

Евсеев Ю. И.

Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Изд. 8-е, испр. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 444, [1] с. : ил. — (Высшее образование).

Содержание

Предисловие.....	3
Введение.....	4
Модуль I.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ	
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....	5
Основные понятия, ключевые слова.....	5
Глава 1. Телесность человека: историко-философский	
аспект.....	7
1.1. Понятие о теле.....	7
1.2. Исторические этапы восприятия телесности.....	12
1.2.1. Мир Античности.....	12
1.2.2. Мир Средневековья.....	15
1.2.3. Возрождение и новое время: тело работающее	18
1.2.4. Человеческое тело сегодня.....	19
1.3. Заключение.....	22
Литература.....	23
Это интересно!.....	24
Оцените свой иммунитет!.....	24
Гирия — друг, враг?.....	25
Глава 2. Культура физическая: от древнегреческих	
канонов до современных реалий.....	27
Литература.....	41
Это интересно!.....	41
Мои физические возможности (тест для мужчин).....	41
В здоровом теле — здоровый дух (тест для женщин).....	43
Тест: Спад настроения или уже депрессия?.....	49
Глава 3. Физическая культура в профессионально-	
личностном совершенствовании студентов.....	52
Это интересно!.....	61
Кто вы: лидер или аутсайдер?.....	61
Романтик или прагматик?.....	63
Что для вас энергия?.....	64
Глава 4. Европейское вузовское образовательное	
пространство оценим позже.....	66
Литература.....	69
Вопросы.....	70

Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	70
Модуль II.	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Основные понятия, ключевые слова	72
Организм человека как биосистема	73
Кровеносная система	83
Нервная система	94
Эндокринная система	97
Функции дыхания	99
Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом	103
Влияние гипоксии на человека в горах	104
Рекомендуемая литература	115
Это интересно!	116
Какая у вас группа крови?	116
Характер определяется по позе спящего	117
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	118
Модуль III.	
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	
Основные понятия, ключевые слова	119
Здоровье и двигательная активность человека	121
Гигиена физических упражнений	134
Профилактика простудных заболеваний и перегревов	136
Рекомендуемая литература	145
Это интересно!	146
Организованный ли вы человек?	146
Диагноз и консультация психолога	150
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	151
Модуль IV.	
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Информационная технология	1^2
Виды информационных технологий	159
Рекомендуемая литература	1^5
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	1 ^

Модуль V.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	177
Основные понятия, ключевые слова	177
Учебный труд студента	178
Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта	183
Аутогенная тренировка	189
Особенности интеллектуальной деятельности студентов	191
Рекомендуемая литература	205
Это интересно!	205
«Жаворонок», «Сова», «Аритмик»	205
Техника акупунктуры биологически активных точек	212
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	214

Модуль VI.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	215
Основные понятия, ключевые слова	215
Формы физического воспитания	215
Принципы физического воспитания и тренировки	217
Методы физического воспитания	221
Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия	224
Воспитание физических качеств	226
Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)	228
Комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата (метод круговой тренировки)	229
Комплекс упражнений для развития гибкости (метод круговой тренировки)	230
Комплекс упражнений для развития быстроты движений (метод круговой тренировки)	231
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (метод круговой тренировки)	232
Значение мышечной релаксации	234
Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания	236
Формы занятий физическими упражнениями	237
Структура учебно-тренировочного занятия	238

Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	241
Психотерапевтические возможности физической культуры	242
Рекомендуемая литература	247
Это интересно!	л. 247
Методика определения силы воли	247
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	252

Модуль VII.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	253
В вузе не обучают, а учат учиться	253
Планирование самостоятельных занятий	254
Основные формы и организация самостоятельных занятий ...	255
Особенности самостоятельных занятий женщин	257
Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период	258
Гигиенические основы закаливания	260
Участие в спортивных соревнованиях	264
Рекомендуемая литература	266
Это интересно!	266
Ваш характер	266
Насколько вы уверены в себе	269
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	271

Модуль VIII.

СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	272
Основные понятия, ключевые слова	272
Спорт в жизни студента	274
Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта... ..	276
Туризм, альпинизм, спортивное ориентирование	292
Туризм	292
Альпинизм	300
Спортивное ориентирование	302
Экстремальные климатические и погодные условия как риск-факторы	304
Это интересно!	328
Выбор за вами	328
Умный, в гору? Пойдет!	335
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	338

Модуль IX.

САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	339
Основные понятия, ключевые слова	339
Основы врачебного контроля и самоконтроля	341
Рекомендуемая литература	349
Это интересно!	349
Самооценка личности	349
Как вы питаетесь?	355
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	356

Модуль X.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА	357
Основные понятия, ключевые слова	357
Характерные черты студенческого социума	359
ППФП студентов-экономистов	360
ППФП студентов-медиков	369
Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов строительных вузов	376
ППФП будущих горных инженеров	377
Профилированное физическое воспитание студентов полевых и экспедиционных профессий	378
Рекомендуемая литература	387
Основы техники и тактики преодоления водных естественных препятствий	387
Упражнения для воспитания качеств специально- прикладной направленности	415
Комплексные подводящие упражнения для изучения основ техники лазания	417
Рекомендуемая литература	421
Это интересно!	421
Ваш стиль общения	421
Ваша коммуникабельность	425
Кто вы? Капитан? Пассажир?	428
Самотестирование для контроля и самоконтроля уровней восприятия, понимания, запоминания	430

Приложения	430
------------------	-----