

## Лекция

### Тема I Физическая культура в общекультурной и профессиональ- ной подготовке студентов

✓ 1.1. Физическая культура - как часть  
общей культуры.

Физическая культура - составная часть  
культуры, область соц. деятельности, пред-  
ставляющая собой совокупность духовных и  
материальных ценностей, создаваемых и  
используемых общ-вом в целях физ. разв.  
человека, укрепления его здоровья и совершенств.  
двигательной активности.

**ФК** - самостоят-я область общей культуры

**ФК** - результат деят. человека, средство  
и способ физического совершенств-я личности

✓ Средствами ФК можно воздейств. на тел.  
развивая его  
в результате занятий физ. упражнениями

✓ Основным средством ФК является физ. упр.

Средства ФК

адекватны функциональным возможностям  
организма

формировать двигательные умения и навыки

развивать физические качества

улучшать способность

✓

Результат деятельности ФК:

- 1) физич. подготовленность
- 2) степень совершенства двигат. умений
- 3) уровень развития силовых сил
- 4) спортивные достижения
- 5) нравств. эстетическое и интел. разв.

Таким обр. ФК след. рассм. как один из видов результата, который полезен для общ. и личности.

1.2. Спорт как часть физической культуры.

✓ Спорт - это составная часть фк истор-ки сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практической подготовки человека к соревнованиям. *соревнов. деят. и спец. подготовка к ней*

✓ При занятии спортом человек расширяет свои физ. возможности, у него появляется стремление к высоким результатам.

Также спорт след. расам, как воспитание и самовоспитание личности.

✓ Занятии спортом является: *физическая, духовная, социальная*

- 1) физической необходимости
- 2) духовной необходимости
- 3) средством к существованию

### 1.3. Составляющие физич. культуры.

✓ Физическое воспитание - это часть общего воспитания, педагогический процесс в результате которого происходит развитие физ. способностей, форми. физич.

психических, морально-эстетических  
качеств личности

ФВ - это педагогический процесс

Без движения невозможно ФВ

В процессе ФВ происх. развитие двига-  
тельной способности, на основе двигательных  
заданий ФК. Средств. ФК явл. управле-  
ния.

✓ Физическое совершенствование - исто-  
рически обусловл. процесс физич.-го  
развития и физ. подготовки людей.

Этот процесс длительный и бесконечный

✓ Физическое развитие - это естеств.

процесс изменения естеств. морфологи-  
ческих и функцион-х свойств организма  
в онтогенезе.

Физич. развитие - это совокупность  
изменений соматометрических  
признаков.

✓ Саматометрич. признаками это:

а) длина тела

б) масса тела

округленность грудной клетки

✓ Физическое развитие виды:

а) измерение морфологических показателей

б) измерение функционал. показ-й

Функци. пок. :

1) сердечно-сосуд. система

2) дыхат. сист.

3) центр. нервн. сист.

4) опорно-двигат.-го аппарата

5) эндокринной системы и т.д.

Все эти показат. участв. в росте и развитии человека

Нижего необход. назвать и оцен. ФК -

- это физик. акты, которые важны в жизне-  
ни человека, благодаря им осущ. взаимно-  
действие между частями тела и средой  
вн.

✓ Образов. и умение навыков осущ. с помощью рефлексов.

✓ **Рефлекс** - это ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемых центр. нервн. системой

Рефлексы, формируясь на их основе умения и навыки яв-ся приспособлен-й и реакцией организма, проявляющиеся в простейших рефлекторных актах и в сложных формах поведения человека.

✓ Физическая и функциональная подготовка.

Физ. подгот.-ть - состояние и динамика показателей физической подготовленности.

ФП - физик. показатели, ...

**1.4. Профессионал. направленность физического воспитания.**

✓ Критерии, по которым судят о формировании

вашии фк личности, об отношении и  
формах проявл. личности к фк и ее ценн.

1) уровень потреби. в физ. к. и способ  
ее удовлетв;

2) регулярность участия в физкультурно-  
спортивной деятельности;

3) характер личности и творческий  
подход к этой деятельности;

4) выраженность эмоционально-волевых и нрав-  
ственных проявл. личн. студ. в физк.-спорт. деятельн.

5) отнош. к физкультурно-спортивной  
деятельности;

6) проявление самостоятельности, самоор-  
ганизации, самообр. и самосв. в физкуль-  
турно-спортивной деятельности;

7) степень физич. сформ. и отнош. к кн. и инт.

✓ 1.5. фк и спорт в высших учебных  
заведениях

фк в вузе выполн. след.  
соц. функциями:

- 1) преобразовательно-соц. обеспечивая достижение необход. уровня физического развития, подготовленности и совершенства личности, укрепление здоровья, подготовку к профессиональной деятельности;
- 2) интегративно - организационную, характеризующую возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) проективно-промотическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;
- 4) проективно-творческую, определяющую возможности физ.-спорт-й деят-ти, стимулир. творческие способности.

