



ОБЗОРНАЯ ЛЕКЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ, СОВОКУПНОСТЬ МАТЕРИАЛЬНЫХ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, СОЗДАННЫХ И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ОБЩЕСТВОМ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛЮДЕЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.



Социальные функции физической культуры:

1. подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины;
2. воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
3. сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
4. укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами.

С 2019 г. действует ФГОС 3++
Ф.К. состоит из 2-х дисциплин: «Элективные курсы по ф.к. и с.» и
«Ф.к. и с».
«Физическая культура и спорт» - 72 часа и
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - 328 часов.
Лекции составляют 4 часа

У некоторых факультетов в этом году включены 2 часа практических занятий. На них студенты смогут познакомиться с основами проведения самостоятельных занятий и самоконтролем за здоровьем во время самостоятельных занятий.

В конце прохождения дисциплины предлагается сдать зачеты в форме реферата и контрольной работы.

Универсальная компетенция – УК-7,
т.е. быть способным поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В УдГАУ организационно-педагогические условия:

- 1. прохождение студентами 1-го курса углубленного медицинского осмотра;**
- 2. проведение анкетирования первокурсников,**
- 3. выполнение контрольных тестов физической подготовленности**
- 4. распределение на учебные отделения и группы спортивной специализации.**

Содержание и формы контроля:

- Текущий контроль – рейтинг студентов ежемесячно
- итоговая аттестация – зачет (условием допуска к итоговой аттестации является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке на оценку не ниже «удовлетворительно»).

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.



Основное отделение занимается по специализациям и в него входят студенты основной и подготовительной групп здоровья.

Специальное отделение. В него зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные к специальной медицинской группе. Численный состав групп – 15-20 человек.

Спортивное отделение. Работают группы по видам спорта, в которые зачисляются студенты, основной медицинской группы, имеющие хорошую спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта. В этих группах, как правило, проводится подготовка сборных команд ВУЗа.



Таблица 1 - Основные тесты физической подготовленности студентов

Тесты/ очки	5	4	3	2	1
Бег 100 м (муж) сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
Бег 3000 м, мин	12,0	12,35	13,1	13,5	14,3
Бег 100 (жен) сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание опускание туловища, кол- во раз	60	50	40	30	20
Бег 2000 м, мин	10,15	10,50	11,15	11,5	12,15

Кроме урочных форм существуют и неурочные.

Неурочные занятия. Формы занятий:

- Физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме дня.
- Занятия в спортивных секциях.
- Самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (спортивные соревнования, физкультурные праздники).



**Тема 2. СОЦИАЛЬНО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Основные понятия

Организм человека - единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды.

Физиологическая система организма – система органов и тканей, которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

Функциональная система организма – система, образующая взаимосвязь тканей, органов, физиологических систем в определенной деятельности.



Основные факторы внешней среды:

- физические,
- химические,
- биологические,
- психические и социальные.



Человек состоит из двух составляющих:
материальной и духовной.

Материальная составляющая. Тело человека состоит из: кислорода- 63%; углерода – 19%; водорода – 9%; азота – 5%; кальция – 1%; фосфора – 0,7%; серы – 0,64%; натрия – 0,26%; калия – 0,22%; хлора – 0,18%; магния- 0,04%; железа – 0,003%; йода - 0,0003%.

Духовная составляющая - это субстанция, которая превращает наше тело, в существо разумное. Пока человек одухотворен, его энергия неиссякаема.



Строение тела человека

Клетки — ткани — органы - системы

Ткани

- эпителиальная,
- мышечная,
- нервная,
- ткани внутренней среды (костная, хрящевая, жировая, пигментная, кровь, лимфа и др.).

Системы организма:

- костная,
- нервная,
- мышечная,
- сердечно-сосудистая,
- дыхательная,
- пищеварительная,
- система желез внутренней секреции,
- Сенсорная (анализаторы).



ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВКИ ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ЕГО СИСТЕМ

- **Костно-суставная система:** Повышается механическая прочность костной системы, связочного аппарата и сухожилий мышц; укрепляются суставы, увеличивается их подвижность.
- **Мышечная система:** Увеличивается мышечная масса до 50% и более веса тела; увеличивается объём и сила мышц, увеличивается содержание энергетических веществ: гликогена и фосфагена и тд.
- **Сердечно-сосудистая система:** в покое наблюдается низкий пульс - брадикардия
У тренированного человека систолический объём сердца может достигнуть 150-200 мл, а минутный объём – 40 литров.
У нетренированных людей пределом повышения систолического объёма является величина 130 мл, а минутный объём редко превышает 20 л.
- **Дыхательная система:** повышается ЖЕЛ до 7 л, у нетренированных 3,5-4 л. Снижается частота дыхания, у нетренированных 16-20, у тренированных 10-16. Увеличивается МПК до 5,5 л в минуту, против 3 л у нетренированных людей.



□ **Пищеварительная и выделительная системы:** повышается обмен веществ, стимулируется выделение желудочных соков, активизирует перистальтику кишечника, повышает эффективность пищеварения. Физическая нагрузка активизирует железы внутренней секреции. Выделяемые надпочечниками, щитовидной и поджелудочной железами гормоны повышают обмен веществ, увеличивают работоспособность, замедляют процесс утомления и ускоряют восстановление организма.

□ **Сенсорные системы (анализаторы):** Выполнение двигательных действий обеспечивают анализаторы: Зрительный.

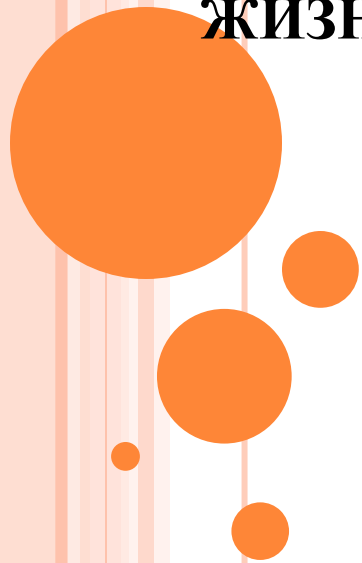
Слуховой. Кожный. Вестибулярный.

При многократном

повторении между центрами анализаторов образуются временные связи, способствуя совершенствованию двигательной деятельности, доводя отдельные движения до автоматизма.



ТЕМА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА




Основные понятия

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни или физических дефектов.

Образ жизни — устоявшиеся, типичные для социальных отношений формы индивидуальной и групповой жизни, а также деятельности людей, характеризующие особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.



По ряду данным в среднем по России до 55- 65% студентов вузов имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Таблица – Результаты медосмотра студентов УдГАУ

Учебный год	Медицинские группы				
	Основная	Подготовительная	Специальная	ЛФК	Имеют отклонения в состоянии здоровья
1984-1985	89,3	7,1	3,6	-	10,7
1994-1995	70,7	17,5	9,3	1,5	28,3
2004-2005	46,9	37,5	15,2	2,4	53,1
2014-2015	46	35,4	14,8	3,6	53,9
2020-2021	58,3	31,8	7,9	1,8	41,6
2021-2022	40,1	43,9	13,9	1,8	59,6

Практическая медицина выделяет **три основных состояния человека:**

- Здоровье** – состояние оптимальной устойчивости организма.
- Предболезнь** – состояние с возможным развитием патологического процесса в организме и снижением резервов адаптации.
- Болезнь** – процесс, проявляющийся в виде патологических изменений в состоянии организма человека.

Уровень здоровья населения рассматривается как показатель уровня развития общества.

По инструкциям всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) этот уровень определяют **следующие показатели:**

- Продолжительность жизни.
- Показатели рождаемости и смертности.
- Показатели заболеваемости, дистрофии, числа аборт и др.



