

**Физическая культура
как учебная дисциплина
высшего профессионального
образования**

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

- Сформировать у студентов знания об основных понятиях теории физической культуры.
- Ознакомить студентов с целями, задачами и формами организации физического воспитания в вузе.
- Сформировать у студентов знания об основах построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.
- Сформировать у студентов знания о самоконтроле за состоянием здоровья.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной в образовательных программах студентов нефизкультурных ВУЗов, обучающихся по очной, заочной, дистанционной и вечерней форме образования. Изучение любой учебной дисциплины имеет смысл начинать с определения её основных, базовых понятий.

Основные понятия физической культуры

- физическая культура;
- спорт;
- физическое воспитание;
- физическая подготовка;
- физическое развитие;
- физическое совершенство;

«Физическая культура» является центральным понятием теории физической культуры, всего физкультурного образования.

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человечества.

На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние, экономическая, политическая и идеологическая жизнь государства, достижения науки, философии, искусства.

Термин «физическая культура» появился лишь в конце 19 в.

На первом этапе физическая культура в *России* понималась как определенная система физических упражнений или как *«воспитанная и развитая красота тела»*.

Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Физическая культура — это специфическая часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств — физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

Характерная особенность физической культуры

Основа физической культуры - *двигательная деятельность человека.* При этом не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений .

Систематически выполняя физические упражнения, человек не только приобретает двигательные умения и навыки, развивает физические качества, но и улучшает свое физическое развитие, так как одновременно совершенствуются телосложение и все функциональные системы организма.

Физическая культура личности

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «физическая культура личности».

В личностном плане физическая культура — это та часть общей культуры, которая воздействует непосредственно на самого человека, на его качества, возможности, способности.

Качества, характеризующие, физическую культуру личности

- владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями;

Качества, характеризующие, физическую культуру личности

— владение необходимыми
двигательными умениями и
навыками для решения лично
значимых задач.

Спорт

С понятием «Физическая культура» тесно связано понятие «Спорт».

Спорт – это неуклонное движение человека к расширению «границ» своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

Спорт

В узком смысле

- спорт представляет собой *специализированную соревновательную деятельность*, которая осуществляется в условиях четко регламентированных правил соревнований и направлена к максимальной реализации достижений индивида.

В широком смысле

- спорт охватывает не только собственно соревновательную деятельность, но и *процесс подготовки* к достижениям в ней.

Спорт - соревновательная деятельность и подготовка к ней, основана на использовании физических упражнений и направлена на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

Производными от основных понятий «Физическая культура» и «Спорт» являются термины «*физкультурник*» и «*спортсмен*».

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

**Спортсмен - человек,
систематически занимающийся
специальными физическими
упражнениями, соревновательной
деятельностью с целью достижения
максимального результата для себя или
для команды.**

С понятием «Физическая культура» также тесно связано понятие «Физическое воспитание».

Физическое воспитание, как и другие виды воспитания, есть педагогический процесс (ведущая роль педагога - специалиста – организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами).

Физическое воспитание —

педагогический процесс, направленный на формирование специальных физкультурных знаний, обучение движениям, воспитание физических качеств, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

Цель физического воспитания

Формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Средства физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие *средства*:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

оздоровительные	образовательные	воспитательные
укрепление здоровья;	формирование и совершенства прикладных и спортивных умений и навыков;	формирование моральных и волевых качеств;
совершенствование телосложения;	приобретение специальных знаний в области фк;	содействие трудовому и эстетическому воспитанию;
достижение и		формирование

Физические упражнения

Это такие двигательные действия, которые применяются для улучшения здоровья, для развития физических качеств, формирования двигательных навыков.

Физические упражнения являются ценным средством подготовки человека к жизни.

Систематическое выполнение физических упражнений вызывает глубокую перестройку во всех органах и системах организма. Сущность упражнения составляют физиологические, морфологические и другие изменения, возникающие под воздействием многократных повторений.

Оздоровительные силы природы

Традиционно относятся солнце, воздух и вода.

Занятия на природе способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процессы утомления, старения.

Гигиенические факторы

Это личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма), соблюдение режима сна, режима питания, режима труда и отдыха.

Все эти гигиенические факторы, с одной стороны, сами по себе укрепляют здоровье занимающихся, с другой – способствуют повышению эффекта от занятий физическими упражнениями.

Физическая подготовка

Разновидность физической тренировки, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических качеств применительно к определенному виду деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Это процесс развития физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка

Это процесс развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта или трудовой деятельности.

Физическая подготовленность

Это результат физической подготовки, имеющий количественное выражение (в метрах, секундах, килограммах, баллах и т.д.).

Уровень физической подготовленности выявляется по результатам сдачи норм, педагогических тестов, медицинского функционального обследования, а также по степени работоспособности в профессиональной и иной деятельности.

Физическое развитие

Это биологический процесс изменения форм и функций организма человека в течение его жизни либо под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физическое развитие человека зависит от многих факторов, определяющими среди них являются:

- наследственность;
- окружающая среда;
- двигательная активность.

Наследственность

Оказывает влияние на формы и функции организма, а также на здоровье человека. Например, она обуславливает тип нервной системы, телосложение, осанку и другие показатели физического развития.

Среда (условия жизни)

Наиболее значимы для физического развития питание (его калорийность, сбалансированность, режим), условия проживания (благоприятные или неблагоприятные), медицинское обслуживание, отсутствие или наличие вредных привычек, климат и экология.

Двигательная активность

Образ жизни человека, величина и характер его двигательной деятельности влияют на многие морфологические и функциональные показатели физического развития. Например, средствами физической культуры успешно устраняется ряд недостатков телосложения – сутулость, плоскостопие, ожирение и др.

