

Физра

Лопатина О.А

3 декабря 2019 г.

1 Лекция – Вводная

Лопатина находится в соке на первом этаже кб 5 или 34 на втором этаже(если нет, то исать в спортивном зале).

Вопросы спец группы красноармейских 90а 2 эт 34 каб

Требования: посетить кажд занятие и активно поработать и подготовить доклад по опред вопросу (7-10 мин) и возможно контр раб

Справ приним с гор больницы 4 или здрав пункт (прутцкая 103)

За пропуски готовить темы по выбору учителя и пройти тестирования

В ситеме мудл курс Физическая культура (код слово "физкультура")

на мед осмотр взять: паспорт и ксерокопию (1стр и прописка) полис омс
снилс прививочная карта или сертификат амбулаторная карта результат
флюорографич обследования

страница кафедры физ воспитания: студентам - каф физ восп

2 Лекция – Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использования их в общественной практике и повседневности.

Физическое воспитание – педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движения, воспитанием физических качеств, овладение специальными знаниями, в потребности занятиях физическими упражнениями.

Физическое развитие – процесс изменения и совершенствования морфологических и функциональных систем организма человека в течении его жизни.

Физическое совершенство – общественное совершенство по определенной мере гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека.

Виды физической культуры:

- Базовая (образовательная) - фундаментальная часть физ культуры которая включенная в рамки образования.
- Спорт - это вид физ культуры, который осуществляет соревновательную деятельность и подготовку к ней основанной на использовании физических упражнений для достижения спортивных результатов.
- Туризм - это вид физ культуры, включающий в себя активные виды туризма (пеший, конный, т.д), носит не только оздоровительный но и профессиональный характер.
- Профессионально-прикладная физ культура (ППФК) - планомерно организованный процесс для использования физ культуры для развития физических навыков для освоения той или иной профессии. Основа для ППФК составляет ППФК подготовка.
- Оздоровительная реабилитационная физ культура - процесс специально направленного в качестве средств лечения или восстановления функций организма, нарушенных в следствии определенных обстоятельств.

- Адаптивная физическая культура - для лиц с ограниченными возможностями.
- Спортивно-реабилитационная физ культура - восстановление функциональных возможностей после протяженных или тяжелых физических занятий.
- Фоновые виды (рекреативная и гигиеническая)

Средства физ культуры:

1. Физические упражнения – существует физиологическая классификация физ упражнений которые объединены по физиологическим принципам.
2. Оздоровительные
3. Гигиенические факторы

Физические качества – сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Группы физических упражнений бывают циклическими и ациклическими, статическими и динамическими.

К оздоровительным силам природы относятся - солнце, воздух и вода.

Гигиенические факторы - режим труда и отдыха, санитарно гигиенические условия, и т.д.

Организационно правовые основы физической культуры:

1. Конституция РФ (ст 41.)
2. Федеральный закон о "Физической культуре и спорте" (04/12/2004)

3 Лекция.

Индивидуальные выступления

4 Лекция – Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

4.1 Комплексное воздействие факторов среды на физическое развитие и жизнедеятельность человека

Физ развитие – это непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и др свойств организма и обусловлены этим своеобразием запасом физических сил. На физ развитие оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов:

- Окружающая среда
- Наследственность
- Образ жизни
- Отсутствие болезней

....

При изучении физ развития не обойтись без влияния природных факторов (воздух, атмосферное давление, температура, влажность, солнечная радиация, тд). Из внешней среды в организм человека поступают вещества необходимые для его жизни деятельности и развития, а также раздражители полезные и вредные.

Рост отражает особенности пластических процессов протекающих в организме человека что обуславливает важность качественного питания. Биологические и витамины группы Б и витамины А Д Е. Положительно влияет сон (7-8 часов).

Гармон роста: с 21:00(22:00) до 1:00(2:00) происходит самая существенная выработка мелатонина.

Все факторы среды в природе воздействуют на организм одновременно причем не каждый сам по себе а как сложный взаимодействующий комплекс. При этом наблюдается усиление или ослабление одного фактора под влиянием другого.

Вывод: здоровый организм постоянно обеспечивает оптимальное состояние жизненных систем в ответ на любые изменения окружающей среды (перепады температур, атмосферного давления, влажности воздуха и тд).

Д.З: Выучить основные понятия. Основные анатомические и морфологические понятия (организм, клетка, хромосомы, цитоплазма, рибосомы, цитолема, митохондрии, ассимиляция, дессимиляция, ткань, эпителиальные ткани, соединительные ткани, мышечные ткани, нервная ткань, орган). Учебник – ВПС Муллер Физическая культура 2012 (тема 2, пункт 2.2)

4.2 Влияние природно климатических факторов на здоровье человека

С точки зрения медико-биологических позиций влияние социально-экологических факторов на развитие и адаптационные свойства организма можно рассмотреть на след примере:

- 1) Процесс акселерации – ускоренное развитие органов или частей организма по сравнению с некой биологической нормой.
- 2) Нарушение био-ритмов.

Функциональные изменения при физической нагрузке

Кровь и кровеносная система

В организме человека пять-шесть литров крови. В состоянии покоя 40-50% ее не циркулируется, находясь в так называемом депо.

При мышечной работе увеличивается кол-во циркулирующей крови за счет выхода из депо, происходит распределение по организму, к мышцам,

органам и т.д.

Изменения в состав крови направлены на удовлетворение возросшей потребности организма в кислороде. В результате ув кол-во эритроцитов ...

