

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**

**«ЧЕЛЯБИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»**

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

**Справочник
для студентов гуманитарных специальностей**

Челябинск
2006

ББК 75.1
УДК 796.01
Ф 48

Утвержден на заседании кафедры физвоспитания 12.04.05г., протокол № 8

Кравчук, В. И. Физическая культура студента: справочник / сост. В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2006. – 43 с.

Справочник адресован студентам вуза в соответствии с Госстандартом дисциплины «Физическая культура» для обеспечения одной из основных дидактических единиц. Он поможет повысить эффективность усвоения теоретического раздела программы, обеспечит достаточность физкультурного образования. Данное издание позволит студентам систематизировать и конкретизировать знания теоретического раздела вузовской программы по физической культуре, приобретенные в процессе изучения этой дисциплины, сосредоточить внимание на основных понятиях, их признаках и особенностях.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	4
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.....	5
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.....	8
Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.....	14
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.....	15
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	16
Тема 7. Самоконтроль за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	17
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.....	19
Тема 9. Система спортивной тренировки.....	20
Тема 10. Работоспособность. Средства ее восстановления.....	38
Контрольные вопросы.....	43

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т. д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной и социальной среде.

Профессиональная направленность физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающая формирование личности будущих специалистов.

Профессиональный спорт – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека, необходимых для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания; основан на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, что позволяет сравнивать и оценивать потенциальные возможности человека.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности за счет целенаправленных воздействий и самовоспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, овладение личностью системой ценностей, знаний, творческое развитие физических способностей, мировоззренческих, психических, эстетических и поведенческих качеств.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.