

ВУЗ

студентам
высших
учебных
заведений

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Допущено
Министерством образования
Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов
учреждений высшего образования*

Под редакцией
Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева

4-е издание, исправленное



Минск
«Вышэйшая школа»

УДК 378.661:378.015.31:796(075.8)

ББК 74.58

Ф50

А в т о р ы: Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов,
Л.А. Колосовская, А.М. Трофименко, Н.М. Томанова

Р е ц е н з е н т ы: кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (заведующий кафедрой доктор педагогических наук, профессор *В.А. Коледа*); кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного лингвистического университета *Т.А. Глазько*

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства

Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович
Ф50 [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. –
4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. : ил.
ISBN 978-985-06-2431-4.

Освещены вопросы разностороннего физического развития студентов. Описаны средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Даются рекомендации по проведению методических и практических занятий для студентов 1–4-х курсов. Содержит комплексы физических упражнений. Включает таблицы и контрольные тесты для оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности, а также «Паспорт здоровья» для записи показателей физического здоровья студента в течение всего периода обучения в вузе.

Предыдущее издание вышло в 2011 г.

Для студентов учреждений высшего образования, в том числе по медицинским специальностям, а также преподавателей физической культуры.

УДК 378.661:378.015.31:796(075.8)

ББК 74.58

ISBN 978-985-06-2431-4

© Оформление. УП «Издательство
“Вышэйшая школа”», 2014

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к уровню здоровья и физической подготовленности молодого поколения, необходимому для успешной трудовой деятельности. Перед высшей школой стоит задача всестороннего улучшения профессиональной подготовки будущих специалистов. В связи с этим повышается социальная значимость физического воспитания в формировании гармонично развитой личности выпускника вуза.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическое воспитание в Республике Беларусь является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла. В концепции модернизации образования для достижения современного качества подготовки специалиста данная дисциплина обеспечивает: профилированную профессионально-прикладную физическую подготовку, формирование профессиональных знаний, умений и навыков в области физкультурно-оздоровительной деятельности; развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, формирование духовной и физической культуры личности как основы здорового образа и стиля жизни; теоретическую и методическую подготовку для овладения методами оценки физической подготовленности и физического здоровья, самоконтроль в физическом самосовершенствовании при регулярном воздействии физической нагрузки на организм человека.

Накопленный опыт организации физического воспитания в Белорусском государственном медицинском университете (БГМУ) позволил авторам определить наиболее актуальные для студентов теоретические и методические основы знаний в области физической культуры, которые изложены в данном учебном пособии.

Знание основ методики оздоровительной физической культуры поможет студенту овладеть на достаточно высоком уровне умением самостоятельно заботиться о своем здоровье, а в дальнейшей профессиональной деятельности дозировать физическую нагрузку людям разного возраста в зависимости от состояния их здоровья.

Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. Поэтому особую значимость приобретает укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности и работоспособности.

Так, недавно проведенные обследования студентов основного медицинского отделения БГМУ показали, что уровень соматического здоровья большинства из них значительно снижен, а биологический возраст превышает паспортный. По данным «Паспорта здоровья студентов» выявлено, что интегральная оценка уровня физического здоровья у первокурсников БГМУ является неудовлетворительной. Уровень физической подготовленности у юношей и девушек составил в среднем 5,5 балла (по 10-балльной шкале) и является удовлетворительным. Эти показатели обусловлены низкими резервами сердечно-сосудистой системы. Выявленные изменения являются функциональными и поддаются позитивной коррекции в ходе дополнительных занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости.

При углубленном медицинском осмотре студентов БГМУ установлено, что по сравнению с предыдущими годами у них на 42% увеличилось количество отклонений в состоянии здоровья. Особенно страдают сердечно-сосудистая система (артериальная гипертензия, нейроциркуляторная дистония, митральные пороки и др.) и опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, сколиоз и др.).

Выпускнику вуза необходимо не только самому иметь крепкое здоровье, хорошую физическую подготовку, но и владеть теорией и методикой практического применения физических упражнений в повседневной профессиональной деятельности.

Преподавание теоретического раздела имеет целью дать студентам базовые знания по физической культуре, сформировать их установку на физическое самосовершенствование и в период обучения в вузе, и в будущей профессиональной деятельности, помочь им в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

Овладение основами общего физкультурного образования позволит студентам целенаправленно и осознанно усваивать новые материалы теоретико-методического раздела учебной дисциплины «Физическая культура», творчески использовать в профессиональной практике теоретические положения, оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач физического воспитания.

