

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

**А.В. Буриков, И.П. Зайцева, Н.Н. Балабин**

**Вопросы теории физической культуры  
для студентов 2 курса**

*Учебное пособие*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета для студентов,  
обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2008

УДК 796.01  
ББК Ч 511я73  
Б 90

Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2008 года

Рецензенты:  
кафедра физической культуры Ярославского государственного  
педагогического университета им. К.Д. Ушинского;  
Насолодин В.В., д-р биол. наук, проф.

**Буриков, А.В. Вопросы теории физической культуры для  
студентов 2 курса: учебное пособие** / А.В. Буриков, И.П. Зай-  
цева, Н.Н. Балабин; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ,  
2008. – 128 с.  
ISBN 978-5-8397-0606-4

В учебном пособии, подготовленном для студентов и пре-  
подавателей Ярославского государственного университета  
им. П.Г. Демидова, конкретизированы отдельные теоретиче-  
ские разделы учебной программы по физической культуре,  
представлен список литературы для самостоятельного изучения  
и подготовки к теоретическому зачету и экзамену по предмету  
«Физическая культура» для студентов, обучающихся по всем  
специальностям (дисциплина «Физическая культура», цикл  
ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.01  
ББК Ч 511я73

ISBN 978-5-8397-0606-4  
© Ярославский государственный  
университет им. П.Г. Демидова, 2008

## Введение

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Материал теоретического раздела на I – III курсах предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

В настоящее время из большого потока информации по физической культуре и спорту бывает довольно сложно выделить основные моменты, которые наиболее полно раскрывают ответы на узкие вопросы теоретического зачета и экзамена по предмету «Физическая культура». Поэтому для экономии времени и повышения качества подготовки студентов к теоретическому зачёту и экзамену по физической культуре создано данное учебное пособие.

# 1. Основы здорового образа жизни

Образ жизни каждого человека обязательно отражается на его здоровье. Такое влияние может быть как позитивным, так и негативным.

Что понимать под образом жизни? Это довольно объемное понятие, в которое можно включить практически всю деятельность человека, причем образ жизни подразумевает как активность различного рода, так и ее отсутствие.

На здоровье влияет огромное количество факторов и, наверное, большинство из них относится к образу жизни человека. Многие авторы считают, что здоровый образ жизни включает в себя следующие условия:

1. Регулярное трехразовое питание.
2. Обязательный завтрак.
3. Поддержание умеренного веса.
4. Занятия спортом два – три раза в неделю.
5. Достаточный сон (7 – 8 часов).
6. Отказ от курения.
7. Отказ от алкоголя или умеренное его употребление.

Влияние питания на здоровье заключается в том, что питание – это снабжение организма биологически активными веществами, регулирующими процессы жизнедеятельности. Организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. От качества питания зависит величина иммунного ответа организма, в частности на инфекцию. Чем полноценнее пища, тем организм более стоек к инфекции. Кроме того, необходимо соблюдать правильный режим питания, который состоит прежде всего в регулярном приеме пищи через определенные промежутки времени.

Также значительно влияет на здоровье человека и режим его дня. Для того чтобы это влияние было положительным, необходимо систематическое чередование периодов труда и отдыха, соблюдение правильного режима двигательной активности, определенное время для сна. Последствиями нарушения этих условий являются умственное или физическое утомление (которое, в свою очередь, может вызывать различные заболевания), гиподинамия (ее последствия мы разберем подробнее далее).

## Оглавление

Введение.....	3
1. Основы здорового образа жизни .....	4
<i>1.1. Влияние на здоровье двигательной активности.....</i>	<i>5</i>
2. Значение оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания .....	9
<i>2.1. Основные принципы закаливания.....</i>	<i>11</i>
3. Определение величины нагрузки при выполнении физических упражнений по частоте сердечных сокращений .....	24
4. Рациональный режим труда и отдыха.....	30
<i>4.1. Простейшие методики применения средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.....</i>	<i>31</i>
5. Динамика общей работоспособности человека в течение дня и ее регулирование средствами физической культуры .....	33
6. Современное олимпийское движение.....	35
7. Осанка. Её значение для человека.....	37
8. Выносливость. Средства и методы её развития.....	42
9. Гибкость. Средства и методы её развития.....	44
10. Первая медицинская помощь .....	46
11. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.....	48
12. Основные виды массажа и самомассажа. Влияние основных видов массажа на организм человека .....	63
<i>12.1. Основные принципы массажа.....</i>	<i>64</i>
<i>12.2. Методика массажа и его основные приёмы .....</i>	<i>69</i>
<i>12.3. Спортивный массаж .....</i>	<i>76</i>
13. Адаптация и морально-волевые качества.....	80
14. Адаптивная физическая культура в повседневной жизни.....	91
<i>14.1. Методы и средства адаптивной физической культуры .....</i>	<i>97</i>
15. Влияние вредных привычек на организм .....	104
16. Общая физическая подготовка .....	122
Литература .....	125