Основные факторы и их влияние на здоровье и заболевания человека:

- Образ жизни - 50 – 55%
- Влияние окружающей среды – 20 – 25%
- Наследственность – 15 – 20%
- Состояние здравоохранения – 8 – 10%

Факторы образа жизни, укрепляющие здоровье:

- Отсутствие вредных привычек.
- Рациональное питание.
- Адекватная физическая нагрузка.
- Здоровый психологический климат.
- Внимательное отношение к своему здоровью.
-

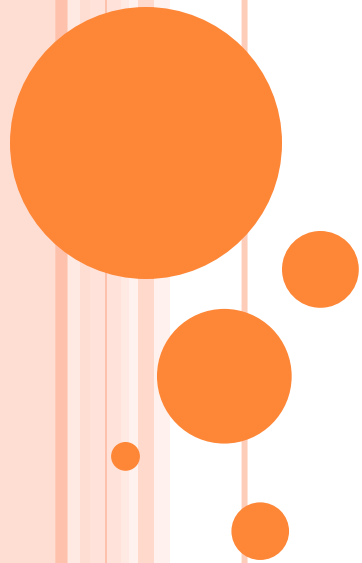


Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)

- Рациональный режим труда и отдыха.
- Режим питания, сна
- Соблюдение правил личной гигиены и санитарии
- Профилактика и борьба с вредными привычками.
- Организация двигательной активности студентов
- Закаливание
- Психологическая саморегуляция



**ТЕМА 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**



Основные понятия

Психофизиологическая характеристика труда - это сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность.

Утомление - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

Переутомление - накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

Усталость - комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.



Факторы, влияющие на психофизиологическое состояние организма студентов

К таким факторам относятся:

- Степень напряженности учебной нагрузки.
- Состояние здоровья.
- Уровень материального обеспечения студентов.
- Уровень знаний.
- Уровень индивидуальной работоспособности.
- Степень удовлетворенности результатами обучения.
- Соблюдение здорового образа жизни.

Негативно влияют на работу головного мозга и весь организм следующие факторы:

- Длительная сидячая поза. Длительное сидение приводит к уменьшению кровоснабжения головного мозга.
- Психическое напряжение. Умственная работа приводит к увеличению содержания адреналина в крови до 20%, а при стрессе до 50 – 300%. Насыщение крови кислородом может снижаться до 80%.
- Утомление.



Изменение ЧСС при умственной работе:

- до начала учебной работы – 70,6 уд/мин;
- при выполнении спокойной работы –
77 уд/мин;
- работа средней степени напряженности – 83,5 уд/мин;
- при сильном напряжении – 93 уд/мин

В день экзамена:

- перед входом в аудиторию –
116-144 уд/мин,
- артериальное давление – 135/85 – 155/95 мм.рт.ст.
- при ожидании ответа 30 мин. – 120/68 мм.рт.ст., 70,3
уд/мин;
- при ожидании ответа 60 мин. –
129/77 мм.рт.ст., 83 уд/мин.



Изменение работоспособности студента в течение учебного дня

Выявлено шесть периодов таких изменений:

- Период вработывания. Постепенное повышение работоспособности (10-15 минут).
- Период оптимальной работоспособности (1,5-3 часа).
- Период полной компенсации. Появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевыми усилиями.
- Период неустойчивой компенсации. Происходит снижение продуктивности учебной деятельности.
- Период постепенного снижения работоспособности.
- Период резкого снижения работоспособности.



Изменение работоспособности в течение учебной недели.

Динамика умственной работоспособности в недельном цикле характеризуется последовательной сменой ее периодов:

- Период вработывания в начале недели (понедельник).
- Период оптимальной работоспособности (вторник, четверг).
- Период снижения работоспособности (пятница, суббота).

Изменение работоспособности в учебном году:

Период вработывания в первом семестре. Повышение работоспособности происходит в течение первых 3 - 3,5 недель.

Период устойчивой работоспособности. Продолжительность - до 2,5 месяцев.

Период снижения (в зачетную неделю) и резкого снижения (в период экзаменов) работоспособности.

Период вработывания во втором семестре. Повышение работоспособности происходит в течение 1,5 недели.

Период устойчивой работоспособности. Период длится до середины апреля.

Период снижения и резкого снижения (в зачетную неделю и экзаменационную сессию) работоспособности



Средства физической культуры в регулировании состояния организма в период сессии:

- Активный отдых.
- Организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе.
- Упражнения циклического характера с невысокой интенсивностью (бег трусцой, ходьба, ходьба на лыжах, плавание и др.).
- Упражнения с вовлечением большого числа мышц и мышечных групп.
- Утренняя гимнастика.
- Аутогенная тренировка, медитация.

Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студентов

Утренняя гимнастика. Уменьшает период вработывания, повышает настроение, улучшает самочувствие.

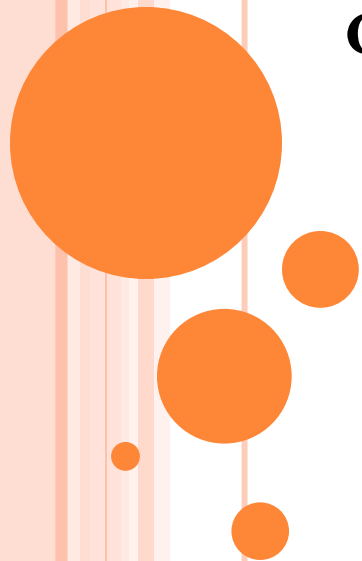
Физкультурная пауза. Комплекс упражнений, выполняемый в течение 10 минут проводится после четырех часов занятий. Повышает работоспособность.

Микропауза . Комплекс из двух – трех упражнений с применением динамических упражнений (бег на месте, подпрыгивания, общеразвивающие гимнастические упражнения).

Микропауза с упражнениями в положении сидя (изометрические мышечные напряжения).



**ТЕМА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
В
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



Основные понятия

Общая физическая подготовка (ОФП) – педагогический процесс всестороннего физического развития человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс воспитания физических качеств и функциональных систем организма, необходимых для конкретной спортивной или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка – педагогический процесс целенаправленной подготовки спортсмена к участию в соревнованиях.

Физические упражнения – двигательные действия, используемые в качестве средств физической культуры (ФК).

Методы физического воспитания – способы использования средств ФК, позволяющие решать задачи обучения движениям и развития физических качеств.

Двигательное умение – врожденное или приобретенное двигательное действие, выполнение которого происходит при ведущей роли внимания и мышления.

Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое автоматически без участия внимания и мышления.

Физические (или двигательные) качества – определенные стороны двигательных возможностей человека.



Методические принципы физического воспитания:

- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности
- Принцип доступности
- Принцип индивидуализации
- Принцип систематичности
- Принцип прогрессирувания



Средства и методы физического воспитания

□ Физические упражнения – двигательные действия, используемые в соответствии с задачами ФВ. Являются основными средствами ФВ.

Оздоровительные силы природы. Использование водных и воздушных процедур, свойств солнечной радиации.

□ Гигиенические факторы. Соблюдение правил личной гигиены. Организация правильного режима нагрузок и отдыха.



Методами ФВ являются:

- Метод регламентируемого упражнения.
- Игровой метод
- Соревновательный метод.
- Словесный метод.
- Сенсорный метод.



