

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Под общей редакцией В. А. Коледы

Допущено
Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов
учреждений, обеспечивающих получение
высшего образования

МИНСК
БГУ
2005

Репозиторий БГПУ

УДК 378(075.8)
ББК 74.580.55я73
Ф48

Авторы:

В. А. Коледа, С. В. Макаревич, В. А. Медведев,
В. М. Киселев, Е. К. Куликович, В. А. Овсянкин, В. А. Соколов

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Е. А. Масловский*;
доктор педагогических наук, профессор *А. Г. Фурманов*

Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа
Ф48 [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. — Мн. : БГУ, 2005. —
211 с. : ил.
ISBN 985-485-409-4.

В учебном пособии рассматриваются основы общетеоретических и методических знаний по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебными программами по физической культуре для учреждений, обеспечивающих получение высшего образования.

Для студентов вузов всех специальностей (будет полезно учащимся средних учебных заведений: школ, колледжей, лицеев).

УДК 378(075.8)
ББК 74.580.55я73

© Коллектив авторов, 2005
© БГУ, 2005

ISBN 985-485-409-4

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура — это не только вид (часть) культуры, это процесс и результат деятельности, средство и способ преобразования и совершенствования человека для выполнения его социальных функций. Поэтому физическая культура имеет широкую и многогранную структуру, которая обусловлена совокупностью материальных и духовных основ.

Физическую культуру студента целесообразно рассматривать как сложное, многофункциональное социальное явление, непосредственно и опосредованно влияющее на формирование личности, на развитие профессионально важных и жизненно необходимых качеств.

Частью системы физической культуры является физическое воспитание, представляющее собой процесс решения воспитательных и образовательных задач в интересах всестороннего развития личности. Поэтому многолетний вузовский процесс физического воспитания во многом определяется его влиянием на личность студента.

Место и роль физического воспитания в процессе обучения студента определяется системой знаний, практических умений и навыков, индивидуальными характеристиками студентов, а также социально-экономическими факторами преобразования и развития общества в целом.

Образовательная функция физического воспитания обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Следовательно, характеристика физической культуры студента не может быть полной только при рассмотрении и анализе двигательных действий.

В период обучения в вузе студент, помимо профессиональных знаний и навыков, овладевает различными видами и структурными деятельностью компонентами. Творческая активность его как личности и будущего специалиста во многом определена сущностью обучения и воспитания. Принципиальные требования, структура и содержание физического воспитания студентов

основаны на существующих в рамках процесса обучения закономерностях, однако далеко не всегда они преобразуются в принципы, определяющие позитивное влияние физической культуры и спорта на становление специалиста-профессионала. Через физическую культуру студенту необходимо «пройти», чтобы ощутить на себе многообразие ее воздействия.

Проблемным вопросом учебно-воспитательного процесса является стремление некоторых студентов получать от физического воспитания только удовольствие, без проявления собственно-волевых усилий, без преодоления различных препятствий в учебе и жизни. В таком случае усложняется сам процесс формирования физической культуры личности, так как студент, не вошедший в систему отношений и закономерностей физического воспитания, не может осуществлять свою деятельность. К. Д. Ушинский (1974. С. 418) писал: «Существование препятствий есть необходимое условие существования деятельности — такое условие, без которого сама деятельность невозможна».

Кроме того, при рассмотрении форм и средств физического воспитания необходимо иметь в виду влияние физической культуры, спорта, физкультурного образования, физического развития, физической подготовленности на формирование профессионально-личностных качеств студента.

Пособие написано в соответствии с действующими учебными программами и призвано способствовать совершенствованию учебно-воспитательного процесса, повышению уровня общетеоретических, медико-биологических, методических, исторических знаний, а также активной познавательной деятельности студентов в сфере физической культуры.

Наиболее существенным моментом изложения материала является уточнение понятийного (терминологического) аппарата, углубленное рассмотрение медико-биологических основ контроля в процессе физического воспитания и спортивной подготовки студентов.

В пособии отражена лишь часть вопросов, касающихся преподавания физической культуры в вузах, что позволяет в дальнейшем совершенствовать учебное пособие с учетом замечаний и пожеланий по его улучшению.

Глава 1

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

1.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Курс физического воспитания в непрофильных (нефизкультурных) высших учебных заведениях предполагает достаточно широкий спектр понятийного аппарата. Проблема определения понятий всегда актуальна, поскольку обусловлена динамизмом развития общества, новыми достижениями науки и практики, инновационными педагогическими технологиями, созданием научных концепций в конкретной деятельности, социальным и духовным опытом нашей жизни.

