

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

А. В. Буриков, И. П. Зайцева

**Вопросы теории
физической культуры
для студентов 3 курса**

Учебное пособие

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

Ярославль 2009

УДК 37.037
ББК Ч 510я73
Б 91

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009 года*

Рецензенты:

кафедра физического воспитания ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
Зайцев О. Н., канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания
Ярославского государственного технического университета

Буриков, А. В. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса: учеб. пособие / А. В. Буриков, И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 200 с.

Б 91

ISBN 978-5-8397-0647-7

Данное учебное пособие раскрывает многие вопросы теоретического раздела программы. Разработано на основе анализа многолетних наблюдений за теоретической подготовленностью студентов на основании «Примерной программы по предмету "Физическая культура" 2000 года» и в соответствии с требованиями Государственного комитета Российской Федерации по высшей школе. В издании обобщен и конкретизирован большой теоретический материал по отдельным разделам учебной программы по физической культуре, представлен список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения и подготовки к теоретическому зачету и экзамену.

Предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 37.037
ББК Ч 510я73

ISBN 978-5-8397-0647-7

© Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, 2009

Оглавление

Введение	3
Физическая культура: прошлое и настоящее	4
Естественно-научные основы физической культуры	13
Субстраты биологического окисления	17
Формирование двигательного навыка	20
Адаптация, дезадаптация	23
Утомление и его виды	24
<i>Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям среды.....</i>	<i>26</i>
Система кровообращения.....	28
Система дыхания.....	32
Физические качества человека и методы их развития	35
<i>Сила.....</i>	<i>35</i>
<i>Быстрота (скоростные способности)</i>	<i>37</i>
<i>Выносливость</i>	<i>39</i>
<i>Гибкость</i>	<i>41</i>
Средства восстановления работоспособности.....	42
Основы самостоятельных занятий.....	51
Основы здорового образа жизни	54
<i>Значение физических упражнений в жизни человека.....</i>	<i>55</i>
<i>Личная и общественная гигиена.....</i>	<i>66</i>
<i>Влияние на организм вредных привычек</i>	<i>72</i>
Травматизм на занятиях физической культурой и спортом	74
<i>Виды травм. Первая доврачебная помощь. Профилактика</i>	<i>76</i>
<i>Виды спортивного травматизма.....</i>	<i>77</i>
<i>Утомление, перенапряжение, перетренированность</i>	<i>85</i>
Врачебный контроль и самоконтроль	88
Построение отдельного занятия в физическом воспитании	90
Принципы физической подготовки	97
<i>Принцип единства общей и специальной подготовки.....</i>	<i>97</i>
<i>Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок</i>	<i>98</i>
<i>Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок.....</i>	<i>99</i>
<i>Принцип волнообразности динамики нагрузок.....</i>	<i>100</i>

<i>Принцип цикличности построения процесса физической подготовки</i>	101
<i>Принцип возрастной адекватности физических нагрузок</i>	102
Структура и содержание занятий по физической культуре	103
Методы физического воспитания	105
<i>Методы обучения двигательным действиям</i>	106
<i>Методы воспитания физических качеств</i>	107
Олимпийские игры	109
<i>Возникновение Олимпийских игр</i>	110
<i>Возрождение Олимпийских игр</i>	111
<i>Символика и традиции олимпийского движения</i>	112
<i>Участие отечественных спортсменов в летних Олимпийских играх</i>	115
<i>Олимпийское движение и спорт в России</i>	122
Государственная система руководства физической культурой и спортом	123
<i>Создание Олимпийского комитета России</i>	125
Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	130
<i>Организация и основные формы самостоятельных тренировочных занятий</i>	130
<i>Методические особенности использования различных физкультурно-спортивных форм</i>	136
<i>Методика совершенствования профессионально важных психофизических качеств и навыков</i>	148
<i>Методы воспитания силы</i>	151
<i>Скоростные способности и основы методики их воспитания</i>	153
<i>Выносливость и основы методики ее воспитания</i>	157
Гибкость и методика ее воспитания	161
<i>Средства воспитания гибкости</i>	162
<i>Методика воспитания гибкости</i>	162
Координационные способности и методика их воспитания	164
<i>Разновидности координационных способностей</i>	164
<i>Средства воспитания координационных способностей</i>	165
<i>Методика воспитания координационных способностей</i>	166
<i>Методика совершенствования профессионально важных психофизических навыков</i>	167
Оценка техники спортивных движений	168

Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств...	176
<i>Методика развития быстроты</i>	177
<i>Методика развития силы</i>	179
<i>Методика развития выносливости</i>	180
<i>Методика совершенствования анаэробной выносливости</i>	182
<i>Методика совершенствования силовой выносливости</i>	183
<i>Методика развития гибкости</i>	184
<i>Методика развития ловкости</i>	185
<i>Методические приемы, используемые для повышения двигательной координации (по Л. П. Матвееву)</i>	186
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).....	190
<i>Методы оценки физического развития</i>	194
Список рекомендуемой литературы	196

Учебное издание

Буриков Александр Владимирович
Зайцева Ирина Петровна

Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса

Редактор, корректор И. В. Бунакова
Компьютерная верстка И. Н. Ивановой

Подписано в печать 16.03.09. Формат 60×84 ¹/₁₆.

Бум. офсетная. Гарнитура "Times New Roman".

Усл. печ. л. 11,85. Уч.-изд. л. 9,5.

Тираж 200 экз. Заказ .

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

Отпечатано на ризографе.