Основы обучения движениям

3 этапа:

1. Первоначальное изучение.
2. Углубленное разучивание
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование действия



Общие методы развития физических качеств:

Равномерный метод

Повторный метод

Переменный метод

Контрольный метод

Интервальный метод

Соревновательный метод



Физические качества

```
graph TD; A[Физические качества] --- B[Сила]; A --- C[Выносливость]; A --- D[Быстрота]; A --- E[Ловкость]; A --- F[Гибкость];
```

Сила

Выносливость

Быстрота

Ловкость

Гибкость

Сила и ее развитие

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Средства развития силы:

Упражнения с внешним сопротивлением

Упражнения в преодолении собственного веса

Изометрические упражнения

Методы развития силы:

Повторный метод

Метод «до отказа»

Метод максимальных усилий

Метод динамических усилий

Изометрический метод





www.musculardevelopment.pl

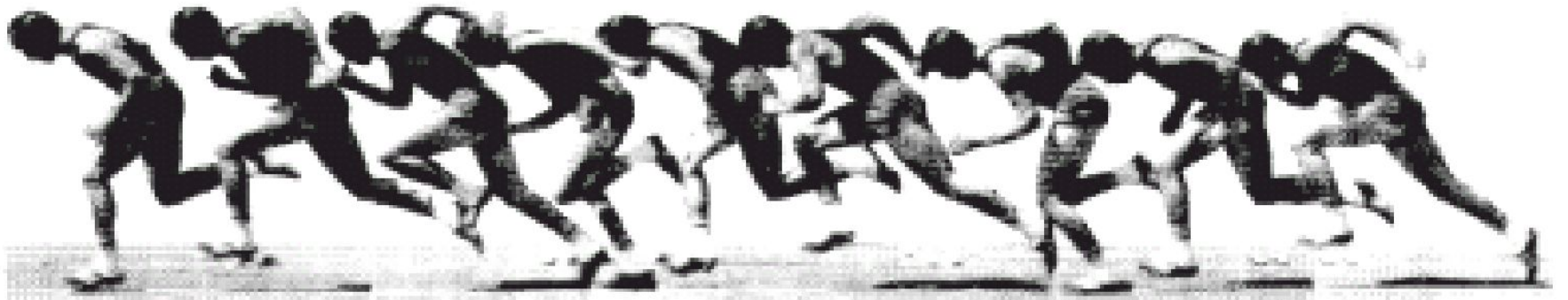
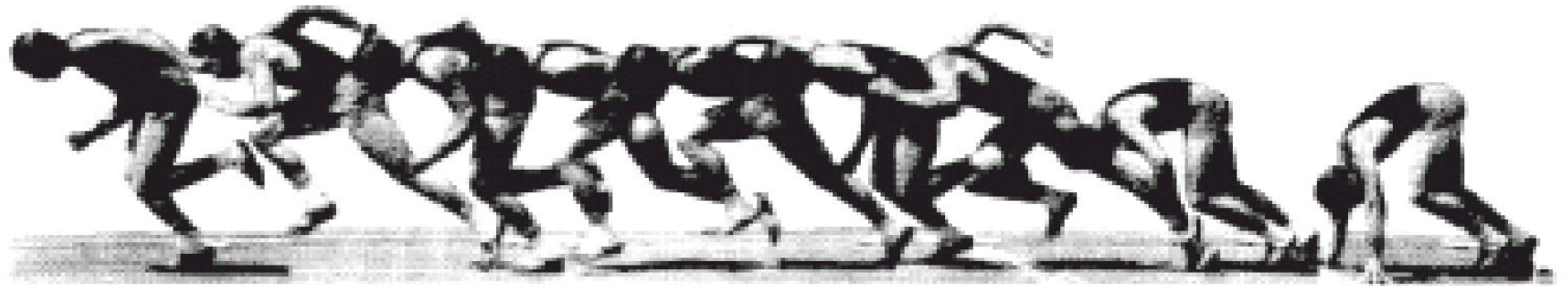
Быстрота и ее развитие

Быстрота — способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитие и совершенствование быстроты обеспечивается путем систематического выполнения спортивно-игровых упражнений (футбол, баскетбол, волейбол и др.), упражнений в единоборстве (бокс, борьба, фехтование и др.), циклических и ациклических упражнений максимальной мощности (бег на 60-100м, плавание 25-50м, тройной прыжок, метание гранаты и др.).

Для развития быстроты наиболее эффективными являются общие методы: повторный, интервальный и соревновательный.





Выносливость и ее развитие

Выносливость - способность человека длительное время выполнять физическую работу на высоком для него уровне без снижения эффективности.

Развитие выносливости наиболее эффективно осуществляется с помощью продолжительного бега, кроссов, марш-бросков, передвижение на лыжах, плавание, гребля и других циклических аэробных упражнений.

Для развития выносливости используются следующие общие методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательный, а также специфический круговой.





Ловкость и ее развитие

Ловкость - это способность человека находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникающей двигательной задачей.

Для развития ловкости применяются следующие специфические методы:

Метод необычных двигательных заданий

Ассиметричный метод

Сенсорный метод



Гибкость и ее развитие

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость различают динамическую и статическую (позволяющую сохранять позу или положение тела), активную (под действием собственных сил) и пассивную (под действием внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движений.

Стретчинг - система упражнений, направленных на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов



HumorSafari.BlogBugs.org



Организационные основы занятий физическими упражнениями

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс всестороннего воспитания физических качеств и функциональных систем организма, направленный на гармоническое физическое развитие человека. Повышая функциональные возможности и работоспособность человека, ОФП является основой специальной подготовки в избранном виде спорта или трудовой деятельности.

Задачи ОФП:

- Укрепление здоровья.
- Обеспечение всестороннего и гармонического физического развития.
- Создание фундаментальной основы для специальной физической подготовки.



Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс развития физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта или трудовой деятельности. Видами СФП являются:

- Спортивная подготовка.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Спорт имеет две разновидности:

- **Массовый спорт**, целью которого является укрепление здоровья, улучшение физического состояния. Активный отдых.
- **Спорт высших достижений**, целью которого является достижение максимально высоких результатов в соревнованиях.

Спортивная подготовка – целенаправленный процесс по подготовке спортсмена для выполнения конкретных спортивных результатов. Она содержит четыре основных взаимосвязанных и взаимозависимых компонента, которые и обеспечивают суммарный результат – подготовленность спортсмена к соревнованию.



Компоненты спортивной подготовки:

- Техническая подготовка – процесс освоения и совершенствования спортсменом техники движений, служащих средствами спортивной борьбы в конкретном виде спорта.
- Физическая подготовка – процесс развития физических качеств и систем жизнеобеспечения спортсмена, необходимых ему в конкретном виде спорта.
- Тактическая подготовка – процесс освоения и совершенствования спортсменом приемов ведения спортивной борьбы в условиях соревновательной деятельности.
- Психическая подготовка – процесс воспитания морально-волевых качеств, необходимых спортсмену в конкретном виде спорта.



Особенности энергообеспечения организма при физических нагрузках разной мощности

Зона максимальной мощности. Продолжительность: до 20- 25 секунд. В ее пределах может выполняться работа, требующая предельно быстрых движений.

Виды упражнений: бег на 100 и 200м., плавание на 50 м., и другие.

Зона субмаксимальной мощности. Продолжительность: от 25с до 3-5 минут. В мышцах протекают не только анаэробные процессы, но и процессы аэробного окисления, доля которого увеличивается к концу работы из-за постепенного усиления кровообращения. Виды упражнений: бег на 400,800,1000,1500м., плавание на 100,200,400м., и др.

Зона большой мощности. Продолжительность: от 3-5 до 30 минут.

Интенсивность дыхания и кровообращения возрастает уже в первые минуты работы до очень больших величин, которые сохраняются до конца работы. Виды упражнений: бег на 5000,10000м., плавание на 800,1500м., и др.

Зона умеренной мощности. Продолжительность: от 30 минут. Работа умеренной мощности характеризуется устойчивым состоянием, с чем связано усиление дыхания и кровообращения пропорционально интенсивности работы и отсутствие накопления продуктов анаэробного распада. Виды упражнений: бег, плавание, бег на лыжах на сверхдлинные дистанции.