Эритроциты – красные кровяные тельца, наиболее многочисленный клеточный компонент крови. Цель - обеспечить нормальное снабжение кислородом тканей и органов.

Лейкоциты – белые кровяные тельца. Цель - защита организма от инфекций и т.д.

Активная двигательная деятельность вызывает расширение кровеносных сосудов, снижение тонуса их стенок, повышение их эластичности.

Работа сердца характеризуется его сокращением(систолой) и расслаблением(диастолой).

Дыхательная система человека

Средняя частота дыхания 16-18, у спортсменов 8-12.

Жизненная емкость легких – объем воздуха , который можно вдохнуть после максимального вдоха.

Пищеварительная система

Физиологическая закономерность требует принимать пищу за 2-3 часа до тренировки и через 30-60 минут после.

Выделительная система

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Духовное здоровье – это состояние благополучия при котором человек может реализовать свой собственный потенциал справляться с обычными жизненными стрессами продуктивно и плодотворно работать а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Социальное здоровье – характеристика взаимодействия человека и общества критерием принятия человеком социальных норм и ценностей данного общества.

Компоненты здоровья:

Соматический – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека

Физический – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физ здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток тканей органов и систем органов обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психический – состояние психической сферы человека. Основы психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

нравственный – комплекс характеристик мотивационной и потребностно информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра любви красоты и в значительной мере определяется духовностью человека его знаниями и воспитанием.

сексуальный – комплекс соматических эмоциональных интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека позитивно обогащающих личность повышающих коммуникабельность человека и его спо-

способность к любви.

Факторы здоровья:

- образ жизни
- анатомо-физиологические данные и наследственность
- внешняя среда и природно-климатические условия
- здоровоохранение

Образ жизни включает три категории: уровень жизни(матер. и духов потреб.),качество жизни(содержат. потреб),стиль жизни.

Здоровоохранение – система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний не может снизить рост заболеваемости населения связанный с неблагоприятными изменениями условий жизни трудовой деятельности окружающей среды ...

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Методические принципы физического воспитания

Основными принципами методики воспитания являются принципы сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности.

Методы физ воспитания:

- Общепедagogические – широко используемые методы преподавателями дисциплин
- Специфические – методы строго регламентируемого упражнения, игровой и соревновательный методы.

Эти методы позволяют:

- 1) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности,управлять ее динамикой
- 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма.
- 3) избирательно воспитывать физические качества
- 4) эффективно осваивать технику физ упражнений

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный – характеризуется тем что при его применении занимающийся занимается непрерывно и равномерно.
- Переменный – характеризуется переменными нагрузками.
- Повторный – характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.
- Интервальный – характеризуется многократным повторением упражнений с интервалами отдыха до неполного восстановления.
- Круговой – характеризуется выполнением специально подобранных физических упражнений.
- Игровой – характеризуется физическими упражнениями в игровой форме
- Соревновательный - характеризуется физическими упражнениями

МЧСС(Максимальная частота сердечных сокращений) – $220 - \text{возраст}(214 - 0.8x)$

Основы обучения движениям:

- Двигательные умения
- Двигательный навык

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается ростом мышечных волокон. Средствами развития силы являются физ.упражнения с сопротивлением или напряжением мышц.

Метод максимальных усилий – выполнение упражнений с предельными или около предельными отягачениями. При одном подходе выполняется 1-2 повторения. Данный метод связан с развитием взрывной силы.

Метод динамических ускорений – способствует созданию напряжения с помощью работы с постоянной скоростью.

Метод повторных усилий – предусматривает предельных отягачений до отказа.

Быстрота – комплекс функциональных свойств организма определяющий скоростные характеристики движений. Средствами являются скоростно-силовые упражнения.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. 1) Общая выносливость – способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течении продолжительного периода времени.

2) Специальная выносливость – способность эффективно выполнять работу в определенной спортивной деятельности.

Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой.
Упражнения - махи ногами,

Ловкость – способность быстро, точно решать двигательные задачи.

5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

У мужчин должен составлять режим двигательной активности 8-12 часов, а для женщин 6-10 в неделю. На физ упражнения для мужчин 6-8 и женщин 5-7 в неделю.

Цели самостоятельных занятий:

Активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физ развития и физической подготовленности, выполнение тестов и т.д

Направленность и организованность формы использования самостоятельных занятий зависят от пола возраста состояния здоровья уровня физ и спортивной подготовленности занимающихся.

Виды самостоятельных занятий:

1 Гигиеническая - предполагает использования средств физ культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.

2 Оздоровительно-рекреационная - предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня в выходные дни период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения.

3 Общеподготовительная - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку

4 Спортивная - для наивысших спортивных результатов

5 Профессионально-прикладная

6 Лечебная - заключается в использовании физических упражнений, направленных на оздоровление

Формы самостоятельных занятий:

– Утренняя гигиеническая гимнастика

– Упражнения в течение учебного рабочего дня

– Самостоятельные тренировочные занятия в свободное время

Выбор видов спорта или систем физических упражнений

Особенности самостоятельных занятий излюбленным видом спорта

- Оздоровительный бег
- Атлетическая гимнастика
- Спортивные игры
- Лыжный спорт
- т.д

Методы оценки осанки

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Проба Штанге

Пробы Генчи

Частота дыхания

Литература

Физическая культура Муллер Вядичкина 2019

Физическая культура учебное пособие Лопатина Белоуско