Цель ФВ в высш. уч. зав. - формирование физической культуры. (прот. дят.) и т.д.

Решают след. задачи физ. восп.:

- а) воспитательные
- б) образовательные
- в) развивающие
- г) оздоровительные

Обеспечивать роль физ. культуры:

- 1) Знать научно-практ. основы ф.к и ЗОЖ;
- 2) формировать мотивно-ценностное отношение студ. к физ. культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях <sup>спортом</sup>;
- 3) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- 5) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- 6) приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Роль физической культуры

## Тема 2

### Социально-биологические основы физической культуры

#### 2.1. Основные пон. соц.-биол.-и основы физ. культуры.

Социально-биол. основы ФК - это принципы взаимоотнош.-я соц. и биол. законам при овладении целостностью ФК.

Организм - это слож. единая саморегул. и саморазвив.-ся биол. система, функцион. кот. обусловл. взаимод. психич., движат. и вегетативных реакций.

Отличит. особ. человека - это сознательные и активные взаимоотнош.-я на внешние природн. и соц. бытов. условия определяющее состояние здоровья людей, их работоспособ., продолж. жизни и продолжительность

Онтогенез - индив. разв. особи с рождения клетки и до смерти.

При этом различ. 2 периода онтогенеза:

1) пренатальный - от мом. зачатия до рождения.

2) постнатальный - после рождения

Человек наслед. от род. вронед, генетич-ки  
обусл. черты и особ. которое определяет.

его индивидуальное развитие при жизни.

Жизнед-ть орган. связана с поддержк.  
и восстановл. жизненно важных

констант. Всякое откл. от нормы

ведет к мобилизации механ. восстан.

Этот уровень (гомеостаз)

Гомеостаз - совокупн. реакц., направл. на  
поддержк. и восстановл. постоянства  
внутренней среды.

Физiol. функции:

- кровообращ.
- обмен веществ
- терморегуляция

Постоянство физико-химич. состава  
крови поддерживается: - саморегуляцией

- обмена веществ
- кровообращения
- пищеварения
- дыхания
- выделения

## 2.2. Организм как единая саморазв. и саморег. биол. система.

Организм - самост. суцз. единица органического мира, предст. собой саморег. систему реализ. как един. целое на уз-мении окружающей среды.

### Организм:

1) рост - колич. измен. (длина, объем, масса)  
клет. клеток

2) развитие - качественное изменение

Развитие - качеств. изм. заключ. в усложнении строения органов, функций тканей и органов, их процессовых регуляции

## 2.3. Свойства организма

Св-ми живого организма явл:

- обмен вещ. - в

- разграничили
- подвижны
- самовоспроизв
- саморегули

ФФ - это проявл. жизнедеят. имеющее  
жизнь приспособ. жизнедеят. - Тб.

Организм вып. разн. функц. приспособл. т.е. адант. к окр. среде

Адаптация физиологич.-ая - совокупн.  
физиол.-х реакций, лежащих в основе  
приспос. организма к изменению окр.  
условий и направл. к сохран. относ.  
постоянства его внутр. среды - гомеостаза.

Обмен веществ и энергии (метабо-  
лизм) - это процесс, состоящий в совокуп-  
ности с химич. реакцией и физ. измен.,  
в превр. веществ и энергии, происход. в ор-  
ганизме во всех структур. пост. и  
непрерывно.

- рост

- развитие
- размножение
- питание
- дыхание
- выдел. продукт. жизнед.

### Метаболизм:

- 1) ассимиляция - это совокуп. процес. созд. живой материи, усвоение клетками веществ, поступающих в организм из внешней среды, образование сложных хим. соединений из простых.
- 2) Диссимиляция - это разрушение живой материи, ее распад, расщепление веществ, входящих в состав клетки.

Раздражимость - способность организма отвеч. на воздействия внешней среды.

Воздействия назыв-ся: а) раздражителями; б) стимулами.

Биологич. реакция - это ответ. деят. организма на различные стимулы или воздействия.

### Раздражители:

- 1) Адекватные - те, которые действ-т на биологич. структ. в ест. условиях привычные
- 2) Неадекватные - новое, к чему орга-низм неприспособлен

Возбудимость - способн. клеток и тканей отвечать на раздражение возбужде-нием.

### Возбудимые:

- 1) нервная ткань
- 2) мышечная ткань
- 3) железистая ткань

Меры возбужд. явл. мин. сила раз-дражителя, <sup>способн. вызв.</sup> вызванная возбуждение, и она является раздражением