

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
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	9
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
2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	30
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
3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	42
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. Режим труда и отдыха	46
3.3.2. Организация сна	47
3.3.3. Организация режима питания	49
3.3.4. Двигательная активность – условие гармоничного развития человека	55
3.3.5. Основные положения методики закаливания	57
3.3.6. Профилактика вредных привычек	59
3.3.7. Культура межличностного общения. Психология здоровья	67
3.3.8. Методы, средства и формы педагогического воздействия по формированию здорового образа жизни школьников	76
3.3.9. Основы теории и методики пропаганды здорового образа жизни	80
4. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	81
4.1. Психофизиологическая характеристика умственного труда	81
4.2. Средства и приемы оптимизации работоспособности	83
5. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	87
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
6. ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.	108
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	108
6.1. Методические принципы и методы физического воспитания	108
6.2. Основы обучения движениям	111
6.3. Основы спортивной подготовки	112
7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	118
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
8. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	141
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
9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ.....	154
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
10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.	178
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
11. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА.....	188
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
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	206