Принципы спортивной тренировки

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (ОФП и СФП);
- направленность к высшим спортивным достижениям,
- узкая специализация и индивидуализация;
- непрерывность тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха;
- волнообразность динамики тренировочных нагрузок - чередование малых, средних, больших и максимальных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса



Структура учебно–тренировочного занятия:

Подготовительная часть

включает общую и специальную разминку

Основная часть

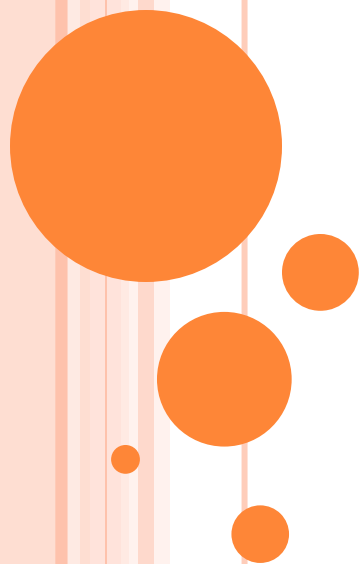
содержит упражнения, являющиеся средствами
данного
вида спорта.

Заключительная часть

содержит упражнения, постепенно снижающие
активность занимающихся



**ТЕМА 6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР
ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ**



Основные понятия

Спорт – один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки человека к соревнованиям.

Массовый спорт – регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей разных возрастных групп с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Спорт высших достижений – систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших соревнованиях.



Массовый и студенческий спорт

Спортивные разряды

Спортивные звания

Национальные виды спорта

Студенческий спорт

Элективные занятия студентов

Занятия в спортивном отделении

Зачетные требования и нормативы в основном учебном отделении

Занятия спортом в свободное время

Спортивные соревнования

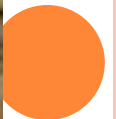
Студенческие спортивные организации:

спортивный клуб ВУЗа,

Российский студенческий спортивный союз, Международная федерация университетского спорта (ФИСУ).

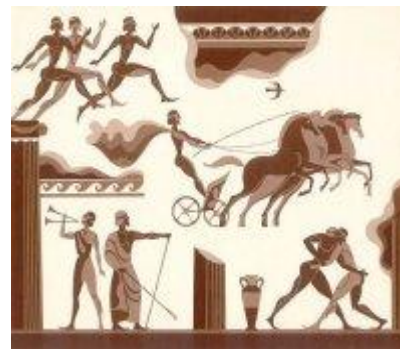


- ▣ Первые Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. Местом проведения была Олимпия, расположенная в северо-западной части Пелопонесского п-ва, в долине реки Алфей, у подножья горы Кронос.



*** В играх могли участвовать только свободнорождённые греки мужского пола. Рабы, «варвары» (люди не греческого происхождения), а также женщины к играм не допускались.**

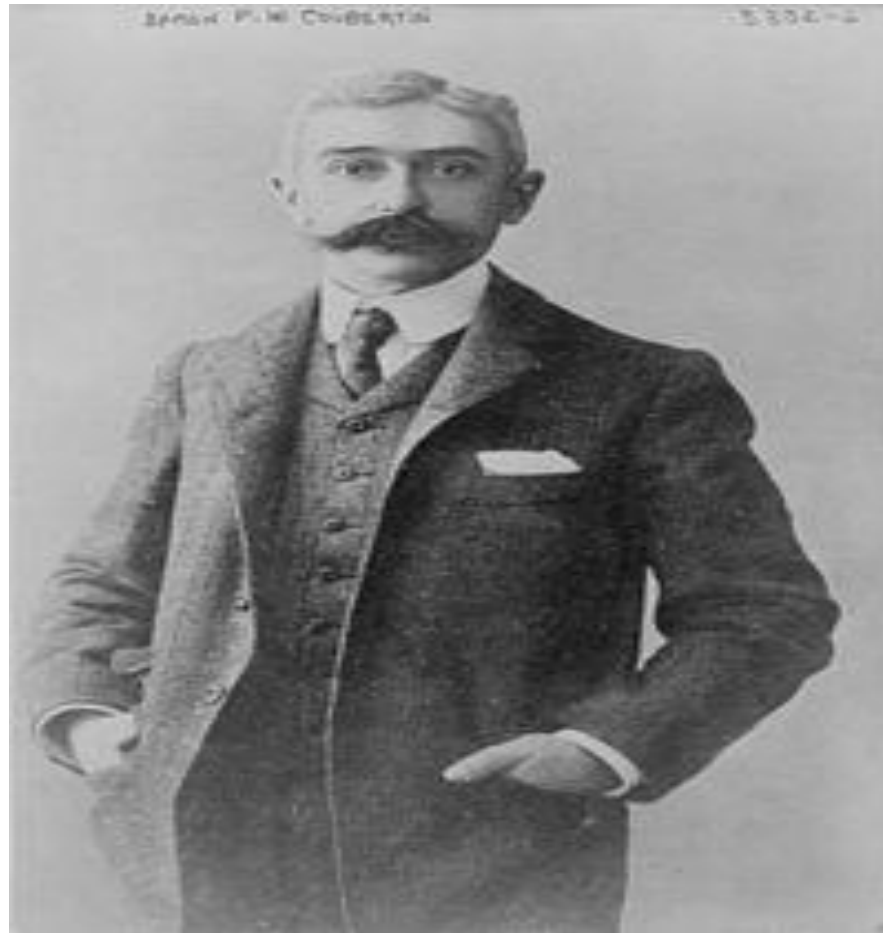
На время ОИ прекращались все военные действия.



- * После завоевания Греции Римом Олимпийские игры стали приходить в упадок. Римляне закалялись только для боя, а саму идею спорта считали бессмысленной.**
- * В 394 году Олимпийские игры были запрещены декретом римского императора Феодосия 1 Великого как языческие. С этого момента на целых 16 веков прервалась славная традиция Олимпийских игр...**



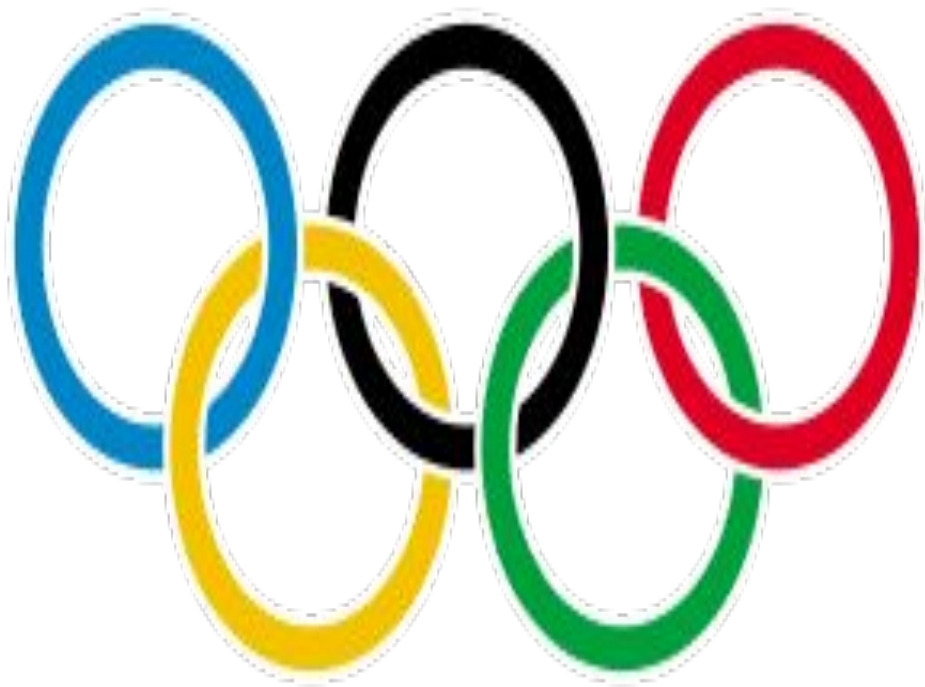
ВЕЛИКАЯ РОЛЬ В ВОЗРОЖДЕНИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
ВЫДАЮЩЕГОСЯ ФРАНЦУЗСКОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДЕЯТЕЛЯ
БАРОНА ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА
(1863-1937ГГ.).



