

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический
университет им. Н.Г. Чернышевского

КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Чита 2009

УДК 796 (075.3)
ББК 451 я73

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского государственного
гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского

Ответственный за выпуск: *А.А. Томских*, канд. геогр. наук, доцент, первый
проректор ЗабГГПУ

Рецензенты: *А.И. Наумов*, канд. пед. наук, зав. каф. физической культуры
ЗИП СибУПК;
В.С. Астафьев, канд. пед. наук, зав. каф. спортивных дисциплин
ЗабГГПУ

Авторы:
Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова, Е.А. Колькина, В.В. Борисов

Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие для осво-
ения теоретического курса студентами всех специальностей, кроме физкультурных /
Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова, В.В. Борисов [и др.] ; Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита,
2009. – 253 с.

ISBN 978-5-85158-502-9

Учебное пособие соответствует государственному образовательному стандар-
ту высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».
Разработано для более углубленного самостоятельного изучения студентами теорети-
ческого курса, для формирования мотивации на физическое самосовершенствование,
овладение знаниями, умениями и навыками предмета, обеспечивающими сохранение
и укрепление здоровья, для знакомства с основами физической культуры и здорового
образа жизни.

УДК 796 (075.3)
ББК 451 я73

ISBN 978-5-85158-502-9

© Власова Ж.Н., Жукова Т.А.,
© Колькина Е.А., Борисов В.В., 2009
© ЗабГГПУ, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	9
1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран.....	9
1.2. История физической культуры и спорта на территории России.....	23
1.3. История Олимпийских игр древности.....	40
1.4. История современного спортивного и олимпийского движения.....	41
1.5. Физическая культура в Забайкальском крае.....	52
Контрольные вопросы к разделу 1.....	73
Литература.....	73
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	74
2.1 Основные понятия.....	74
2.2. Физическая культура.....	76
2.2.1. Физическое воспитание.....	76
2.2.2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.....	77
2.2.3. Фоновые виды физической культуры.....	78
2.3 Значение мотивации в физической культуре личности.....	78
2.4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.....	83
2.5. Профессиональная направленность физического воспитания.....	84
2.6. Гуманитарная значимость физической культуры.....	87
2.7. Основы организации физического воспитания в вузе.....	87
Контрольные вопросы к разделу 2.....	89
Литература.....	90
РАЗДЕЛ 3. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	91
3.1. Основные понятия.....	91
3.2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека.....	93
3.3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.....	95
3.3.1. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на организм человека.....	96
3.3.2. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке	98
3.4. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки.....	98
3.5. Воздействие физической нагрузки на кровь, кровеносную систему.....	100
3.6. Воздействие физической тренировки на сердце.....	102
3.7. Физическая тренировка и функция дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями	106
3.8. Двигательная активность и функции пищеварения, выделения, терморегуляции и желез внутренней секреции.....	109
3.9. Опорно-двигательный аппарат.....	110
3.10. Сенсорные системы.....	111
3.11. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма.....	112
3.12. Физиологические изменения в процессе тренировок.....	114

3.12.1. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы двигательной деятельности.....	117
3.12.2. Образование двигательного навыка.....	117
3.12.3. Аэробные, анаэробные процессы.....	118
3.12.4. Физиологическая характеристика двигательной деятельности.....	119
Контрольные вопросы к разделу 3.....	119
Литература.....	120
РАЗДЕЛ 4. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	121
4.1 Основные понятия.....	121
4.2. Факторы, влияющие на здоровье современного человека	122
4.2.1. Влияние состояния окружающей среды.....	124
4.2.2. Генетические факторы.....	125
4.2.3. Деятельность учреждений здравоохранения.....	126
4.2.4. Условия и образ жизни людей	127
4.3. Факторы укрепления здоровья.....	127
4.4. Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.....	128
4.5. Адаптационные процессы и здоровье.....	130
4.6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.....	132
4.6.1. Режим труда и отдыха.....	132
4.6.2. Организация сна.....	133
4.6.3. Организация режима питания.....	134
4.6.4. Организация двигательной активности.....	136
4.6.5. Личная гигиена и закаливание	138
4.6.6. Гигиенические основы закаливания.....	140
4.6.7. Профилактика вредных привычек.....	142
4.6.8. Психофизическая регуляция организма.....	144
Контрольные вопросы к разделу 4.....	144
Литература.....	145
РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ	146
5.1. Воспитание физических качеств.....	146
5.1.1. Воспитание силы. Основные понятия.....	146
5.1.2. Воспитание быстроты.....	148
5.1.3. Воспитание простой и сложной двигательной реакции.....	150
5.1.4. Воспитание выносливости.....	151
5.1.5. Воспитание ловкости (координационной способности).....	152
5.1.6. Воспитание гибкости.....	153
Контрольные вопросы к разделу 5.....	156
Литература.....	156
РАЗДЕЛ 6. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	157
6.1. Методические принципы физического воспитания. Основные понятия.....	157
6.2. Методы физического воспитания.....	158
6.3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.....	159

