

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

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Физическая культура: прошлое и настоящее .....</b>	<b>4</b>
<b>Естественно-научные основы физической культуры .....</b>	<b>13</b>
<b>Субстраты биологического окисления .....</b>	<b>17</b>
<b>Формирование двигательного навыка .....</b>	<b>20</b>
<b>Адаптация, дезадаптация .....</b>	<b>23</b>
<b>Утомление и его виды .....</b>	<b>24</b>
<i>Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям среды.....</i>	<i>26</i>
<b>Система кровообращения.....</b>	<b>28</b>
<b>Система дыхания.....</b>	<b>32</b>
<b>Физические качества человека и методы их развития .....</b>	<b>35</b>
<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>
<b>Средства восстановления работоспособности.....</b>	<b>42</b>
<b>Основы самостоятельных занятий.....</b>	<b>51</b>
<b>Основы здорового образа жизни .....</b>	<b>54</b>
<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>
<b>Травматизм на занятиях физической культурой и спортом .....</b>	<b>74</b>
<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>
<b>Врачебный контроль и самоконтроль .....</b>	<b>88</b>
<b>Построение отдельного занятия в физическом воспитании .....</b>	<b>90</b>
<b>Принципы физической подготовки .....</b>	<b>97</b>
<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>

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

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

---

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 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
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.