23 июня 1894 г. – исторический день: на
Конгрессе было принято решение провести
первые олимпийские игры современности в
1896 г. на их родине – в столице Греции
Афинах.



ОЛИМПИЙСКИЙ СИМВОЛ



<i>Цвета колец</i>	
	Европа
	Африка
	Америка
	Азия 
	Австралия

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ
«CITIUS, ALTIUS, FORTIUS»

в переводе с латинского

«Быстрее, выше, сильнее»

Автором девиза был священник Дидон



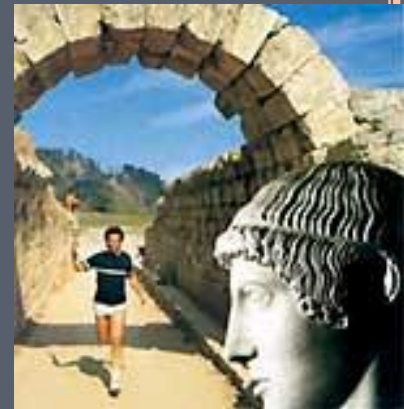
ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА

- * эмблему Олимпийского комитета России включено трехцветное изображение языка пламени, отражающего цвета Государственного флага Российской Федерации.



ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

- Огонь зажигается в Олимпии (Греция).
- Впервые был зажжён в 1928 г. на играх в Амстердаме,
а на зимних играх в 1952 г. в Осло.
- * Эстафета впервые состоялась в 1936 г.



КЛЯТВА СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Первый текст олимпийской клятвы спортсменов предложил Пьер де Кубертен в 1913 г.

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

КЛЯТВА СУДЕЙ

«От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в подлинно спортивном духе».

ТАЛИСМАН ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- * Впервые появился на Олимпиаде в Мехико в 1968 г. Это был ягуар.
- * в Мюнхене – забавная такса Вальди.
- * Московской Олимпиады – бурый медвежонок Миша
- * На Играх-84 в Лос-Анджелесе талисманом был орленок Сэм



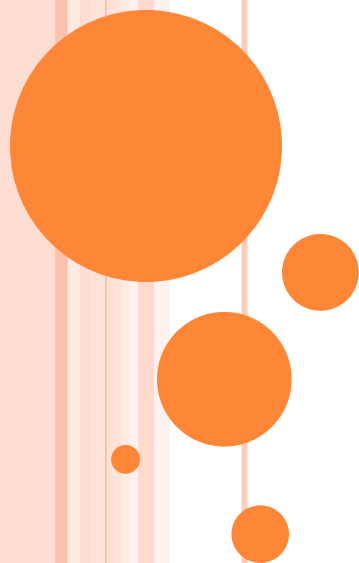


Золотыми, серебряными и бронзовыми медалями награждаются победители и призеры в каждом номере программы Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.



Олимпийские НАГРАДЫ

**ТЕМА 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**



Основные понятия

Двигательная активность – объем двигательных действий человека, выполняемых в повседневной жизни и в процессе занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий – системы организации занятий, обусловленные их содержанием (утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочное занятие и др.)

Аэробные реакции – способность функциональных систем организма извлекать из окружающего воздуха кислород и доставлять его работающим мышцам.

Порог анаэробного обмена (ПАНО) – уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС), при котором в процессе мышечной работы организм переходит с аэробного на



Оптимальная двигательная активность

для студентов должна составлять
– **8-12 часов** в неделю,
для студенток – **6-8 часов** в
неделю.



ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Упражнения в течение дня.
- Самостоятельные тренировочные занятия.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ходьба. Для получения выраженного эффекта

от ходьбы следует придерживаться следующих тренировочных нагрузок:

- Ходьба 30 минут при ЧСС- 150 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Ходьба 60 минут при ЧСС- 145 ударов в минуту, 4-5 раз в неделю.
- Ходьба 90 минут при ЧСС- 140 ударов в минуту, 3-4 раза в неделю.
- Ходьба 120 минут при ЧСС- 135 ударов в минуту, 2-3 раза в неделю.

Бег. Рекомендуются следующие тренировочные нагрузки:

- Бег 20-30 минут при ЧСС-120-130 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Бег 60-120 минут при ЧСС-132-144 ударов в минуту, 3-4 раза в неделю.
- Бег при ЧСС-120-130 ударов в минуту, 5-6 раз в неделю.
- Кросс 30-90 минут при ЧСС-144-156 ударов в минуту, 1-2 раза в неделю.

Ходьба и бег на лыжах. Оздоровительный эффект дают занятия три раза в неделю по 1,5 часа с малой интенсивностью при ЧСС-130 ударов в минуту и средней интенсивностью при ЧСС-150 ударов в минуту.

Скандинавская ходьба

Ритмическая гимнастика

Йога

Упражнения для позвоночника

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)

