

О. Е. Чайковская, А. В. Ткаченко

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Учебное пособие

Москва
2019

УДК 796.0
ББК 51.204.0
Ч 15

Рецензенты:

Л.В. Тарасова, доктор педагогических наук, доцент Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК).

И.Ф. Калинина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин Технологического университета.

Работу подготовили: Чайковская О.Е., кандидат педагогических наук кафедры физического воспитания МГСУ и Ткаченко А.В., кандидат педагогических наук кафедры гуманитарных и социальных дисциплин Технологического университета (МГОТУ).

О. Е. Чайковская, А. В. Ткаченко

Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие /Чайковская О.Е., Ткаченко А.В./ – М.: Издательство «Научный консультант», 2019 – 148 с.

ISBN 978-5-907196-12-4

В учебном пособии изложены теоретические и практические материалы по наиболее значимым аспектам дисциплины «Физическая культура», которые формируют систему научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры.

Подробно раскрываются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», дающие студенту глубокие знания о своем организме. Здоровый образ жизни – значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно и грамотно проектировать и в дальнейшем оптимально организовывать свою жизнедеятельность, полнее реализовать трудовой и творческий потенциал. Предлагаемые методики для самостоятельного планирования и организации различных составляющих здорового образа жизни, занятий физической культурой дает возможность творчески и систематически использовать их для личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни, а также подготовки их к оптимальной самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Предназначено для студентов и преподавателей вузов, а также будет интересно для широкого круга читателей.

УДК 796.0
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-907196-12-4

© Чайковская О.Е., 2019
© Ткаченко А.В., 2019
© Оформление. Издательство
«Научный консультант», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА.....	7
1.1. Понятие «здоровье», его содержательная характеристика.....	7
1.2. Здоровье физическое, психическое, социальное, профессиональное.....	18
1.2.1. Физическое здоровье.....	18
1.2.2. Психическое здоровье.....	21
1.2.3. Социальное здоровье.....	24
1.2.4. Профессиональное здоровье.....	25
1.3. Критерии здоровья. Индивидуальное здоровье.....	27
1.4. Отношение к здоровью.....	32
1.4.1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.....	32
1.4.2. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка.....	34
1.5. Здоровье и экология.....	37
1.6. Здоровье и образовательная среда.....	40
1.7. Особенности занятий физическими упражнениями со студентками в «критические дни».....	48
Контрольные вопросы.....	50
ГЛАВА 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ....	51
2.1. Понятие «здоровый образ жизни».....	51
2.2. Составляющие здорового образа жизни.....	52
2.3. Валеологический подход к образовательному процессу в вузе.....	55
2.4. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.....	56
Контрольные вопросы.....	59
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА.....	61
3.1. Цель и задачи изучения учебной дисциплины «физическая культура».....	61
3.2. Основные понятия в области физической культуры...	61
3.3. Функции, формы и виды физической культуры.....	71
Контрольные вопросы.....	75

ГЛАВА 4. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	77
4.1. Контроль за состоянием организма человека во время занятий физической культурой.....	77
4.2. Формы, средства и содержание самостоятельных занятий физической культурой.....	96
Контрольные вопросы.....	119
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	121
5.1. Мотивация и отношение студентов к занятиям физической культуры.....	122
5.2. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.....	125
5.3. Повышение уровня внимания, восприятия, мышления и памяти студентов средствами физической культуры.....	126
5.4. Регуляция уровня возбуждения, стресса и тревожности.....	131
Контрольные вопросы.....	136
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	138
ГЛОССАРИЙ.....	141
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	145

ВВЕДЕНИЕ

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизиологических, духовных и физических сил.

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Обучение по дисциплине «Физическая культура» формирует у студента специальные умения и навыки, дает необходимые теоретические знания, способствует систематическим занятиям физической культурой не только в процессе изучения дисциплины, но и в дальнейшей жизни.

Одним из важных элементов физического воспитания в вузе является формирование теоретических знаний в области физической культуры. В процессе обучения в вузе студент должен овладеть комплексом теоретических знаний в области физической культуры как гуманитарного, так и естественнонаучного характера.

Теоретический материал и практические учебные занятия формируют систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эта система необходима для того, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры, уметь их творчески и систематически использовать для личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Решение этих и других противоречий необходимо для социального, куль-