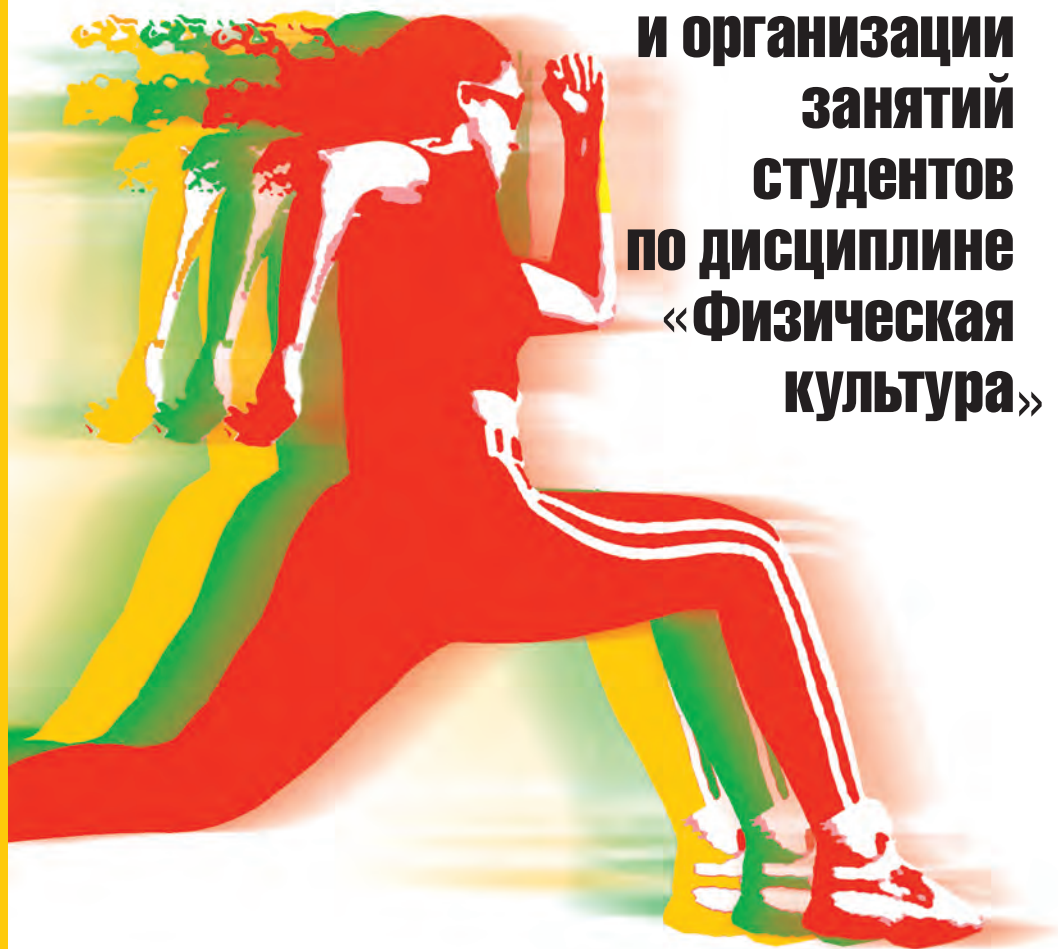


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ  
АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ  
И ЭКОНОМИКИ



Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова

**Особенности  
методики  
и организации  
занятий  
студентов  
по дисциплине  
«Физическая  
культура»**



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ

**Т. Г. СУРЖОК, О. А. ТАРАСОВА**

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ  
И ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ  
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ АКАДЕМИИ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2008

УДК 613.71:378  
ББК 74.267.5  
С90

*Рецензенты:*

декан факультета физической культуры Российского  
государственного педагогического университета им. А. И. Герцена,  
доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник физической культуры РФ  
*Г. Н. Пономарев*

доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского  
государственного инженерно-экономического университета,  
кандидат педагогических наук, мастер спорта  
*Г. В. Дьяченко*

**С90**      **Суржок Т. Г., О. А. Тарасова.** Особенности методики и организации занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие. — СПб., Издательство Санкт-Петербургской академии управления и экономики, 2008. — 264 с.

