

В.М. Шулятьев

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Курс лекций*

Москва  
Российский университет дружбы народов  
2009

ББК 75  
Ш 95

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

**Р е ц е н з е н т ы :**

доктор педагогических наук, профессор *Ю.Д. Железняк*,  
доктор педагогических наук, профессор *О.Н. Степанова*

**Шулятьев В.М.**

Ш 95 Физическая культура: Курс лекций. – М.: РУДН, 2009. –  
279 с.: ил.

ISBN 978-5-209-03051-5

Настоящее издание включает цикл лекций обязательного теоретико-методического материала для итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура», позволяющих систематизировать и углубить знания по основам теории и методике физического воспитания. Освещены вопросы методики формирования навыка здорового образа жизни, психофизической подготовки, врачебно-педагогических наблюдений при организованных и самостоятельных формах занятий физической культурой.

Для студентов высших учебных заведений, а также преподавателей физической культуры.

ISBN 978-5-209-03051-5

ББК 75

© В.М. Шулятьев, 2009

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....</b>	<b>5</b>
1.1. Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества.....	5
1.2. Ценности физической культуры.....	10
1.3. Основные понятия и терминология.....	13
1.4. Понятие о системе физической культуры.....	16
1.5. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.....	17
1.6. Организация физического воспитания в вузе.....	20
<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (часть 1).....</b>	<b>29</b>
2.1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.....	29
2.2. Функциональные системы организма.....	31
2.2.1. Костная система.....	31
2.2.2. Мышечная система.....	32
2.3. Физиологические системы организма.....	35
2.3.1. Кровеносная система.....	35
2.3.2. Сердечно-сосудистая система.....	37
2.3.3. Дыхательная система.....	38
2.3.4. Системы пищеварения и выделения.....	40
2.3.5. Нервная система.....	43
2.3.6. Эндокринная система.....	45
<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (часть 2).....</b>	<b>47</b>
2.4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.....	47
2.5. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы, их влияние на организм и жизнедеятельность.....	54
2.6. Биологические ритмы и работоспособность.....	57
2.7. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.....	60

2.8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.....	61
2.9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.....	62
2.10. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.....	64
<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.</b>	
<b>Физическая культура в обеспечении здоровья.....</b>	66
3.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.....	66
3.2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.....	67
3.3. Влияние образа жизни на здоровье.....	68
3.4. Факторы риска и здоровье.....	70
3.5. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.....	74
3.5.1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами.....	74
3.5.2. Индивидуально-психологические особенности личности.....	75
3.6. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена.....	78
3.6.1. Режим труда и отдыха.....	78
3.6.2. Сон и профилактика его нарушений.....	80
3.6.3. Личная гигиена и закаливание.....	82
3.6.4. Культура сексуального поведения.....	83
<b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.....</b>	
4.1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.....	86
4.2. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.....	89
4.3. Работоспособность и общие закономерности ее изменения у студентов.....	92
4.4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.....	94
4.5. Формы и методы психорегуляции в учебном и спортивном видах деятельности.....	98

4.6. Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.....	100
4.7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов	101
4.7.1. Понятие о релаксации и аутотренинге.....	104
4.7.2. Оперативная тонизация.....	105
4.8. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.....	106
<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1)</b> .....	108
5.1. Общая физическая подготовка.....	108
5.2. Специальная физическая подготовка.....	110
5.2.1. Спортивная подготовка.....	110
5.2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.....	114
5.3. Интенсивность физических нагрузок.....	115
5.4. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.....	117
5.5. Значение мышечной релаксации (расслабления).....	120
5.6. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.....	122
5.7. Формы занятий физическими упражнениями.....	126
5.8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.....	127
5.9. Общая и моторная плотность занятия.....	128
<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2)</b> .....	130
5.10. Методические принципы физического воспитания.....	130
5.11. Средства и методы физического воспитания.....	137
5.11.1. Средства физического воспитания.....	137
5.11.2. Методы физического воспитания.....	138
5.12. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям	141
5.13. Развитие физических качеств.....	144
5.14. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.....	152
<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> .....	155
6.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на организм, здоровье и работоспособность.....	155

6.2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	156
6.3. Управление процессом самостоятельных занятий.....	157
6.4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	158
6.5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.....	162
6.6. Возрастные особенности самостоятельных занятий для женщин.....	164
6.7. Гигиена самостоятельных занятий: уход за кожей, питьевой режим, питание.....	165
6.8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.....	167
<b>Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.....</b>	<b>170</b>
Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями....	170
7.2. Массовый спорт. Спорт высших достижений.....	171
7.3. Спортивная классификация.....	172
7.4. Национальные виды спорта.....	173
7.5. Студенческий спорт.....	175
7.6. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время.....	177
7.7. Спортивные соревнования.....	177
7.8. Нетрадиционные виды спорта.....	179
7.9. Мотивы индивидуального выбора студентом конкретного вида спорта.....	180
7.10. Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества.....	182
<b>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).....</b>	<b>184</b>
8.1. Краткая историческая справка о видах спорта.....	184
8.1.1. Волейбол.....	184
8.1.2. Баскетбол.....	185
8.1.3. Футбол.....	185
8.1.4. Плавание.....	186
8.1.5. Лыжный спорт.....	186
8.1.6. Легкая атлетика.....	187
8.1.7. Борьба.....	188
8.1.8. Пауэрлифтинг.....	188

8.1.9. Аэробика.....	189
8.2. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.....	189
8.3. Определение целей и задач спортивной подготовки. Перспективное и текущее планирование.....	193
8.4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.....	194
8.5. Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта.....	197
<b>Тема 9. Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....</b>	<b>199</b>
9.1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.....	199
9.2. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле.....	201
9.2.1. Антропометрические исследования.....	201
9.2.2. Метод стандартов.....	202
9.2.3. Метод корреляции.....	202
9.2.4. Метод номограмм.....	203
9.2.5. Метод индексов.....	204
9.3. Исследование функционального состояния организма и физической работоспособности.....	205
9.4. Исследование функции дыхания.....	209
9.5. Исследование нервной системы.....	211
9.6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля....	212
<b>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.....</b>	<b>215</b>
10.1. Краткая историческая справка.....	215
10.2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях.....	217
10.3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.....	222
10.4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.....	228
10.5. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.....	230

10.6. Методика подбора средств ППФП и видов спорта.....	231
10.7. Организация, формы и средства ППФП в вузе.....	235
10.8. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.....	236
10.9. Система контроля ППФП студентов.....	240

#### **Тема 11. Физическая культура в производственной**

<b>деятельности бакалавра и специалиста.....</b>	<b>244</b>
11.1. Производственная физическая культура (ПФК).....	244
11.2. Методические основы ПФК.....	246
11.2.1. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.....	247
11.2.2. Производственная физическая культура в рабочее время (производственная гимнастика).....	250
11.2.3. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.....	255
11.2.4. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.....	256
11.3. Физическая культура и спорт специалиста в свободное от работы время.....	259
11.3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).....	264
11.3.2. Утренние специально направленные занятия физическими упражнениями.....	265
11.3.3. Попутная тренировка.....	266
11.3.4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.....	267
11.4. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.....	269
11.5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.....	270
11.6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.....	271
11.7. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив .....	272