

# Физра

Лопатина О.А

24 октября 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 течение его жизни.

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

### **Виды физической культуры:**

- Базовая (образовательная) - фундаментальная часть физкультуры, которая включена в рамки образования.
- Спорт - это вид физкультуры, который осуществляет соревновательную деятельность и подготовку к ней основанной на использовании физических упражнений для достижения спортивных результатов.
- Туризм - это вид физкультуры, включающий в себя активные виды туризма (пеший, конный, т.д), носит не только оздоровительный но и профессиональный характер.
- Профессионально-прикладная физкультура (ППФК) - планомерно организованный процесс для использования физкультуры для развития физических навыков для освоения той или иной профессии. Основа для ППФК составляет ППФК подготовка.
- Оздоровительная реабилитационная физкультура - 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 В 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**

## **Литература**

Физическая культура Муллер Вядичкина 2019

Физическая культура учебное пособие Лопатина Белоуско