

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	6
Введение.....	6
Цели и задачи освоения дисциплины.....	7
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	10
1.1. Понятие «физической культуры и спорта» как социальных феноменов общества, «физической культуры» как части общей культуры. Определение «олимпийского спорта», «физкультурного движения», «физического воспитания», «физического развития», «физической подготовленности», «физического совершенства».....	11
1.2. Цели и задач физического воспитания в университете...	14
1.3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении (учебные отделения: основное, подготовительное, специальное, спортивное.....	15
1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	18
1.4.1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.....	20
1.4.2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	20
1.4.3. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	21
1.4.4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий.....	24
1.4.5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.....	25
1.4.6. Гигиена самостоятельных занятий.....	25
1.4.7. Профилактика травматизма.....	29
1.5. История физической культуры и спорта.....	29
1.6. Классификация международного спортивного движения:.....	38
Литература.....	39
2. Социально – биологические основы физической культуры.....	40
Введение.....	41
2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.....	41
2.2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.....	43

2.2.1 Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека.....	46
2.2.2 Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека.....	47
2.2.3 Социально-экономические факторы.....	48
2.3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.....	49
2.3.1 Совершенствование функциональных возможностей органов дыхания.....	49
2.3.2 Совершенствование функциональных возможностей системы кровообращения.....	49
2.3.3 Влияние физических упражнений на двигательный аппарат человека.....	50
2.3.4 Влияние физических упражнений на нервную систему организма.....	51
2.3.5 Общие выводы об улучшении функциональных возможностей человека.....	51
2.4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.....	52
2.4.1 Обмен веществ и энергии.....	54
2.4.2 Обмен белков.....	55
2.4.3 Обмен углеводов.....	55
2.4.4 Обмен жиров.....	56
2.4.5 Обмен воды и минеральных веществ.....	57
2.4.6 Обмен энергии.....	58
2.5. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и стойкости организма человека к разным условиям наружной среды.....	59
Заключение.....	60
Литература.....	61
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	65
Введение.....	65
3.1. Актуальность самоконтроля при занятиях физической активностью.....	66
3.2. Определение и основы самоконтроля.....	66
3.3. Объективные показатели самоконтроля.....	67
3.4. Субъективные данные самоконтроля.....	68
3.5. Понятие о целевой зоне пульса для контроля физической нагрузки.....	70

3.6. Формула расчета целевой зоны пульса.....	72
3.7. Места определения пульса при занятиях физической активностью и ошибки при его измерении.....	73
3.8. Задачи, виды и методы педагогического контроля.....	73
3.9. Врачебный контроль в вузе.....	75
Заключение.....	75
Литература.....	76
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.....	77
4.1. Определение «здоровья человека».....	78
4.2. Характеристика стресса и его роли в формировании сложных механизмов, охватывающих центральную и вегетативную нервную систему, работающую по принципу «стресс – физическая активность».....	79
4.3. Определение понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Характеристика проблемы формирования ЗОЖ.....	81
4.4. Характеристика основных положений, составляющих ЗОЖ.....	82
4.5. Физическая культура как важный элемент образа жизни современного человека.....	82
4.6. Физиологические механизмы действия «энергетическое правило скелетной мышцы».....	83
4.7. Семь принципов методики и организации занятий физической культурой.....	84
4.8. Заключение и самые общие рекомендации ведущего валеолога профессора г. Л. Апанасенко.....	85
Литература.....	90