Спортивные игры



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА





Тадасана



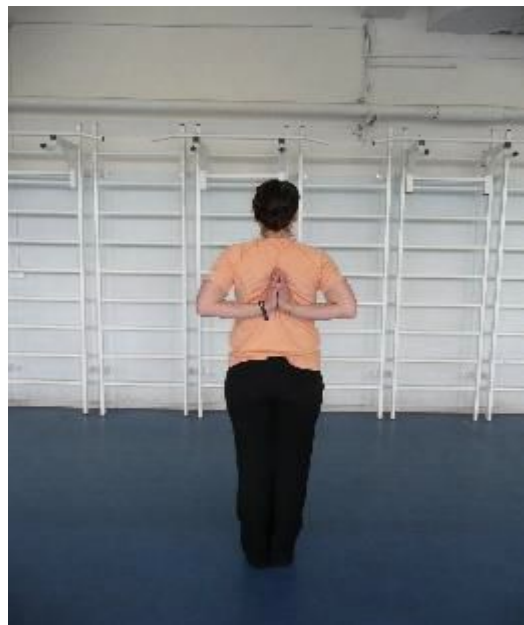
Врикшасана



Уттхита Триконасана



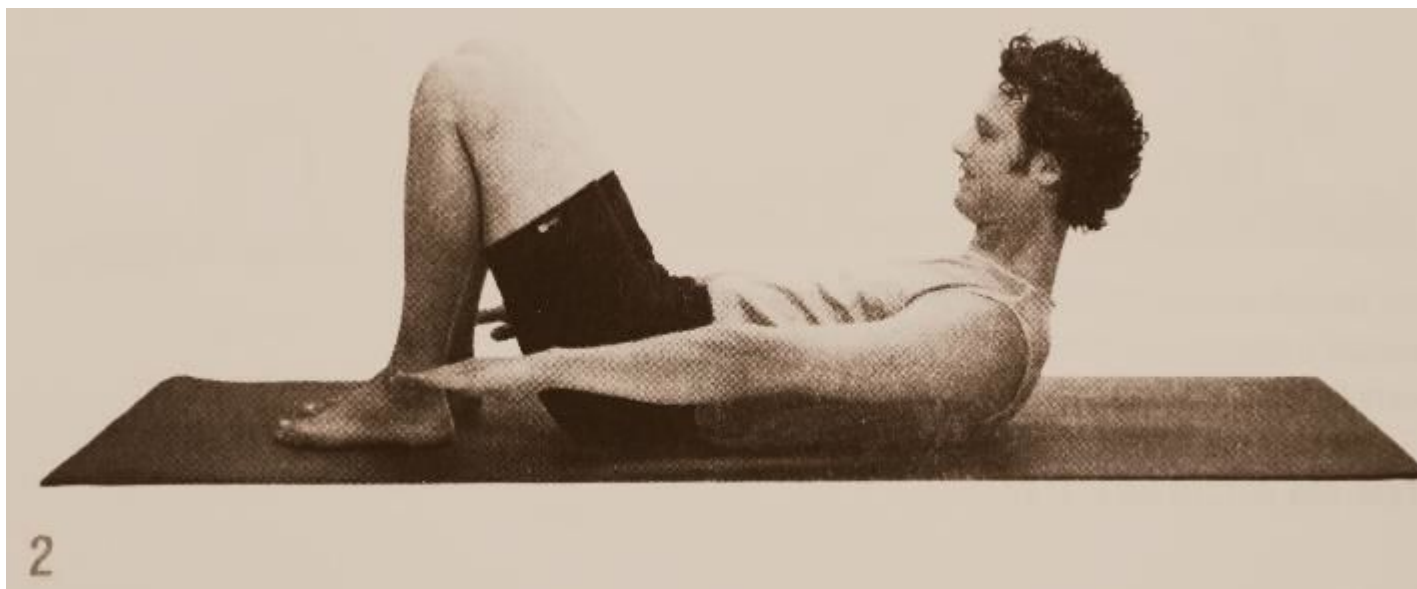
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН



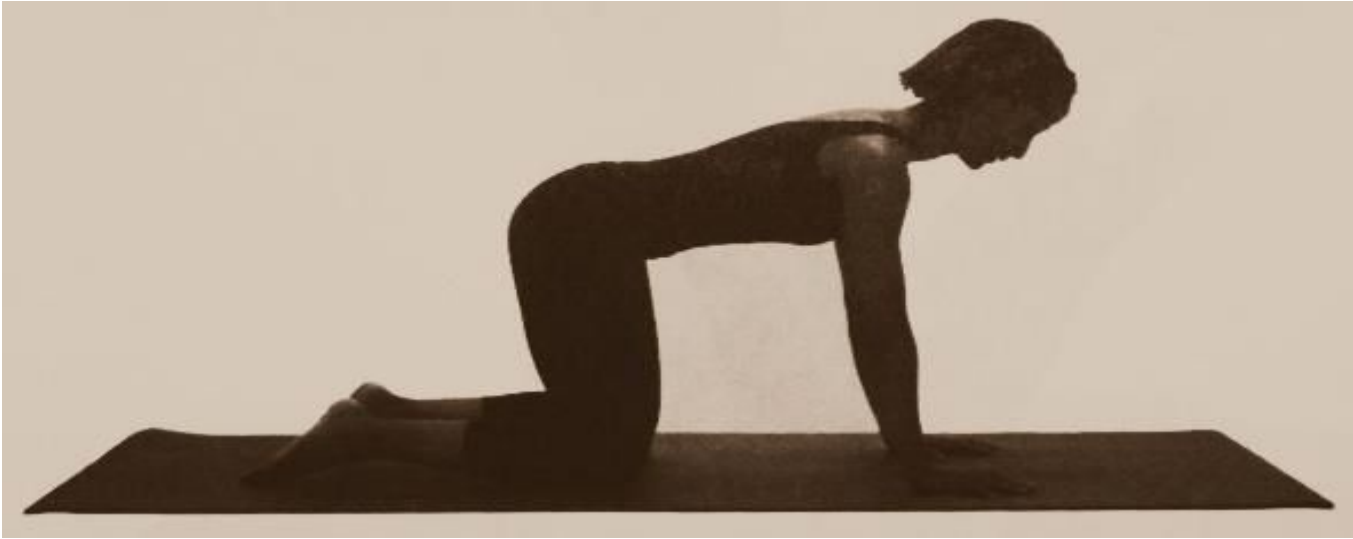
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



ПИЛАТ ЕС







Дозирование и регулирование тренировочной нагрузки

Факторы, влияющие на величину тренировочной нагрузки:

□ Объем нагрузки - характеризует количественную ее сторону. В разных видах спорта объем нагрузки определяется и выражается в: количестве повторений, подъемов (штанги), тоннаже, километраже, в единицах времени, и др.

□ Интенсивность нагрузки — характеризует ее качественную сторону. Может определяться и выражаться в процентном отношении к лучшему результату спортсмена (относительная интенсивность), в единицах скорости, по величинам ЧСС и др.

- Факторы, которые трудно отразить в цифровых величинах: амплитуда движения, темп выполнения, вовлечение мышечных групп, степень сложности упражнения и др.

Интенсивность нагрузки в циклических упражнениях.

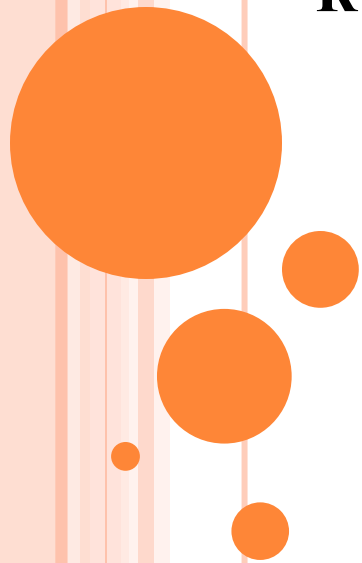
Интенсивность — степень напряженности тренировочного занятия определяется путем измерения пульса. Максимально допустимая интенсивность определяется по формуле:

ЧСС максимальная = 220 – возраст (в годах).

Оптимальная интенсивность самостоятельных занятий должна находиться в зоне 60-80% от ЧСС максимальной.



**ТЕМА 8. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И
САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**



ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ — РАЗДЕЛ МЕДИЦИНЫ,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ,
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

САМОКОНТРОЛЬ — САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РЕГУЛЯРНЫЕ
НАБЛЮДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ С ПОМОЩЬЮ АНТРОПОМЕТРИИ.

ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

СОМАТИЧЕСКИЕ - ДЛИНА И МАССА ТЕЛА, ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ТАЛИИ И ДР.,

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ - ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ(ЖЁЛ), СИЛА МЫШЦ И ДР.,

СОМАТОСКОПИЧЕСКИЕ - ОСАНКА, ФОРМА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, НОГ, СПИНЫ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И ЖИРООТЛОЖЕНИЕ И ДР.

Метод индексов

Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, ЖЁЛ, силой и т.п.)

Ростовой индекс. Здесь должная величина массы тела определяется из показателя длины тела следующим образом: если длина тела до 165 см, то из этой величины высчитывается цифра 100; при длине тела от 165 до 175 – соответственно -105, а 175 и выше -110. Полученная разность и считается должным весом.

Весо-ростовой показатель (индекс Кетле) вычисляется делением массы тела в гр. на его длину в см. Хорошая оценка находится в пределах:

для женщин 360-405 г, для мужчин- 350-400 г/см.

Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в процентах:

$L_1 - L_2$

$KП = \frac{\quad}{\quad} \times 100\%$

L_2

Где

L_1 - длина тела в положении стоя;

L_2 - длина тела в положении сидя.

В норме КП=87-92%.

ЖИЗНЕННЫЙ ИНДЕКС определяется делением ЖЁЛ (мл) на массу тела (кг). Средняя величина для мужчин-65мл/кг, для женщин-55мл/кг, для спортсменов-68-70 мл/кг, для спортсменок-57-60 мл/кг.

Показатели ниже 60 мл/кг у мужчин и 50 мл/кг у женщин свидетельствует о недостаточной

жизненной ёмкости лёгких или об избыточной массе тела.

