Физическая культура

Кабирова Ольга Романовна
кандидат педагогических наук

Валеология

В основе здорового образа жизни студентов должна лежать культурная привычка к ежедневной двигательной активности в различных ее формах и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья.

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье – залог нормального развития человека на всех этапах его жизни – в детстве, юности, зрелости, в пожилом возрасте и старости.

В 1929 г. Советом народных комиссаров было принято постановление об утверждении физической культуры как обязательной учебной дисциплины в ВУЗах.

Перикл говорил, что не может доверить даже самую второстепенную должность человеку, который свое интеллектуальное совершенство не подкрепляет совершенством физическим, ибо тот, кто не владеет собственным телом, едва ли способен управлять другими людьми.

В 1993 г. были утверждены Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.

Государство тратит огромные средства на строительство и содержание спортивных объектов, усовершенствование кафедр физического воспитания, печать научных изданий и т.д.

Студенческая молодежь – это особая профессиональная группа: информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья.

Цель преподавания физической культуры – привитие будущим инженерам умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Задачи физической культуры

1) Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость.

2) Формировать профессиональные физические качества специалиста в сочетании с общей физической культурой личности.

3) Вырабатывать у студентов мотивационно – ценностные установки на дальнейшее применение средств физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.

4) Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

5) Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на оптимальном уровне на протяжении всех лет обучения в ВУЗе.

6) Обучать различным двигательным навыкам, сочетая их с профессионально – прикладной физической подготовкой.

7) Обучать составлению и проведению комплексов упражнений гимнастики, формировать навыки соблюдения личной и общей гигиены, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

8) Обучать осуществлению самоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях и ведению дневника самоконтроля.

9) Обучать умению организовывать самостоятельную оздоровительную работу в коллективах.

10) Обучить распознавать малейшие отклонения в здоровье во время тренировочного процесса, после его окончания.

11) Знать различные способы оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.

7 составляющих здорового образа жизни студентов:

1) Гигиена и экология
2) Режим дня, режим тренировок, питание и здоровый сон
3) Закаливание и профилактика
4) Физические упражнения
5) Отказ от вредных привычек
6) Моральное состояние
7) Сексуальное воспитание

3 П физической культуры

1) Планомерно
2) Правильно
3) Постоянно

Дневник самоконтроля

Существуют различные формы заполнения дневника самоконтроля.

1) Мотивация, цели и задачи.

2) Формы и методы достижения результата, режим тренировок и перечисление видов спорта.

3) Система контроля результативности тренировочного процесса в динамике.

4) Медицинский контроль и самоконтроль.

Оценка результативности тренировочного процесса:

1) Визуальный эффект;
2) Сантиметр;
3) Весы;
4) Отзывы окружающих;
5) Физическое и психологическое самочувствие.

Признаки переутомления организма:

1) Изменение окраски кожи лица и тела и губ;

2) Повышенная потливость;

3) Нарушение координации движений;

4) Признаки напряженности всего организма;

5) Жалобы на утомление;

6) Тошнота, рвота;

7) Сбой в работе сна, режима дня.

Принципы физической культуры:

1) **Принцип оздоровительной направленности** (обязателен педагогический и врачебный контроль).

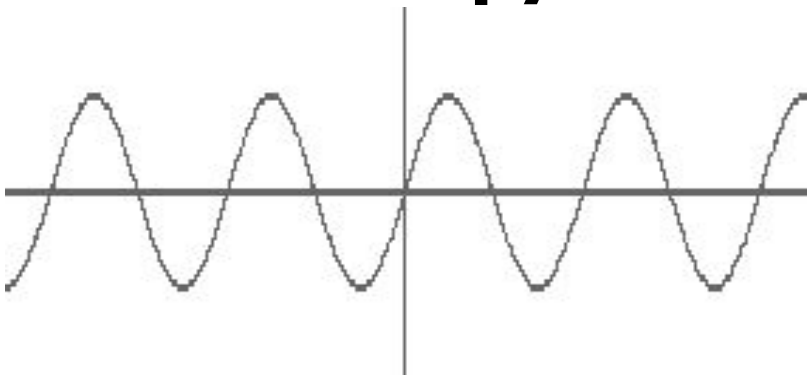
2) **Принцип сознательности и активности** (осмысление отношения к физическим упражнениям, осознание необходимости занятий).

3) Принцип систематичности (заключается в непрерывности процесса физического воспитания и оптимальном чередовании нагрузок с отдыхом в постепенном увеличении физической нагрузки).