Учебное пособие включает введение и 6 глав. В конце каждой главы даны контрольные вопросы. Главы учебного пособия отражают тематику учебной программы для студентов 1–4-х курсов. Поэтапное изложение и усвоение материалов методического раздела по годам обучения помогут выпускникам применять свои знания в лечебно-профилактической работе с населением.

Приведенные в пособии схемы, таблицы и комплексы физических упражнений в большинстве случаев сопровождаются ком-

ментариями. При составлении рисунков авторы использовали как собственные наработки, так и выборки из литературных источников (Костенко, 1988; Миронов, Рабиль, 1988), статьи С. Богдасарова в журнале «Физкультура и спорт» за 1981–1985 гг.

Пособие предназначено для углубленного освоения лекционных материалов, проведения методических и практических занятий по физической культуре, а также для самостоятельных занятий и подготовлено в соответствии с действующими типовыми учебными программами по физической культуре для вузов.

Авторами пособия являются: Е.С. Григорович (гл. 3, 4, 5, 6); В.А. Переверзев (гл. 3, 4, 5, 6); К.Ю. Романов (гл. 1, 2, 6); А.М. Трофименко (гл. 2, 3); Л.А. Колосовская (гл. 2, 4); Н.М. Томанова (гл. 1, 2).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

1.1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура», как и любой другой научной и учебной дисциплины, начинается с овладения ее основами – понятийным аппаратом. Необходимо четко определить наиболее общие исходные понятия, которые относятся к изучаемому объекту, и уточнить их связи с основными смежными понятиями. Понятийный аппарат физкультурно-образовательного пространства достаточно многообразен, специфичен и насчитывает многие десятки специальных терминов. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры физическая культура в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по совершенствованию физической готовности людей к жизнедеятельности (укрепление здоровья, развитие физических способностей, двигательных умений и навыков). В личностном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека.

В широком смысле **физическая культура** – это вид культуры, ее самостоятельная область, представляющая собой специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности (Теория и методика физической культуры, 2009).

Физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса.

Поскольку физическая культура является частью общей культуры, то ей присущи *общекультурные социальные функции*: образовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, ценностно-ориентированная и коммуникативная. Физическая культура имеет и свои *специфические функции*: общее укрепление организма людей, физическая подготовка к профессиональной и общественной деятельности, удовлет-

ворение потребности в двигательной активности (Физическая культура студента, 2001).

Социальные функции физической культуры реализуются в **базовой физической культуре**, которая является основополагающим видом физической культуры, частью системы образования и воспитания и обеспечивает базовый уровень физического состояния (Физическая культура, 2005).

Массовую физическую культуру образует физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Кроме социальных функций физическая культура выполняет и функции частного характера:

- образовательную – выражается в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;
- прикладную – имеет непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к учебной и трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической подготовки;
- спортивную – проявляется в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- рекреационную и оздоровительно-реабилитационную – связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма (Основы теории и методики, 1986).

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и физическая реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке (рис. 1).

Под **физическим воспитанием** в широком смысле подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

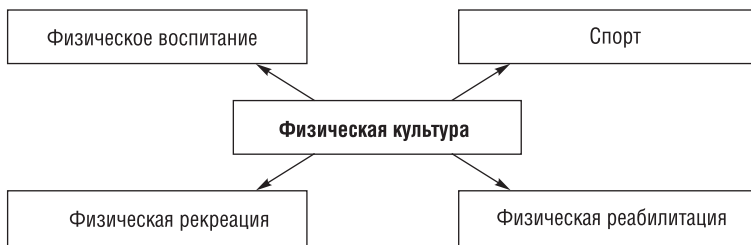


Рис. 1. Компоненты физической культуры (Ильинич, 2001)

В узком смысле физическое воспитание – это педагогически организованный процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование специальных знаний, двигательных навыков и умений.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, т.е. той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
- образовательные (формирование и совершенствование прикладных и спортивных навыков и умений, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

Общими принципами, на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются: принцип всестороннего гармоничного развития личности; принцип оздоровительной направленности; принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Физическое воспитание включено в систему учреждений образования всех типов.

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенство людей.

В совокупности с определяющими ее положениями система физического воспитания поддерживается:

- идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества;
- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, объединяющую научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;
- программно-нормативными основами, т.е. законом о физической культуре, подзаконными актами, концепцией, образовательным стандартом, учебными программами, программно-методическим материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам и нормативам, которые определены в качестве критериев физической подготовленности;
- деятельностью организаций и учреждений, непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе, а значит, способствующих организационному закреплению идеологических, теоретико-методических и программно-нормативных основ.