ИНДЕКС ЭРИСМАНА (ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ РАЗВИТИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) РАВЕН РАЗНОСТИ МЕЖДУ ВЕЛИЧИНОЙ ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (В ПАУЗЕ) И ПОЛОВИНОЙ ДЛИНЫ ТЕЛА.

Нормальная разница составляет 5,3-5,8 см

для мужчин и 3,0-3,3 см для женщин. Если разница равна или превышает названные цифры, то это указывает на хорошее

развитие грудной клетки. Если она ниже указанных величин или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

СИЛОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно, чем больше мышечная масса, тем больше сила. Силовой показатель определяется по формуле и выражается в процентах: СИЛА (КГ)

$$СП = \frac{\text{СИЛА (КГ)}}{\text{ОБЩАЯ МАССА ТЕЛА (КГ)}} \times 100\%$$

ОБЩАЯ МАССА ТЕЛА (КГ)

Для сильнейшей руки этот показатель равен для мужчин- 65-80%, для женщин- 48-50%, у спортсменов 75-81%, у спортсменок 60-70%.

Субъективные показатели самоконтроля:

- Самочувствие.
- Настроение.
- Болевые ощущения.
 - Сон.
 - Аппетит.
- Отношение к занятиям и др.

Объективные показатели самоконтроля:

- Частота пульса.
- Артериальное давление.
- Вес тела.
- Жизненная емкость легких.
- Функциональная и физиологические пробы.
 - Спортивные результаты

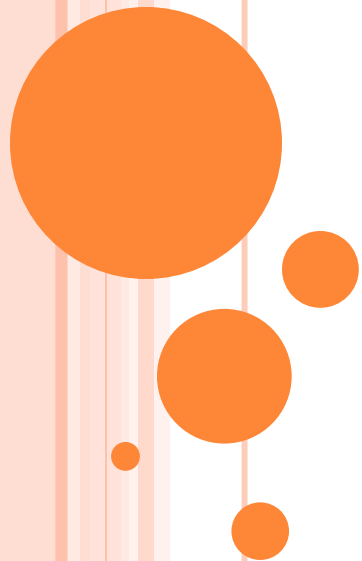


ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дата	ЧСС	Настроение	Аппетит	Болевые ощущения	вес	Спортивные результаты
07.11.2017	70	боевое	отменный	нет	В норме	Встала – уже результат



**ТЕМА 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**



Основные понятия

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Формы труда – условно подразделяются на умственный и физический по физиологическим и психологическим признакам преимущественного проявления в процессе трудовой деятельности.

Условия труда – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, продолжительность и особенность режима рабочего времени.

Характер труда – определяется степенью и особенностями нагрузки в течение трудового процесса; разнообразием трудовых действий, умений и навыков, применяемых работником в процессе труда.

Прикладные знания – это знания, которые приобретаются в процессе занятий физической культурой и могут быть использованы в трудовой и профессиональной деятельности.



Прикладные умения и навыки – это те умения и навыки, которые формируются в процессе ППФП.

Прикладные физические качества – это качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), имеющие наибольшее значение для эффективной деятельности в конкретной профессии.

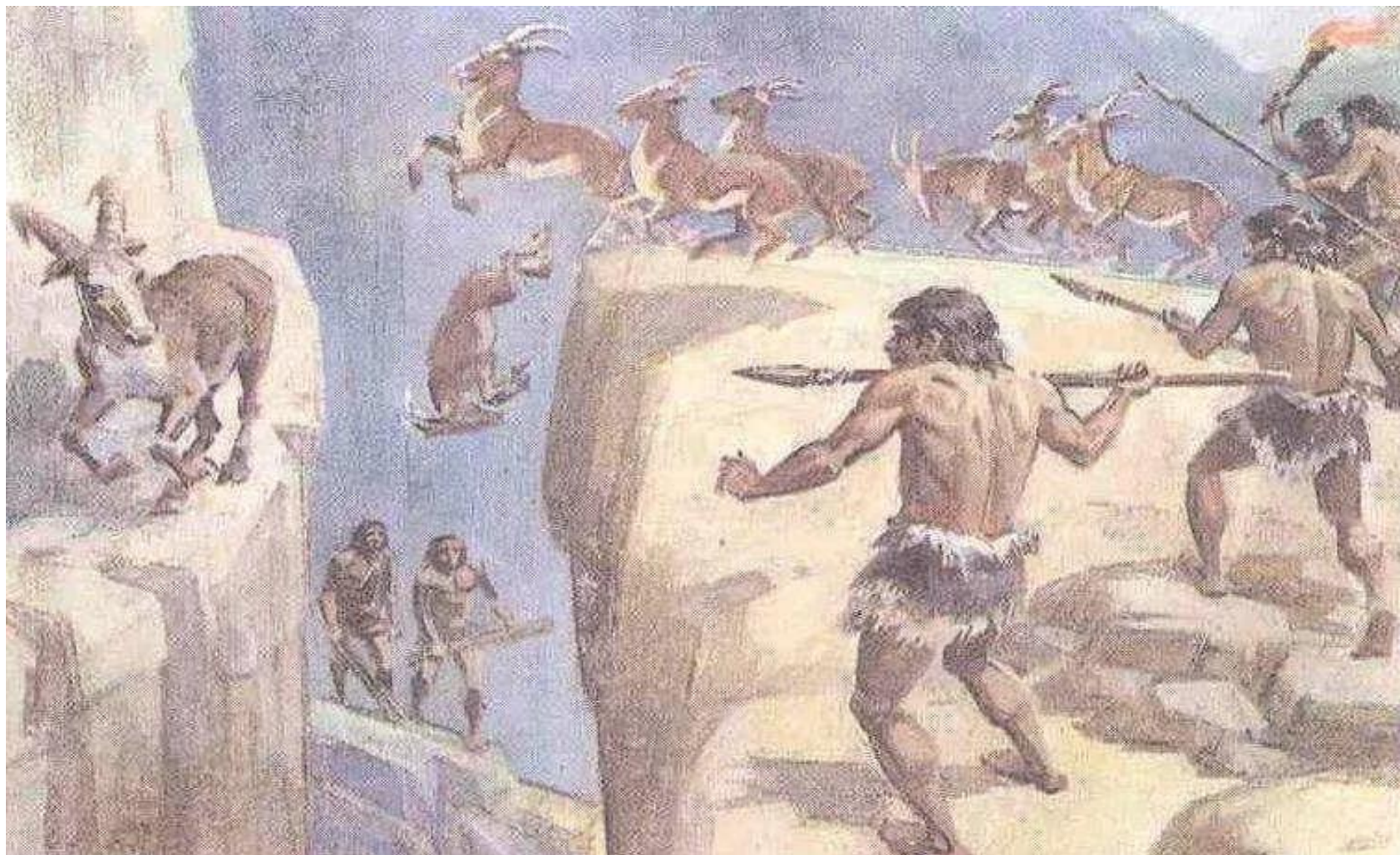
Прикладные психические качества – качества личности, способствующие эффективной профессиональной деятельности, в разнообразных трудовых условиях.

Прикладные специальные качества – способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (колебание внешней температуры, качивание, перепады атмосферного давления, разреженный воздух).

Прикладные виды спорта – те виды, которые формируют и развивают профессионально-прикладные знания, умения, навыки, психические и физические качества.



ШФП ВСЕГДА БЫЛО ОДНИМ ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ
ЧЕЛОВЕКА К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОЕННОМУ ДЕЛУ.



РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКИЙ И ФЕОДАЛЬНЫЙ СТРОЙ.

