

УДК 796  
ББК 75  
М80

### Научный редактор

*Диль-Илларионова Т. В., кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики и методики дошкольного образования ОГТИ*

### Рецензенты:

*Кирьякова А. В., доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методологии образования  
ГОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»;*

*Левашова Г. Н., кандидат педагогических наук,  
Заслуженный учитель Российской Федерации,  
директор ГОУ СПО «Педагогический колледж г. Орска»*

**М80 Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни** : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – Орск : Издательство ОГТИ, 2010. – 206 с. – ISBN 978-5-8424-0503-9.

*Учебное пособие содержит научно-теоретическую и методическую информацию, позволяющую студентам достичь необходимой компетенции в области физической культуры, здорового образа жизни. Особое внимание уделено практическому формированию физических качеств, коррекции телосложения, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

*Предназначено для студентов и старшеклассников.*

ISBN 978-5-8424-0503-9

© Морозов О. В., 2010  
© Морозов В. О., 2010  
© Издательство ОГТИ, 2010

### ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
<b>1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Исторические аспекты и основные мировые тенденции развития физической культуры в обществе.....	9
1.2. Основные понятия физической культуры .....	13
1.3. Ценности физической культуры .....	18
1.4. Ценностные ориентации и отношение школьников, студентов к физической культуре и спорту.....	19
1.5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении .....	23
<b>2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Организм человека как единая биологическая система.....	30
2.2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.....	32
2.3. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом .....	36
2.4. Средства физического воспитания .....	39
<b>3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>42</b>
3.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его формирующие .....	42
3.2. Влияние образа жизни на здоровье человека .....	44
3.3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни .....	46
3.3.1. <i>Режим труда и отдыха</i> .....	46
3.3.2. <i>Организация сна</i> .....	47
3.3.3. <i>Организация режима питания</i> .....	49
3.3.4. <i>Двигательная активность – условие гармоничного развития человека</i> .....	55
3.3.5. <i>Основные положения методики закаливания</i> .....	57
3.3.6. <i>Профилактика вредных привычек</i> .....	59
3.3.7. <i>Культура межличностного общения. Психология здоровья</i> .....	67
3.3.8. <i>Методы, средства и формы педагогического воздействия по         формированию здорового образа жизни школьников</i> .....	76
3.3.9. <i>Основы теории и методики пропаганды здорового образа жизни</i> .....	80
<b>4. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....</b>	<b>81</b>
4.1. Психофизиологическая характеристика умственного труда.....	81
4.2. Средства и приемы оптимизации работоспособности.....	83
<b>5. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>87</b>
5.1. Общие вопросы коррекции телосложения.....	87
5.2. Атлетическая гимнастика для женщин.....	90
5.3. Коррекция осанки .....	97
5.4. Коррекция мышц живота и формирование талии.....	99
5.5. Коррекция грудной клетки и формирование красивого бюста .....	102

5.6. Коррекция формы ног .....	103
5.7. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников .....	106
<b>6. ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. ....</b>	<b>108</b>
<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>108</b>
6.1. Методические принципы и методы физического воспитания .....	108
6.2. Основы обучения движениям .....	111
6.3. Основы спортивной подготовки .....	112
<b>7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....</b>	<b>118</b>
7.1. Средства и методы развития силовых качеств.....	118
7.2. Средства и методы развития скоростных качеств.....	122
7.3. Средства и методы развития выносливости .....	124
7.4. Средства и методы развития ловкости.....	126
7.5. Средства и методы развития гибкости .....	127
7.6. Подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по физической культуре .....	128
7.6.1. Средства и методы подготовки студентов к сдаче норматива по бегу на короткие дистанции .....	128
7.6.2. Средства и методы подготовки студентов к сдаче норматива по прыжкам в длину с места .....	134
7.6.3. Средства и методы подготовки студентов к сдаче норматива по легкоатлетическому кроссу .....	136
7.6.4. Средства и методы подготовки студентов к сдаче норматива на силовую выносливость .....	139
7.6.5. Средства и методы подготовки студентов к сдаче норматива на гибкость .....	140
<b>8. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....</b>	<b>141</b>
8.1. Характеристика спорта и соревновательной деятельности.....	142
8.2. Краткая характеристика систем физических упражнений и некоторых видов спорта .....	145
8.3. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.....	151
<b>9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ.....</b>	<b>154</b>
9.1. Задачи и средства физического воспитания школьников.....	154
9.2. Многообразие основных форм физического воспитания школьников .....	155
9.3. Урок физкультуры как основная форма физического воспитания .	157
9.4. Внеклассная работа по физическому воспитанию .....	159
9.5. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха .....	161
9.6. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха .....	164

9.7. Туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста .....	166
9.8. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия .....	171
9.9. Подготовка физкультурно-спортивной документации и способы проведения соревнований.....	173
9.10. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет .....	175
<b>10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.</b>	<b>178</b>
10.1. Условия и характер труда учителей.....	178
10.2. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков педагога .....	180
10.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технологических и экономических специальностей.....	182
<b>11. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>188</b>
11.1. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями .....	188
11.2. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий оздоровительной направленности.....	194
11.3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.....	197
11.4. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями .....	202
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	<b>206</b>