Таким образом, систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность и то, какими исходными системообразующими основами обеспечивается эта упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания посредством учебной дисциплины «Физическая культура».

Спорт – составная часть физической культуры, игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней двигательной активности организма человека.

Цель спортивной деятельности – достижение максимальных спортивных результатов.

Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта как части физической культуры.

В спортивной деятельности человек стремится расширить границы своих возможностей; это огромный мир эмоций, популярнейшее зрелище, сложный процесс межчеловеческих отношений. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Спортивная деятельность отличается от физического воспитания следующими особенностями.

Если физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, то спортивная деятельность – на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей.

В спортивной деятельности обязательный и основной компонент – соревнование. В физическом воспитании соревнование способствует повышению эффективности занятий, но не является обязательным и выступает как метод.

Спортивная деятельность требует максимальных физических и психо-эмоциональных напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий. Физическое воспитание подразумевает достаточно высокие, но не максимальные физические и психо-эмоциональные усилия.

Спортивная деятельность носит добровольный характер; результат во многом зависит от интереса, увлеченности и уровня соревнований (район, город, страна и т.д.). Физическое воспитание в системе среднего, специального и высшего образования носит обязательный характер, в системе массовой физической культуры – добровольный.

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долго-

летие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

Профессиональный спорт, или **спорт высших достижений**, – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Каждый вид спорта предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Студенческий спорт занимает особое место в физической активности молодежи. Важнейшей задачей физического воспитания в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-трудовой активности студентов. Для реализации этих целей в настоящее время применяется система средств, форм и методов использования разнообразных физических упражнений и мероприятий спортивного, оздоровительного и профессионально-прикладного характера, предусмотренных учебными программами кафедр физического воспитания.

В нашей стране управлением и развитием студенческого спорта занимается Республиканский центр физического воспитания учащихся и студентов, образованный в 1993 г.

Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту (студентке) любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное, но и в учебное время. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

В спортивной деятельности существует спортивная классификация – оценка результатов соревнований по спортивным разрядам и званиям в зависимости от уровня спортивного результата. Спортивная классификация установлена по всем видам спорта. Она определяет нормативы и требования, выполнение которых дает право на присвоение спортсменам определенного разряда или звания.

Спортсменам присваиваются следующие звания и разряды: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I разряд, II разряд, массовый разряд.

Физическая рекреация – это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности. Рекреативная физическая культура используется в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения и др.).

Физическая реабилитация (восстановление) – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является *лечебная физическая культура*.

С физической культурой связаны и другие специфические термины и понятия, знание которых необходимо для эффективной учебной и профессиональной деятельности студентов.

Гигиеническая гимнастика включена в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

Профессионально-прикладная физическая культура – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии.

Адаптивная физическая культура – это средства физической культуры, предназначенные для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов). Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым двигательную координацию, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в различных сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. К показателям физического совершенства относятся уровень здоровья, физическая подготовленность, творческое долголетие.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфологических свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

Двигательная активность – естественная и социально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Двигательная деятельность – это поведенческие двигательные акты, сознательно осуществляемые для решения какой-либо двигательной задачи.

Физические упражнения – двигательная деятельность, специально организуемая для решения задач физического воспитания.

Современные системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентированно содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Физическая подготовка – часть физического воспитания, направленная на развитие физических способностей и двигательных умений и навыков. Различают *общую* и *специальную* (к конкретному виду деятельности) физическую подготовку.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни – определенный тип поведения личности или группы людей (черты, манеры, привычки и т.д.) в конкретных социальных условиях.

1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача осуществлять подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных форм, средств и методов учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование в будущем полученных знаний и умений

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ.	6
1.1. Основные термины и понятия физической культуры.	6
1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования студентов медицинского вуза.	14
1.3. Физическая культура как часть культуры личности студента	17
1.4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.	20
<i>Контрольные вопросы</i>	22
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ	23
2.1. Цель и задачи физической культуры	23
2.2. Формы занятий. Преподавание учебной дисциплины «физическая культура»	23
2.3. Распределение студентов по учебным отделениям	25
2.4. Распределение программного материала.	26
2.5. Содержание учебного материала по физической культуре ..	29
2.5.1. Теоретико-методический раздел.	29
Тематический план лекций и методических занятий для студентов 1–4-х курсов	29
2.5.2. Практический раздел.	31
2.5.3. Основные средства общей и специальной физической подготовки для студентов основного и подготовительного отделений.	32
Общеразвивающие упражнения	32
Упражнения для развития силы.	32
Упражнения для развития быстроты.	33
Упражнения для развития выносливости.	34
Упражнения для развития координации.	34
Упражнения для развития гибкости	35
Гимнастика.	35
Атлетическая гимнастика.	36
Оздоровительная аэробика	36

