы теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
1. Возникновение термина «физическая культура»	
2. Общие понятия теории физической культуры	
3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания	
4. Организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	
1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	
2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека	
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности	
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии	
2. Функциональные резервы организма	
3. От чего зависит здоровье?	
4. Составляющие здорового образа жизни студента	
5. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интерналам и экстерналам	
6. Физическое самовоспитание	
7. Заключение	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
1. Введение. Основные понятия	
2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов	
3. Изменение состояния организма студента под влиянием	

различных режимов и условий обучения	
4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов	
5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности	
6. Заключение	
Глава 2. Контрольные материалы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» для аттестации студентов	
1. Примерная тематика курсовых работ по дисциплине «Физическая культура»	
2. Экзаменационные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной форм обучения всех специальностей и бакалавриата	
Литература	

ВВЕДЕНИЕ

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Решение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студента. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить средствами профилактики.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества физическим состоянием специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы существования вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформируя трактовку здорового образа жизни, подходы к его формирова-