

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Автор-составитель: А.Л. ДИМОВА



Москва
2022

УДК [796+613.71+615.82]:378.016(075)
ББК 75.0/1:74.58я7
О 75

Автор-составитель:

А.Л. Димова

Рецензент:

В.П. Поляков, д. пед. наук, профессор

О 75 Основы физической культуры студента: Методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Автор-сост. А.Л. Димова. — М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 216 с.

ISBN 978-5-00129-206-7

Методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки бакалавриата.

В пособии рассмотрены такие темы, как: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, средства физической культуры в регулировании работоспособности, методико-педагогические основы физической подготовки, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Значительное внимание уделено методикам эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками: ходьба, передвижение на лыжах, плавание, самомассаж, вибрационный массаж, гидромассаж.

Представлен учебный материал, посвященный предотвращению и нейтрализации негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для здоровья студентов — пользователей средствами ИКТ, а также дана типизация негативных последствий.

Для студентов и преподавателей учреждений высшего и среднего профессионального образования

УДК [796+613.71+615.82]:378.016(075)
ББК 75.0/1:74.58я7

© Составление. А.Л. Димова, 2022

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2022

ISBN 978-5-00129-206-7

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
------------------------------	---

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8
1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	8
1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования	27
Глава 2. Социально-биологические основы физической культуры	32
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	32
2.2. Физическая и умственная деятельность человека	39
Глава 3. Основы здорового образа жизни студента	43
3.1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье	43
Глава 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	54
4.1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме	55
4.2. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения	56
Глава 5. Методико-педагогические основы физической подготовки	61
5.1. Принципы физического воспитания	61
5.2. Средства физического воспитания	66
5.3. Методы физического воспитания	71
5.4. Основы совершенствования физических качеств	75

Глава 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	90
6.1. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	90
6.2. Врачебный контроль занимающихся физической культурой и спортом	92
6.3. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий.	95
6.4. Содержание самостоятельных занятий.	98
<i>Задания для самопроверки</i>	118

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДРАЗДЕЛ

Глава 7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	120
7.1. Общие положения	120
7.2. Автоматизированные формы управления движениями	122
7.3. Основы методики обучения движениям	128
7.4. Частные методики овладения умениями и навыками	133
Основные понятия глоссария	146
<i>Вопросы для обсуждения</i>	147
Глава 8. Основы методики самомассажа, вибрационного массажа и гидромассажа	148
8.1. самомассаж.	148
8.2. Вибрационный массаж (аппаратный массаж)	164
8.3. Гидротерапия	167
Основные понятия глоссария	172
<i>Вопросы для обсуждения</i>	173

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные тесты	174
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	195
ЛИТЕРАТУРА	199
Приложение 1	202
Приложение 2	206