Легкая атлетика	36
Лыжный спорт	37
Баскетбол	37
Волейбол	38
Футбол	38
Настольный теннис	38
Плавание	38
Современные оздоровительные системы	39
Профессионально-прикладная физическая подготовка	40
2.5.4. Основные средства общей и корригирующей физи- ческой подготовки для студентов специального учебного отделения	40
Ходьба	42
Общеразвивающие упражнения	42
Специальные упражнения	42
Дыхательные упражнения	43
Оздоровительная аэробика (ритмическая гимнастика)	43
Атлетическая гимнастика	43
Плавание	43
2.6. Оценка освоения учебного материала программы	44
2.7. Зачет по физической культуре	45
2.7.1. Зачетные требования, предъявляемые к студентам основного, подготовительного и спортивного отделений ...	45
2.7.2. Зачетные требования, предъявляемые к студентам специального учебного отделения	48
Контрольные тесты для оценки уровня физического состояния организма студентов СМГ	50
Контрольные тесты для оценки уровня функцио- нальных показателей кардиореспираторной, вегета- тивной нервной систем	51
Контрольные тесты для оценки физической подго- товленности	53
<i>Контрольные вопросы</i>	55
Глава 3. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА	57
3.1. Лекция. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	57
3.2. Лекция. Основы здорового образа жизни	62
3.3. Методические занятия. Развитие физических качеств. Ме- тоды восстановления организма	69
3.3.1. Оздоровительно-профилактическая роль физических упражнений	69

3.3.2. Принципы и сущность педагогических средств	72
3.3.3. Средства и методы восстановления организма	78
Понятие о психологических методах восстановления организма	78
Понятие о медико-биологических методах восста- новления организма	80
3.4. Методы развития физических качеств	83
3.4.1. Структура мышечных волокон	83
3.4.2. Сила как физическое качество	87
Метод повторных усилий	88
Изометрический метод	95
Метод максимальных усилий	95
3.5. Гибкость и методы ее развития	96
3.5.1. Гибкость как физическое качество	96
3.5.2. Методика и средства развития гибкости	96
3.6. Быстрота и методы ее развития	98
3.6.1. Быстрота как физическое качество	98
3.6.2. Методика развития быстроты реакции и скорости движений	99
3.7. Ловкость и методы ее развития	101
3.7.1. Ловкость как физическое качество	101
3.7.2. Методика развития ловкости	101
3.8. Выносливость и методы ее развития	102
3.8.1. Физиологические механизмы воспитания выносли- вости	102
3.8.2. Средства и методы воспитания выносливости	105
Оздоровительный бег	106
Оздоровительная ходьба	106
Оздоровительная аэробика	107
Метод равномерной тренировки	107
Интервальный метод	108
Повторный метод	108
3.9. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	109
3.9.1. Методы самоконтроля	109
3.9.2. Оценка общего уровня соматического здоровья сту- дентов	112
<i>Контрольные вопросы</i>	<i>117</i>
Глава 4. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА	119
4.1. Лекция. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	119
4.2. Лекция. Физическая культура и спорт как общественное явление	127

4.3. Методическое занятие. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.	132
4.3.1. Принципы энергообеспечения организма человека при мышечной работе	132
4.3.2. Утомление и восстановление	134
4.3.3. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.	136
4.3.4. Значение физической активности для профилактики заболеваний	140
Оздоровительная ходьба.	141
Оздоровительный бег	143
Общеразвивающие упражнения	147
4.4. Производственная гимнастика для работников умственного труда	150
4.4.1. Характеристика физических упражнений как средства активного отдыха.	150
4.4.2. Физические упражнения производственной гимнастики	152
4.4.3. Формы производственной гимнастики	155
4.5. Гигиеническая гимнастика как оздоровительно-профилактическое средство в режиме дня	160
4.6. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью тестов	162
<i>Контрольные вопросы</i>	165

Глава 5. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

5.1. Лекция. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	167
5.1.1. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки	167
5.1.2. Средства и методы ППФП в системе физического воспитания	171
Средства физической культуры	171
Методы физического воспитания	173
5.1.3. Классификация физических упражнений	175
5.2. Методическое занятие. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача-стоматолога, хирурга и работников умственного труда	177
5.2.1. Понятие, сущность, структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	177
5.2.2. Рабочие нагрузки и состояние позвоночника	185
5.2.3. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника	199