Физическое совершенство

Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Физическая культура в ВУЗе

Цель курса

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности и самоподготовки к профессиональной деятельности.

Задачи курса

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Задачи курса

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию

Теоретический раздел	Практический раздел	Контрольный раздел
Содержит изложение теоретических, методических и организационных основ физического воспитания.	Содержит методику практического применения средств физической культуры на учебно-тренировочных	Определяет дифференцированный и объективный уровень знаний студентов.

Формы физического воспитания

Учебные занятия:	Внеучебные занятия
обязательные занятия	физические упражнения в режиме учебного дня
консультативно-методические занятия	занятия в секциях, оздоровительных группах и клубах по физкультурным интересам;
индивидуальные занятия для студентов	самостоятельные занятия физическими упражнениями; массовые оздоровительные

Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.

Цель самостоятельных занятий физической культурой студентов - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Структура учебно – тренировочного занятия

Структура занятия :

- подготовительная часть (разминка), длительность которой 5–10% от общего времени;
- основная – 80–90%;
- заключительную часть – 8–10%.

Подготовительная часть занятия.

Разминка переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Физиологический механизм действия разминки

- Активируются кровообращение и дыхание;
- температура внутренней среды организма повышается на 0,5–1 градус С;
- повышается эффективность обмена веществ;
- улучшается питание тканей кислородом и питательными веществами;
- увеличивается снабжение организма энергетическими веществами;
- повышается эффективность вывода из клеток продуктов распада.

Разминка

Общая разминка

- активизация (разогревание) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной.

Специальная разминка

- подготовка организма к выполнению более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки.

Основная часть занятия.

Задачи основной части:

- совершенствование техники выполнения упражнения;
- выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств (сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем – на силу и в конце – занятия на выносливость).

Заключительная часть занятия

Задачи заключительной части

- обеспечение постепенного снижения функциональной активности;
- приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самоконтроль за состоянием здоровья.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Показатели самоконтроля

субъективные

- Самочувствие;
- настроение;
- неприятные ощущения;
- аппетит;
- сон.

объективные

- частота сердечных сокращений (ЧСС),
- масса тела,
- длина тела,
- потоотделение,
- жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.),
- сила мышц,
- динамика развития двигательных качеств,

Показатели самоконтроля

внешние

- выделение пота,
- изменение цвета
кожи,
- нарушения
координации
- нарушения ритма
дыхания

внутренние

- появление болевых
ощущений в мышцах;
- подташнивание;
- головокружение.

Контроль за состоянием сердечнососудистой системой

Функциональная проба.

- измерить пульс в состоянии покоя;
- выполнить 20 приседаний за 30 сек.

Восстановление пульса по времени:

- а) менее 2 минут – хороший результат;
- б) до 3 минут – средний результат;
- в) более 3 минут – ниже среднего.

Контроль за состоянием дыхательной системы

Проба Генчи – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых время задержки дыхания равняется 12–15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых студентов время задержки дыхания равняется 30–40 секундам.

Контроль за состоянием массоростового показателя

Массо-ростовой индекс (Кетле) – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах.

В норме на один сантиметр длины тела приходится 250–300 грамм массы тела. Если частное от деления выше 300 г, то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 250 г, на недостаточный вес испытуемого.

Комплекс тестов

- *учет самочувствия, сна и аппетита*, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале;
- *учет усталости, раздражительности, головных и других болей*, фиксируемых по трехбалльной шкале: резко выраженные – 3, умеренно выраженные, несильные и не частые – 2, слабо выраженные, редкие – 1, их отсутствие – 0;
- *измерение веса тела*. Для определения его нормы можно использовать весо-ростовой показатель: от величины роста следует отнимать цифру 100. При высоком (более 175 см) росте – 105, а при низком (менее 160 см) – 95.

Комплекс тестов

- *измерение окружности грудной клетки* с помощью портняжного сантиметра. Особое значение имеет определение дыхательной экскурсии грудной клетки по разнице ее окружности на высоте вдоха и выдоха. У тренированных людей эта экскурсия должна составлять 8–10 см.
- *измерение ЧСС*. В положении лежа после сна ЧСС составляет у здоровых людей 68–78, у тренированных – 52–68 ударов в минуту, сидя, соответственно – 74–82 и 56–72.

Комплекс тестов

- *жизненная емкость легких (ЖЕЛ)* определяется с помощью спирометра. Этот важнейший показатель жизнестойкости и работоспособности организма у здоровых людей среднего веса (60 кг – у женщин и 70 кг – у мужчин) должен составлять соответственно 3200 и 3800 мл и более (по 55 мл на 1 кг веса).

Оздоровительный бег

- Начальный уровень занятий (2–3 месяца) длительность бега 1–4 км при ЧСС 120–135 уд/мин.
- Средний уровень (2–3 месяца) длина дистанции 3–5 км при ЧСС 140–150 уд/мин.
- Продвинутый уровень (2–3 месяца) длина дистанции 5–7 км при ЧСС 150–180 уд/мин.

Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

- Сразу после бега подсчитать в течение 10 секунд частоту пульса.
- Пульс после бега 23–25 ударов за 10 секунд – скорость и продолжительность бега выбраны правильно.
- Пульс 22 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке.

Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

- Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега.
- Величины 12–20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию занимающегося.

Влияние физических упражнений на организм

- Мышцы увеличиваются в объеме (становятся более сильными, повышается их упругость);
- увеличивается общее количество циркулирующей крови
- улучшается доставки кислорода к органам и тканям.
- организм становится более устойчив к стрессам и внешним воздействиям

Благодарю за внимание!!!