

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

# **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Автор-составитель: А.Л. ДИМОВА



Москва  
2022

УДК [796+613.71+615.82]:378.016(075)  
ББК 75.0/1:74.58я7  
О 75

**Автор-составитель:**

**А.Л. Димова**

**Рецензент:**

**В.П. Поляков**, д. пед. наук, профессор

О 75 Основы физической культуры студента: Методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Автор-сост. А.Л. Димова. — М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 216 с.

ISBN 978-5-00129-206-7

Методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений подготовки бакалавриата.

В пособии рассмотрены такие темы, как: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни студента, средства физической культуры в регулировании работоспособности, методико-педагогические основы физической подготовки, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Значительное внимание уделено методикам эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками: ходьба, передвижение на лыжах, плавание, самомассаж, вибрационный массаж, гидромассаж.

Представлен учебный материал, посвященный предотвращению и нейтрализации негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для здоровья студентов — пользователей средствами ИКТ, а также дана типизация негативных последствий.

Для студентов и преподавателей учреждений высшего и среднего профессионального образования

УДК [796+613.71+615.82]:378.016(075)  
ББК 75.0/1:74.58я7

© Составление. А.Л. Димова, 2022

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2022

ISBN 978-5-00129-206-7

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	5
------------------------------	---

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

<b>Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> . . . . .	8
1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества . . . . .	8
1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования . . . . .	27
<b>Глава 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> . . . . .	32
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система . . . . .	32
2.2. Физическая и умственная деятельность человека . . . . .	39
<b>Глава 3. Основы здорового образа жизни студента</b> . . . . .	43
3.1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье . . . . .	43
<b>Глава 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> . . . . .	54
4.1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме . . . . .	55
4.2. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения . . . . .	56
<b>Глава 5. Методико-педагогические основы физической подготовки</b> . . . . .	61
5.1. Принципы физического воспитания . . . . .	61
5.2. Средства физического воспитания . . . . .	66
5.3. Методы физического воспитания . . . . .	71
5.4. Основы совершенствования физических качеств . . . . .	75

<b>Глава 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>90</b>
6.1. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	90
6.2. Врачебный контроль занимающихся физической культурой и спортом	92
6.3. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий.	95
6.4. Содержание самостоятельных занятий.	98
<i>Задания для самопроверки</i>	118

## МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДРАЗДЕЛ

<b>Глава 7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</b>	<b>120</b>
7.1. Общие положения	120
7.2. Автоматизированные формы управления движениями	122
7.3. Основы методики обучения движениям	128
7.4. Частные методики овладения умениями и навыками	133
<b>Основные понятия глоссария</b>	<b>146</b>
<i>Вопросы для обсуждения</i>	147
<b>Глава 8. Основы методики самомассажа, вибрационного массажа и гидромассажа</b>	<b>148</b>
8.1. самомассаж.	148
8.2. Вибрационный массаж (аппаратный массаж)	164
8.3. Гидротерапия	167
<b>Основные понятия глоссария</b>	<b>172</b>
<i>Вопросы для обсуждения</i>	173

## КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

<b>Контрольные тесты</b>	<b>174</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ</b>	<b>195</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>199</b>
<b>Приложение 1</b>	<b>202</b>
<b>Приложение 2</b>	<b>206</b>