5.2.4.	Средства укрепления шейного отдела позвоночника. .	209
	Массаж	213
	Самомассаж	214
	Физические упражнения.	215
5.3.	Формы и средства физического воспитания детей.	219
5.3.1.	Возрастные периоды и гетерохронность развития детей	220
5.3.2.	Основные задачи физического воспитания детей	227
5.3.3.	Становление различных форм движений и физическое воспитание детей дошкольного возраста	229
5.3.4.	Анатомо-физиологические особенности и физическое воспитание детей дошкольного возраста	230
5.3.5.	Особенности физического воспитания младших школьников.	234
5.3.6.	Средства физического воспитания учащихся 1–4-х классов.	237
5.3.7.	Анатомо-физиологические особенности и физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста	241
5.3.8.	Средства физической культуры учащихся 5–9-х классов	245
	Легкая атлетика	245
	Гимнастика и акробатика	246
	Лыжная подготовка	247
	Кроссовая подготовка	248
	Спортивные игры	248
5.3.9.	Средства физической культуры учащихся 10–11-х классов	248
	Легкая атлетика	248
	Аэробика (девушки)	249
	Акробатика (девушки)	250
	Акробатика (юноши).	250
	Атлетическая гимнастика (юноши).	250
	Лыжная подготовка	251
	Кроссовая подготовка	251
	Спортивные игры	251
5.3.10.	Инновационные технологии оздоровительно-развивающей направленности, рекомендуемые при проведении занятий физической культурой.	252
	Программа проведения комплексных уроков по физической культуре для детей среднего школьного возраста (11–14 лет).	253
	Программа проведения комплексных уроков по физической культуре для детей старшего школьного возраста (15–18 лет)	254

5.3.11. Подвижные игры для школьников	255
1–4-й классы	255
5–8-й классы	256
<i>Контрольные вопросы</i>	257
Глава 6. ЛЕКЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4-ГО КУРСА	259
6.1. Лекция. Физическая культура в научной организации труда	259
6.2. Методическое занятие. Двигательная активность для лю- дей зрелого и старшего возраста	264
6.2.1. Физическая активность – основа жизнедеятельности организма человека	264
6.2.2. Возрастные изменения в организме человека в про- цессе старения	266
6.2.3. Использование средств физической культуры на эта- пах возрастного развития взрослого человека	268
6.2.4. Характеристика основных форм двигательных режи- мов для занятий физической культурой людьми зрелого и старших возрастов	275
6.2.5. Избыточная масса тела и ожирение у людей старших возрастных групп. Физические нагрузки для коррекции массы тела.	288
Проблема ожирения в современном мире	288
Обследование людей с избыточной массой тела и/или ожирением.	294
Физические нагрузки для коррекции массы тела.	296
6.2.6. Изменения в костной ткани (остеопороз)	300
<i>Контрольные вопросы</i>	306
ПРИЛОЖЕНИЯ.	308
<i>Приложение 1.</i> Показания и противопоказания к выполне- нию физических упражнений в СМГ	308
<i>Приложение 2.</i> Самоконтроль на занятиях физической культурой студентов СМГ.	317
<i>Приложение 3.</i> Примерная тематика рефератов для сту- дентов ЛФК и СМГ (освобожденных более чем на 50% от практических занятий по болезни)	321
<i>Приложение 4.</i> Контрольные тесты для оценки уровня фи- зического здоровья и физической подготовленности.	322
<i>Приложение 5.</i> Паспорт здоровья	326
<i>Приложение 6.</i> Перечень комплексов физических упражне- ний.	335
ЛИТЕРАТУРА	337

Учебное издание

Григорович Евгений Степанович
Перверзев Владимир Алексеевич
Романов Кирилл Юрьевич и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебное пособие

4-е издание

Редактор *Е.В. Савицкая*
Художественный редактор *Е.Э. Агунович*
Технический редактор *Н.А. Лебедевич*
Корректоры *Т.К. Хваль, Е.В. Савицкая*
Компьютерная верстка *А.В. Асташинок, Ю.Н. Суцени*

Подписано в печать 12.03.2014. Формат 84×108/32. Бумага для офсетной печати.
Гарнитура “Таймс”. Офсетная печать. Усл. печ. л. 18,48.

Уч.-изд. л. 18,48. Тираж 1200 экз. Заказ 596.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Вышэйшая школа”».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/3 от 08.07.2013.

Пр. Победителей, 11, 220048, Минск.
e-mail: market@vshph.com <http://vshph.com>

Филиал № 1 открытого акционерного общества “Красная звезда”.

ЛП № 02330/0494160 от 03.04.2009.
Ул. Советская, 80, 225409, Барановичи.