

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского



ЛЕКЦИЯ 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фоменко

Анатолий Александрович

Текущий контроль

1. Работа над конспектом лекции (20 баллов).
2. Подготовка реферата (50 баллов).
3. Составление комплекса упражнений для повышения показателей общей и профессиональной работоспособности (30 баллов).

Форма записи комплекса упражнений (образец):

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-4 – круг головой вправо; 5-8 – то же влево	6-8 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие
2.	И.п. о.с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, стойка на носках; 3 – руки в стороны; 4 – И.п.	4-6 раз	Темп медленный, выполнять без резких движений
3.	И.п. широкая стойка, руки к плечам 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и.п. 3-4 то же влево.	4-6 раз	Наклон выполнять точно в сторону, руки не сгибать, дыхание не задерживать
4.	И.п. – сомкнутая стойка. 1 – полуприсед, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и.п.	6-8 раз	Не сутулиться, дыхание не задерживать

Темы рефератов по дисциплине

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической направленности физической тренировки.
11. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни.
12. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
13. Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности.
14. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.
15. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
16. Сила, понятие, виды. Средства развития силы, методы тренировки силы.
17. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
18. Быстрота, понятие, виды. Средства для развития быстроты, методы тренировки быстроты.
19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Гибкость, понятие, виды. Средства и методы развития гибкости.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Темы рефератов по дисциплине

22. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
25. Психическое здоровье и эмоциональное состояние. Исследования, определение и оценка психоэмоционального состояния
26. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
28. Воспитание выносливости, средства развития и тренировки выносливости.
29. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
31. Ловкость, понятие, средства и методы развития ловкости.
32. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
33. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
34. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
35. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
36. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
37. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
38. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
39. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
40. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
42. Спортивная подготовка, цели задачи. Основные этапы спортивной подготовки.
43. Физический, психический и социальный статус профессионального здоровья.

План лекции:

1. Определение понятия
«культура»

2. Понятие «культура
физическая» и её связь с
общей культурой

3. Виды физической
культуры

4. Основные понятия теории
физической культуры

5. Средства физической
культуры

6. Функции физической
культуры

1. Определение понятия «культура»:

КУЛЬТУРА:

1. Творение человека, то, что не создано в таком виде природой.

(использование природных ресурсов, преобразовании природы, её материалов и процессов в интересах развития человечества).

2. Мера и способ развития человека.

(всестороннее развитие – интеллектуальное, физическое, психическое. Человек развивается в конкретных видах деятельности: познавательная, трудовая, коммуникативная и игровая).

3. Качественная характеристика деятельности человека и общества.

(способы, качество, степень разумности и полезности деятельности).

4. Процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

(использование уже существующих духовных и материальных ценностей, а также создания и распространения новых, ведёт к тому, что каждое новое поколение базируется на опыте предшествующих поколений, с их деятельностью и сохраненными результатами).

1. Определение понятия «культура»:

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Человеческая активность, направлена на освоение окружающей действительности, на её совершенствование в интересах человека, на физическое и интеллектуальное саморазвитие человека.

ПОТРЕБНОСТИ:

1. Естественные

(нужда в пище, воде, воздухе, движении, потребности в размножении и защите потомства).

2. Социальные

(формируются в процессе воспитания и деятельности).

КУЛЬТУРА

Интеллектуально-моральная надстройка общества.

2. Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития.
2. Обширная область культурной деятельности общества, активное содействие всестороннему и гармоническому развитию человека.

2. Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой:

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

Материальная – результат воздействия на биологическую природу человека – физическое и функциональное состояние.

Духовная – результат деятельности, со смещением акцентов в сторону представлений о красоте, здоровье, гармоническом развитии (в понимании общественной необходимости).

3. Виды физической культуры:

ВИДЫ:

1. Физическое воспитание.
2. Спорт.
3. Профессионально-прикладная физическая культура.
4. Физическая рекреация.
5. Двигательная реабилитация.
6. Фоновая физическая культура.
7. Адаптивная физическая культура.

3. Виды физической культуры:

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний, целью которого является воспитание физически совершенных людей, всесторонне подготовленных к творческому труду и защите Родины.

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья, адаптацию (повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам деятельности и условий внешней среды);
- формирование двигательных умений и навыков (естественных, близких к естественным, специальных);
- развитие природных способностей до уровня качеств физических качеств и их совершенствование;
- содействие трудовому и эстетическому воспитанию. формирование моральных и волевых качеств.

3. Виды физической культуры:

СПОРТ

- 1. Спорт** - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.
- 2. Спорт высших достижений** - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.
- 3. Спортивная дисциплина** - часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.
- 4. Спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Виды физической культуры:

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Использование физических упражнений и упрощённых форм различных видов спорта для активного отдыха людей, развлечения.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления.

3. Виды физической культуры:

ФОНОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта:

- утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Вид физической культуры, направленный на адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.

4. Основные понятия теории физической культуры:

ОБЪЕКТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физические возможности, способности человека, которые изменяются при целенаправленном воздействии на него средствами физической культуры.

ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Конкретные средства приобщения человека к ценностям физической культуры.

4. Основные понятия теории физической культуры:

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

Социологическое направление – роль и место физической культуры в социуме, соотношение физической культуры с другими социальными явлениями, оптимальные формы привлечения и организации людей в соответствии с целями и задачами физической культуры.

Педагогическое направление – изучение общих закономерностей физического воспитания в рамках формирования человека.

Биологическое направление – изучение влияния двигательной активности на процесс жизнедеятельности организма человека, норм двигательной активности для оптимального функционирования органов и систем, адаптации организма к двигательной активности различной по объёму и интенсивности, условий, в которых двигательная активность оказывает положительное воздействие на организм человека.

4. Основные понятия теории физической культуры:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни:

- а) процесс, происходящий в организме человека в ходе естественного возрастного развития и под воздействием средств физической культуры;
- б) состояние и комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

4. Основные понятия теории физической культуры:

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Высшая степень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ

Состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной) и их реакция на физическую нагрузку.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Уровень сформированности физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.

4. Основные понятия теории физической культуры:

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Естественные и близкие к естественным формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

(сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

4. Основные понятия теории физической культуры:

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения и действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, повышение общей и неспецифической устойчивости в условиях неблагоприятной среды.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях, укрепляющая адаптивные возможности организма.

5. Средства физической культуры:

СРЕДСТВО

Инструмент, созданный человеком для достижения определённых целей.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

Физические упражнения – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Естественные силы природы – солнечные лучи, воздух, вода.

Гигиенические факторы – личная и общественная гигиена труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды.

5. Средства физической культуры:

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Обязательным условием эффективности физических упражнений для человека является **многократность их повторения**.

Эффективность двигательной деятельности обусловлена рядом сопровождающих её **процессов и явлений**, которые происходят в организме: биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных.

Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, что обуславливает их связь с рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями, служит развитию интересов и чувств, воли и характера и, как следствие, ведёт к тому, что физические упражнения являются одним из средств духовного развития человека. Физические упражнения можно рассматривать как один из показателей единства физической и психической деятельности человека, поскольку они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся.

5. Средства физической культуры:

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- 1. Индивидуальные особенности занимающихся:** возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности, режим труда, учёбы, отдыха, быта. В зависимости от индивидуальных особенностей одно и то же физическое упражнение (бег, прыжки, метания и др.) оказывает разный эффект.
- 2. Особенности самих физических упражнений:** их сложность, новизна, эмоциональность, направленность, объем величина нагрузки. Так, упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такое же влияние на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.
- 3. Особенности внешних условий:** метеорологических, местности, качества спортивного инвентаря, одежды, гигиенического состояния мест занятий и др. Так, влияние на организм занимающихся одних и тех же упражнений, выполненных в разных условиях, будет неодинаковым.

5. Средства физической культуры:

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Естественные упражнения, которые возникли из трудовой, боевой и бытовой деятельности, например, ходьба, бег, лазанье, переползания, прыжки, метания, переноска тяжестей и плавание.

2. Аналитические упражнения, это упражнения, специально созданные в связи с потребностями теории и практики физической культуры.

Применяются для обучения основам движения, развития основных физических качеств, решения специальных педагогических и лечебных задач.

К этой группе упражнений относятся упражнения на большинстве гимнастических снарядов, упражнения с разнообразными снарядами и предметами.

Характерной особенностью этих упражнений является их значительная отвлечённость от естественных.

5. Средства физической культуры:

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

по преимущественной целевой направленности – общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные и лечебные;

по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека – для развития силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, а также сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых качеств;

по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков – акробатические, в висах и упорах, игровые, беговые, прыжковые и метательные;

по структуре движений – циклические, ациклические и смешанные;

по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп – упражнения для мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы;

по особенностям режима работы мышц – динамические, статические, комбинированные;

по различию механизмов энергообеспечения мышечной деятельности – аэробные, анаэробные и аэробно-анаэробные;

по интенсивности работы – максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности.

5. Средства физической культуры:

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

(солнечное воздействие, воздух, вода), важные средства укрепления здоровья и повышения работоспособности:

- как сопутствующие условия – естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений;
- необходимы для закаливания организма занимающихся.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды.

Грамотное использование физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные качества людей, подготавливая их к успешной профессиональной и личной деятельности.

6. Функции физической культуры:

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ ФУНКЦИИ

Образовательная, воспитательная, нормативная, познавательная, коммуникативная и другие культурные функции. Основная функция культуры заключается в формировании ценностей, как средств развития человека и общества.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Телесность (общефизическое развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития); совершенствование физических качеств, формирование двигательных навыков; противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта; создание основы для здорового образа жизни; физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная физическая подготовка); удовлетворение потребности в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени; раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей.

ЧАСТНЫЕ ФУНКЦИИ

Функции компонентов физической культуры.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!