Кроме того, для эффективной и целенаправленной учебно-профессиональной деятельности, ведения здорового образа жизни, внедрения в режим дня студента определенных средств физической культуры и спорта необходимы знания, отражающие специальную терминологию. Незнание определений и терминов отрицательно сказывается на учебных академических и самостоятельных занятиях студента, на его отношении к физической культуре и ее составляющим структурным компонентам, включая здоровье и физическую готовность к предстоящей трудовой деятельности. В этом случае невозможно прогнозировать и получить качественный результат физического воспитания в период обучения студента в вузе. Знания необходимы студенту для самостоятельной и повседневной работы над собой, для повышения уровня физического статуса, для его самосовершенствования как личности.

Существующие в теории и практике физического воспитания определения и понятия отражают наиболее важные стороны концептуальных подходов к рассмотрению данной тематики. В то же время эти определения могут не совпадать, отражая лишь часть категории при неоднозначном толковании определения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
1.1. Основные понятия теории и практики физического воспитания	5
1.2. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов	11
1.2.1. Формы проведения занятий	11
1.2.2. Распределение студентов по учебным отделениям	12
1.2.3. Планирование, учет и контроль за учебным процессом	15
1.3. Цель, задачи и структура физического воспитания студентов	17
1.3.1. Цель и задачи физического воспитания	17
1.3.2. Сущность и содержание физического воспитания студентов	21
1.4. Средства и методы физического воспитания	28
1.4.1. Понятия о средствах и методах	28
1.4.2. Классификация методов в физическом воспитании	30
1.5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	32
1.5.1. Сущность общеметодических принципов в физическом воспитании студента	32
1.5.2. Специфические принципы физического воспитания	35
1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	37
1.6.1. Общие положения, цель и задачи ППФП	37
1.6.2. Основные структурные компоненты ППФП	38
1.6.3. Методика подбора средств ППФП студентов	38
1.6.4. Организация и формы ППФП студентов	40
1.6.5. Взаимосвязь физического воспитания и будущей профессии на основе мыслительных процессов	41
1.6.6. Профессиональная физическая пригодность студента как специалиста	43

Глава 2. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

2.1. Краткая история физической культуры и спорта	47
2.2. Зарождение и расцвет олимпийских игр древности	49
2.3. Эволюция физического воспитания и спорта	53
2.4. Современное олимпийское движение	56
2.5. Беларусь — спортивная держава	62

Глава 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Организм человека как сложная биологическая система	66
3.1.1. Нервная система	68
3.1.2. Сосудистая система	70
3.1.3. Система органов дыхания	71
3.1.4. Система органов опоры и движения	73
3.1.5. Система эндокринных желез	76
3.1.6. Система органов чувств	77
3.1.7. Мочеполовой аппарат	77
3.1.8. Система органов пищеварения	78
3.1.9. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган	78
3.2. Обмен веществ и энергии	79
3.2.1. Обмен белков в организме	80
3.2.2. Обмен углеводов	82
3.2.3. Обмен жиров	83
3.2.4. Обмен воды и минеральных веществ	84
3.2.5. Витамины и их роль в обмене веществ	85
3.2.6. Обмен энергии	86
3.2.7. Регуляция обмена веществ	87
3.2.8. Расход энергии в процессе жизнедеятельности	88
3.2.9. Энергетика мышечного сокращения	89
3.2.10. Кислородный запрос и кислородный долг	90
3.3. Физиологические особенности оптимизации функциональных систем организма под воздействием физической тренировки	90
3.3.1. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма	91
3.3.2. Экономизация функции	92
3.3.3. Замедленная работа органов дыхания и кровообращения	92
3.3.4. Проявления тренированности при напряженной работе	93

Учебное издание

**Коледа Виктор Антонович
Макаревич Сергей Владимирович
Медведев Валерий Анатольевич и др.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебное пособие

Редактор *Л. В. Рутковская*
Художник обложки *Е. П. Протасеня*
Технический редактор *Т. К. Раманович*
Корректор *Г. М. Добыш*
Компьютерная верстка *С. Н. Егоровой*

Подписано в печать 22.07.2005. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура SchoolBook. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,32.
Уч.-изд. л. 12,56. Тираж 200 экз. Зак. 904

Белорусский государственный университет.
Лицензия на осуществление издательской деятельности
№ 02330/0056804 от 02.03.2004.
220050, Минск, проспект Независимости, 4.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика.
Республиканское унитарное предприятие
«Издательский центр Белорусского государственного университета».
Лицензия на осуществление полиграфической деятельности
№ 02330/0056850 от 30.04.2004.
220030, Минск, ул. Красноармейская, 6.