Настоящее пособие подготовлено в соответствии с программными документами по физической культуре для вузов и призвано оказать методическую помощь студентам в процессе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В пособии отражены основные формы, правила построения и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, представлена классификация общеразвивающих упражнений. Издание предназначено для студентов, преподавателей и широкого круга лиц, интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры.

ISBN 978-5-94047-125-7

© СПбАУЭ, 2008  
© Суржок Т. Г., Тарасова О. А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
<b>Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ИСТОРИЧЕСКОЕ И ФИЛОСОФСКО-СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта ..6	
1.2.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены .....	13
1.3. Развитие физической культуры в России .....	14
1.4. Социально-экономическая и демографическая ситуации в России .....	17
1.5. Уровень развития физической культуры и спорта в России .....	24
1.6. Новые социальные требования к системе физической культуры и спорта на современном этапе развития России.....	26
1.7. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей .....	27
<b>Глава 2. СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>30</b>
2.1. Учебные задачи и цели .....	30
2.2. Социальные ценности физической культуры .....	31
2.3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры .....	35
2.4. Концептуальные основы физкультурно-спортивного образования в современной России .....	36
2.5. Функции физической культуры .....	46
<b>Глава 3. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>47</b>
3.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.....	47
3.2. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта .....	51
3.3. Физические упражнения как основное средство обучения и воспитания личности .....	54
3.3.1. Классификация физических упражнений .....	58
3.3.2. Понятие о технике физических упражнений и двигательных действий .....	61
3.3.3. Характеристика и правила техничного выполнения физических упражнений .....	63
3.3.4. Качественные характеристики физических упражнений .....	70
3.3.5. Стабильность и вариативность формирования техники физических упражнений .....	72

3.3.6. Эффект физических упражнений .....	73
3.3.7. Объем и интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений .....	77
Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ .....	82
4.1 Мотивация занятий физической культурой.....	82
4.2 Цели, задачи и принципы физического воспитания в Вузе .....	87
4.2.1. Принципы физического воспитания .....	90
4.3. Основные формы физкультурного обучения и воспитания .....	92
4.4. Структура и методика проведения учебных занятий по физической культуре и спорту.....	95
4.5. Контроль учебных занятий по физической культуре и спорту .....	108
4.6. Физическая культура в свете реформ высшего профессионального образования. Методические особенности организации специфических форм физической культуры и спорта .....	115
4.6.1. Самостоятельные (индивидуальные или групповые) тренировочные занятия .....	116
4.6.2. Соревнования .....	117
4.6.3. Малые формы занятий физическими упражнениями .....	119
Глава 5. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ .....	122
5.1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.....	122
5.1.1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения .....	129
5.1.2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период .....	131
5.1.3. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов .....	132
5.2. Утомление и восстановление .....	134
5.3. Биологические ритмы и работоспособность .....	136
5.4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности .....	138
Глава 6. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	144
6.1. Требования к методам обучения и воспитания личности..	144
6.2 Классификация и характеристика методов обучения .....	148
6.2.1. Практические методы.....	149
6.2.2. Методы использования слова .....	155
6.2.3. Методы наглядного восприятия .....	160