4) Принцип доступности и индивидуализации (необходимость организации занятий в связи с индивидуальными возможностями человека – с учетом возраста, пола, физического состояния, заболеваний и травм).

5) Принцип наглядности.

6) Принцип динамичности и рассеивания нагрузки.



По мере роста тренированности снижаются ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку, возросшие функциональные возможности позволяют ему более экономично справляться с той же работой.

Основы совершенствования физических качеств:

1) ***Выносливость*** – первое и основное качество, которому уделяют больше всего времени на практических занятиях.

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение как можно более длительного времени.

Выносливость развивают циклическими видами спорта.

2) ***Гибкость*** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Активную гибкость совершенствуют, выполняя упражнения на увеличение объема движений и растягивание мышц через сопротивление.

Пассивную гибкость развивают, прикладывая внешнюю силу и выполняя упражнения с большой амплитудой (с помощью партнера или под тяжестью собственного веса).

3) ***Ловкость*** – это сложное качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия.

4) ***Быстрота*** – позволяет поддерживать у студентов оперативное мышление и умственную работоспособность. Это одно из наиболее необходимых физических качеств не только для обыденной жизни, но и для профессиональной деятельности.

5) ***Сила*** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать за счет мышечных усилий. Эффективно использовать упражнения с отягощениями, постепенно увеличивая силовую нагрузку.

Энергозатраты

Многочисленные наблюдения и эксперименты показывают, что для нормального функционирования организма в активном режиме количество энергии должно составлять 1200 – 1300 Ккал; на основной обмен и мышечную работу в сутки необходимо затрачивать 2800 – 3000 Ккал.

Примерный расход энергии при занятиях различными видами спорта человека с массой тела 70 – 90 кг при занятиях на протяжении одного часа:

Вид физической активности	Расход энергии
Ходьба v=4 км/ч	220-230 Ккал
Волейбол	230-290 Ккал
Гребля	250-300 Ккал
Плавание 27 мин. (1/2 км) v=1200 м/ч	250-300 Ккал
Катание на велосипедах	300-390 Ккал
Бадминтон	380-490 Ккал
Катание на коньках	450-580 Ккал
Бег	500-600 Ккал
Прогулки на лыжах	500-600 Ккал

Влияние различных физических упражнений на организм занимающихся с выраженными патологическими отклонениями.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Сердечно – сосудистые сокращения	ОРУ для всех групп мышц в различных вариациях. Ходьба, дозированный бег, плавание, ходьба на лыжах.	Упражнения с задержкой дыхания, натуживание, резкое изменение темпа, длинное статическое напряжение.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Органы дыхания	Дыхательные упражнения с выдохом через рот; дыхание с гласными: А, О, У, И; дыхание с согласными: Р, Ж, Ш, а также с Бре, Бри, Брю. Катание на лыжах, коньках, гребля.	Упражнения с задержкой дыхания, натуживания.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Почки	Упражнения, укрепляющие мышечный корсет. Упражнения, увеличивающие кровообращение в области поясницы.	Прыжки, длительное плавание. Не допускать переохлаждения тела.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Нервно – психическая сфера	Упражнения, вызывающие процесс торможения. Упражнения на ловкость, быстроту реакции, прыжки с поворотами, круговые движения головой. Упражнения со скакалкой, бег, ходьба с закрытыми глазами.	Упражнения на перевозбуждение. Упражнение на равновесие на повышенной опоре. Соревновательные упражнения. Упражнения на силу и выносливость.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Печень, желчный пузырь	Углублённое дыхание в различных упражнениях. Чередование напряжения и расслабления.	Ограничение прыжков и нагрузки на брюшной пресс.

Группа заболеваний	Упражнения, положительно влияющие	Противопоказания
Зрение	ОРУ на развитие координационных движений, формирование осанки. Упражнения с цветными предметами (флаги, кубики, мячики).	Прыжки в воду, стойка на голове, руках.

Принципы физического воспитания:

1)Принцип оздоровительной направленности;

2)Принцип сознательности и активности;

3)Принцип систематичности;

4)Принцип доступности и индивидуализации;

5)Принцип наглядности

показ $\rightleftarrows$ объяснение;

6)Принцип динамичности и рассеивания нагрузки.

Академические (практические) занятия делятся на 4 части:

1)***Вводная*** – обозначение целей и задач, какими средствами они будут решаться, опрос о самочувствии.

2)***Подготовительная*** – подготовить именно те группы мышц, которые будут задействованы в основной части тренировки.

3) ***Основная*** – разучивание и отработка конкретных элементов.

4) ***Заключительная*** – преподаватель подводит итог занятий, опрос студентов об их самочувствии.