ШИРОКОЕ РАЗВИТИЕ ПОЛУЧАЕТ ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ОСНОВНЫМИ СРЕДСТВАМИ КОТОРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ, ИМИТИРУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ И ДВИЖЕНИЯ ИЗ АРСЕНАЛА БОЕВОЙ ПРАКТИКИ.



ПОЗДНЕЕ СРЕДНЕВЕКОВЬЕ.

РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПШФП.

ЭТО СИСТЕМЫ Ф. РАБЛЕ, Д. ЛОККА, И. ПЕСТАЛОЦЦИ.



В 1931 году введен комплекс ГТО.
И ППФП направлена на ОФП по видам программы
комплекса ГТО.



В 1964 г. в программу физического воспитания высших и средних учебных заведений включается раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

В 60-х годах под руководством В. И. Ильинича была создана школа ППФП.



ППФП

(Профессионально-прикладная физическая
подготовка)

– это специально-направленное и
избирательное использование средств
физической культуры для подготовки человека
к определенной профессиональной
деятельности.

ЦЕЛЬ ППФП-

психофизическая готовность к будущей
профессиональной деятельности

Задачи ППФП:

1. Сохранение и укрепление физического здоровья.
2. Повышение умственной и физической работоспособности.
3. Формирование необходимой мотивации к занятиям физической культурой.
4. Подготовка к трудовой деятельности.
5. Повышение производительности труда.
6. Формирование необходимых прикладных знаний.
7. Освоение прикладных умений и навыков.
8. Воспитание необходимых прикладных качеств.



Формы ППФП:

1. Секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта.
2. Самодеятельные занятия.
3. Самостоятельные занятия.
4. Соревнования по прикладным видам спорта.
5. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.
6. Спортивно-массовые мероприятия.



Профессиограмма

– это профессиональная характеристика избранной профессии.

Спортограмма

- подбор видов спорта и упражнений для подготовки специалистов различных профессий



Схема профессиограммы

1. Название специальности.
2. Условия труда.
3. Характер труда.
4. Вид труда.
5. Тяжесть труда.
6. Режим труда.
7. Динамика утомления и работоспособности.
8. Воздействие метеорологических условий.
9. Профессиональная заболеваемость
10. Вредные факторы труда.
11. Психофизиологические особенности профессиональной деятельности.



ППФП по особенностям трудовой деятельности в сельском хозяйстве делится на 4 группы:

1. ППФП полеводов (*агрономов и инженеров лесного хозяйства*)
2. ППФП животноводов (*зооинженеров и ветеринаров*)
3. ППФП механизаторов (*механизаторов и электрификаторов*)
4. ППФП экономистов (*экономистов, бухгалтеров*)



ШФП полеводцов (агрономов и инженеров лесного хозяйства)



Профессиограмма полеводов:

Условия труда – на открытом воздухе, в свободной позе

Характер труда – смешанный

Тяжесть труда- средняя

За смену проходят, проезжают от 6 до 15 км

ПВК – профессиональная наблюдательность, общая выносливость, сила нервной системы, геоклиматическая устойчивость, умение ориентироваться

Профессионально-важные мышцы – спины, рук, ног

Спортограмма – легкая атлетика, туризм и ориентирование, стрельба, спортивные игры и тд.



ШФП ЖИВОТНОВОДОВ (ЗООИНЖЕНЕРОВ И ВЕТЕРИНАРОВ)

Какие профессии животноводов вы знаете?



Дрярка



Свинарка



Врач -
ветеринар



Птичница



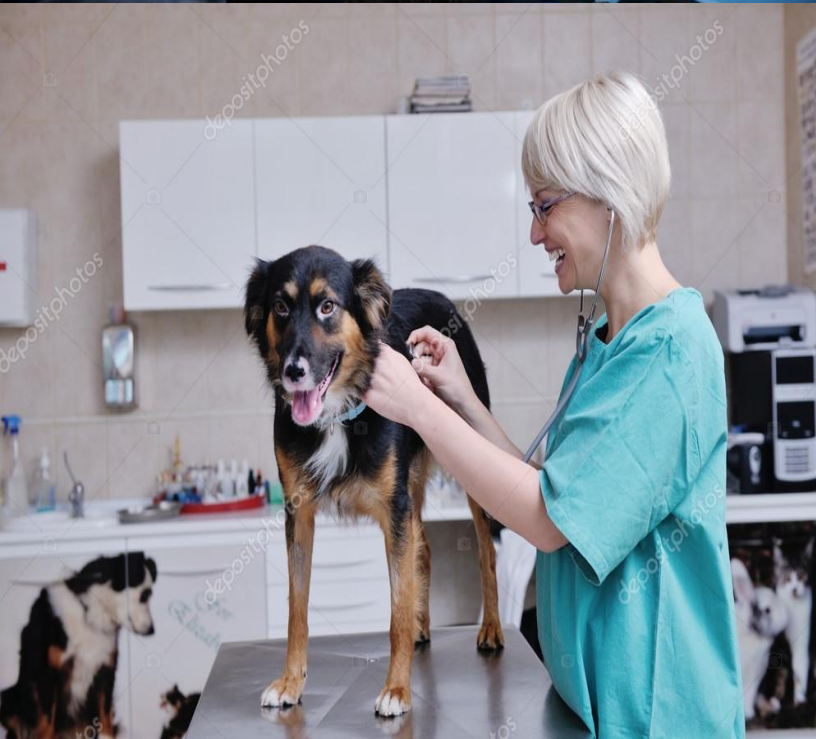
Зоотехник



Пастух



Конюх



ППФП животноводов:

Условия труда – стоя, в свободной позе, на фермах, в ветлечебницах

Характер труда – смешанный

Тяжесть труда – средняя

ПВК – сила, общая выносливость, координация, глазомер, устойчивость и избирательность внимания, умение ездить верхом, управлять различным видом транспорта.

Спортограмма - спортивные игры, гимнастика, туризм и ориентирование, авто, мото вело спорт, конный спорт, гребля, лыжный спорт, легкая атлетика.



ППФП МЕХАНИЗАТОРОВ (МЕХАНИЗАТОРОВ И ЭЛЕКТРИФИКАТОРОВ)







Профессиограмма механизаторов:

Условия труда – сидя, в стесненной позе

Рабочий день по 18 часов.

Характер труда – смешанный

Тяжесть труда – средняя

ПВК – статическая выносливость,

координация движений, устойчивость к
высотам, глазомер.

Спортограмма – акробатика, гимнастика,
спортивные игры, туризм и ориентирование,
легкая атлетика, лыжный спорт, авто, мото,
вело спорт



ППФП ЭКОНОМИСТОВ (ЭКОНОМИСТОВ, БУХГАЛТЕРОВ)





Профессиограмма экономистов:

Условия труда – сидя

Характер труда – умственный

Тяжесть труда – легкий физический

Профессионально-важные качества – сохранение информации, устойчивость и избирательность внимания, сила нервной системы, статическая выносливость, глазомер, мелкая координация.

Спортограмма – любые виды спорта и упражнения. Рекомендуется пребывать на свежем воздухе, делать производственную гимнастику, гимнастику для глаз, плавать, выполнять упражнения на растягивание, расслабление.



Комплекс упражнений для глаз

1. И.п. – сесть прямо, смотреть вперед.

Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо. От 1 до 10 раз.

2. Взгляд сместить по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, влево-вверх-прямо. От 1 до 10 раз.

3. Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, тоже вправо.

4. Посмотреть на кончик носа и вдаль. 3-4 раза.

5. Посмотреть на кончик пальца на расстоянии 30 см и вдаль. 3-4 раза.

6. Смотреть пристально и неподвижно, не моргая – 1 минуту.

7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

8. Массировать веки глаз указательным и большим пальцем от носа к вискам.

9. Потереть ладони друг о друга и без усилий закрыть ими глаза, посидеть 3-4 минуты



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