Глава 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	164
7.1. Физическая культура в структуре профессионального образования.....	164
7.2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.....	165
7.3. Методические основы производственной физической культуры.....	166
7.4. Психофизиологическая характеристика труда.....	167
7.5. Физиологические основы труда.....	168
7.6. Классификация форм труда.....	171
Глава 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТА, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЮЩИХ ОТДЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.....	173
8.1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.....	176
8.2. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.....	178
8.3. Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.....	179
8.4. Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно гибкость.....	180
8.5. Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно координационные способности (ловкость)....	181
8.6. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся....	181
8.6.1. Краткая характеристика видов единоборств.....	182
8.6.2. Краткая характеристика спортивных игр.....	182
8.6.3. Краткая характеристика многоборий.....	183
8.6.4. Характеристика экстремальных видов спорта.....	183
8.7. Профилактика спортивного травматизма.....	184
8.8. Алгоритм индивидуального подхода к выбору вида спорта для регулярных и систематических занятий.....	188
Глава 9. ХАРАКТЕРИСТИКА И РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ: БЫСТРОТЫ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ.....	189
9.1. Ловкость (координационные способности).....	189
9.2. Сила.....	190
9.2.1 Сила как физическое качество человека.....	191
9.2.2. Методы развития силовых качеств.....	200
9.3. Быстрота.....	214
9.4. Выносливость.....	220
9.4.1. Средства и методы развития выносливости.....	227
ЛИТЕРАТУРА.....	260

## ЛИТЕРАТУРА

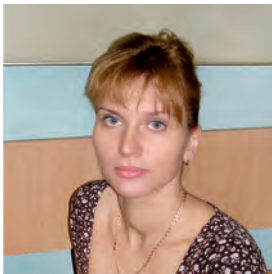
- Вавилов Ю. И. и др.* Проверь себя // Теория и практика физической культуры, 1997, № 9.
- Зайцев Г. К.* Школьная валеология. М., 1996.
- Зайцев Л. М.* Физиология человека. М., 2000.
- Ильинич В. И.* Физическая культура студента. М., 2000.
- Ильинич В. И.* Физическая культура студента и жизнь: Учебник. М., 2007.
- Каганов Л. С.* Развиваем выносливость. М., 1990.
- Клюева В. В.* Легкая атлетика в ВУЗе: Учебное пособие М., 1996.
- Коваленко В. А.* Физическая культура. М., 2000.
- Колтановский А. П.* Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Дополнение к учебнику для учащихся СПТУ. М., 1998.
- Косилина Н. И., Колтановский А. П.* Производственная гимнастика при монотонном труде. М., 1985.
- Кузьмины В. А. и Л. И.* Двигательные качества развивать комплексно // Физическая культура в школе, 1990, № 9.
- Куничев Л. А.* Лечебный массаж. Л., 1985.
- Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1987.
- Кураков Э. М., Пилиповский А. З., Румянцев В. П.* Методические указания к организации самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура». М., 1998.
- Курамышин Ю. Ф., Попов В. И.* Теория и методика физической культуры (курс лекций). СПб, 1999.
- Литвинов Е. Н.* Как стать сильным и выносливым. М, 2001.
- Логачева В. В.* Ритмическая гимнастика в вузе: Учебное пособие. М., 1996.
- Макарова Ю. В.* Развитие выносливости. СПб, 2003.
- Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 2001.
- Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие.* М., 1991.
- Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. М., 2000.
- Пономарева В. В.* Физическая культура и здоровье: Учебник. М., 2001.
- Рапопорт Л. А.* Студенческий спорт: реальность и тенденции развития. Екатеринбург, 2001.
- Суржок Т. Г.* Физическая рекреация в профессиональной подготовке будущих менеджеров: Дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 2003.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ  
АКАДЕМИЯ  
УПРАВЛЕНИЯ  
И ЭКОНОМИКИ



**Суржок  
Тамара Георгиевна,**  
заведующая кафедрой  
физического воспитания  
Санкт-Петербургской  
академии управления  
и экономики, кандидат  
педагогических наук,  
мастер спорта



**Тарасова  
Ольга Анатольевна,**  
доцент кафедры  
физического воспитания  
Санкт-Петербургской  
академии управления  
и экономики,  
мастер спорта

Учебное пособие подготовлено в соответствии с программными документами по физической культуре для вузов и призвано оказать методическую помощь студентам в процессе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В нем отражены основные формы, правила построения и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, представлена классификация общеразвивающих упражнений. Издание предназначено для студентов, преподавателей и широкого круга лиц, интересующихся вопросами оздоровительной физической культуры.

ISBN 5-94047-125-0

