

УДК 796

ББК 75

*Печатается по решению Секции психолого-социальных дисциплин
Учебно-методического совета Института экономики, управления и права
(г. Казань)*

Бусарин А.Г.

Лыжная подготовка в нефизкультурном вузе. учебное пособие.

– Казань: Издательство «Познание», 2007. – 220 с.

Обсуждено и одобрено на заседании кафедры физического воспитания.

В учебном пособии представлен учебный материал по лыжной подготовке для студентов и преподавателей физического воспитания нефизкультурных вузов. Рассматриваются вопросы подготовки и организации учебных занятий; подготовки и смазки лыжного инвентаря; указываются требования к местам проведения занятий; принципы, методы, средства и приемы обучения способам передвижения на лыжах.

Учебное пособие предназначено для студентов всех специальностей и преподавателей физической культуры.

УДК 796

ББК 75

© Институт экономики, управления и права (г. Казань), 2007

© Бусарин А.Г., 2007

Оглавление

Введение.....	3
Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.....	6
Возрастание роли физической культуры в современном обществе	10
Компоненты физической культуры.....	
11 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	21
Спорт, как часть физической культуры	21
Единая спортивная классификация	26
Физическая культура в высшем учебном заведении	28
Правовые и организационные основы физического воспитания студентов	29
Общая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	31
Общая физическая подготовка	32
Специальная физическая подготовка	32
Спортивная подготовка	32
Спорт в высшем учебном заведении	33
Средства и методы физического воспитания	38
Воспитание физических качеств	39
Принципы методики физического воспитания	45
Формы занятий физическими упражнениями	50
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	51
Организация самостоятельных занятий	52
Формы самостоятельных занятий	52

Содержание самостоятельных занятий	54
Планирование объема и интенсивности физических упражнений	57
Гигиена самостоятельных занятий	63
Профилактика травматизма.....	67
Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий	68
Нетрадиционные системы физических упражнений	68
Индивидуальный выбор систем физических упражнений	70
Краткая характеристика основных групп видов спорта	73
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	80
Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности	80
Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза	95
Планирование тренировки в избранном виде спорта	97
Основные пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности	99
Методы контроля над эффективностью тренировочных занятий	103
Врачебный, педагогический и самоконтроль занимаю- щихся физическими упражнениями и спортом.....	106
Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	107
Врачебный контроль, его содержание и периодичность	113
Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития	117
Контроль над физической подготовленностью	122
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	129

Социально-биологические основы физической культуры	145
Организм как биологическая система	146
Анатомо-морфологические особенности организма	147
Костная система и ее функции	148
Мышечная система и ее функции	150
Органы пищеварения и выделения	151
Физиологические системы организма	153
Двигательная активность и взаимосвязь физической и умственной деятельности	156
Функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы	163
Обмен веществ и энергии	165
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	171
Понятие «здоровье» и его содержание	171
Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности	172
Влияние окружающей среды на здоровье	175
Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности	177
Профилактика вредных привычек	182
Психофизическая регуляция организма	186
Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни	187
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	189
Особенности бюджета времени студентов	190

Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов	192
Нормирование двигательной активности студентов	200
Список литературы	213
Оглавление	216