6.4. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.....	159
6.5. Общая физическая подготовка. Основные понятия.....	160
6.6. Специальная физическая подготовка	161
6.7. Спортивная подготовка.....	161
6.8. Интенсивность физических нагрузок.....	162
6.9. Значение мышечной релаксации (расслабления).....	163
6.10. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры	164
6.11. Формы занятий физическими упражнениями.....	165
6.12. Построение и структура учебно-тренировочного занятия	165
6.13. Общая и моторная плотность занятия.....	166
Контрольные вопросы к разделу 6.....	167
Литература.....	167
РАЗДЕЛ 7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ	
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	169
7.1. Основные понятия.....	169
7.2. Организация врачебного контроля.....	170
7.2.1. Медицинское обследование занимающихся.....	170
7.2.2. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов.....	171
7.2.3. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий.....	172
7.2.4. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.....	173
7.3. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся	178
7.3.1. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности.....	178
7.3.2. Оценка состояния дыхательной системы.....	180
7.3.3. Оценка состояния нервно-мышечной системы.....	182
7.3.4. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата.....	183
7.3.5. Исследование слухового анализатора.....	183
7.3.6. Исследование вестибулярного аппарата.....	183
7.3.7. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.....	184
7.3.8. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	187
Контрольные вопросы к разделу 7.....	203
Литература.....	204
РАЗДЕЛ 8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ	205
8.1. Методика самостоятельных занятий.....	205
8.1.1. Основные понятия.....	205
8.1.2. Формы и содержание самостоятельных занятий	207
8.1.3. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.....	207
8.1.4. Средства и методы занятий избранным видом спорта.....	208
8.1.5. Занятия системой физических упражнений.....	210
8.1.6. Организация самостоятельных тренировочных занятий	210

8.1.7. Планирование самостоятельных занятий.....	210
8.1.8. Управление процессом самостоятельных занятий.....	211
8.1.9. Содержание самостоятельных занятий.....	211
8.2. Физическая культура и спорт в свободное время.....	211
8.2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	212
8.2.2. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.....	212
8.2.3. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.....	212
8.2.4. Попутная тренировка.....	213
8.3. Средства профилактики и восстановления.....	213
8.3.1. Медико-биологические средства восстановления.....	213
8.3.2. Физические упражнения как средства реабилитации.....	216
Контрольные вопросы к разделу 8.....	217
Литература.....	217
РАЗДЕЛ 9. МАССАЖ И САМОМАССАЖ.....	218
9.1. Влияние самомассажа на организм человека.....	219
9.2. Техника и методика выполнения приемов самомассажа	219
9.3. Общий и местный массаж.....	221
9.4. самомассаж с помощью немеханизированных устройств.....	226
9.5. самомассаж с помощью механизированных устройств.....	227
9.6. Парная баня.....	227
9.6.1. Воздействие бани на организм человека.....	228
Контрольные вопросы к разделу 9.....	231
Литература.....	231
РАЗДЕЛ 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	232
10.1. Основные понятия.....	233
10.2. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность.....	234
10.3. ППФП студентов различных специальностей.....	234
10.4. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП.....	236
10.5. Формы организации ППФП.....	239
10.6. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения.....	241
Контрольные вопросы к разделу 10.....	250
Литература.....	251
Содержание рейтинг-контроля по основам теории физической культуры.....	252