

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

**И. П. Зайцева**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ БАКАЛАВРОВ**  
Критерии оценок

**Учебное пособие**

*Рекомендовано*  
*Научно-методическим советом университета*  
*для студентов, обучающихся по всем направлениям*

Ярославль  
ЯрГУ  
2013

Ирина Зайцева

**Физическая культура для  
бакалавров: критерии оценок**

«БИБКОМ»

2013

УДК 796.0  
ББК 75.1я73

**Зайцева И. П.**

Физическая культура для бакалавров: критерии оценок /  
И. П. Зайцева — «БИБКОМ», 2013

ISBN 978-5-8397-0904-1

Учебное пособие соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования. В пособии представлены все разделы учебной работы (теоретический, практический и контрольный) для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы «А» и «Б». Конкретизированы основные цели, задачи и формы физического воспитания в высшей школе, определены обязанности студентов, представлены зачетные требования и дифференцированные контрольные нормативы для студентов I—III курсов основного базового, специального и спортивного отделений.

УДК 796.0  
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-8397-0904-1

© Зайцева И. П., 2013  
© БИБКОМ, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	7
1.1. Основные понятия системы физической культуры и спорта	7
1.2. Физическая культура и спорт, их место и значение в общей культуре современного общества	8
1.3. Социальные функции физической культуры и спорта	9
1.4. Физическая культура личности	11
1.5. Физическое воспитание в вузах	13
Контрольные вопросы	17
Рекомендуемая литература	18
Глава 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	19
2.1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **И. П. Зайцева**

## **Физическая культура для бакалавров: критерии оценок**

### **Введение**

Современный уровень жизни, технический прогресс требуют от молодых людей, занимающихся различными видами деятельности, не только соответствующей производственной квалификации, высокого образовательного, политического и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей общей физической подготовки, развития моральных и волевых качеств, так как от этих факторов в значительной степени зависит уровень работоспособности человека в его профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт выступают мощным средством социального становления личности студента, активным фактором совершенствования индивидуальных качеств. Физическая культура и спорт являются одним из важнейших условий, а физическое воспитание – одним из важнейших средств всестороннего и гармоничного развития личности студента.

Преподаватели кафедры физической культуры и спорта призваны воспитывать у студентов глубокое чувство личной ответственности за состояние здоровья и физической подготовленности, потребность в постоянном физическом и нравственном совершенствовании, развивать смелость и мужество, силу и выносливость. Особенно важно привить будущим специалистам знания по использованию средств физической культуры в повседневном быту, семье, особенно в воспитании детей.

Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. Большое количество типичных заболеваний нашего времени связано с недостаточной двигательной активностью – это лишний вес, сердечные заболевания, нарушения обмена веществ, остеохондрозы, нарушения органов кровообращения, бессонница. Если бы люди регулярно испытывали физическую нагрузку, а не только сидели у компьютера, телевизора, за рулем машины и т. д., то многие могли бы обойтись без врачебной помощи и общее состояние здоровья населения улучшилось бы.

Физическая культура является частью общей культуры личности и общества. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и призвана наиболее полно осуществлять образовательные и развивающие функции в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы.

В этом учебном пособии я постараюсь наиболее полно раскрыть теоретический раздел, который предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре, предполагает усвоение студентами упорядоченной системы знаний по физической культуре и спорту.

Надеюсь, что материал, изложенный в этом учебном пособии, поможет студентам успешно сдать теоретический зачет по предмету «Физическая культура», а также будет способствовать тому, что занятия физическими упражнениями станут ежедневной потребностью. Ведь все хотят быть сильными, ловкими, выносливыми, красивыми, овладеть теми навыками, которые пригодятся в жизни каждому. Не все становятся великими спортсменами, но любовь

к спорту, ежедневным самостоятельным занятиям физическими упражнениями поможет каждому уверенно начать новый большой этап жизни после окончания вуза.

# **Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

## **1.1. Основные понятия системы физической культуры и спорта**

*Физическая культура* – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышение работоспособности. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она направлена на развитие физических и духовных способностей людей и эффективное использование их в повседневной жизни.

*Физическое воспитание* – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, всесторонне физически развитого, социально активного и морально стойкого молодого поколения. В процессе физического воспитания осуществляется физическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование двигательных навыков и умений, а также специальных знаний.

*Спорт* – форма физического совершенствования человека. Это действенное средство укрепления здоровья и физического развития людей, подготовки их к трудовой деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности, что содействует более эффективному развитию физических, волевых и нравственных качеств. Спорт принято подразделять на массовый спорт и спорт высших достижений. Массовый спорт – это занятия отдельными видами спорта или физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и физического развития, повышения работоспособности, снятия нервно-эмоционального напряжения. Спорт высших достижений решает задачу достижения максимально возможных спортивных результатов. Он предъявляет более высокие требования к физическим и духовным возможностям человека.

*Физическое развитие* – процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Признаками, характеризующими физическое развитие человека, являются: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, уровень развития физических качеств и функциональных возможностей и др.

*Физическая подготовка* – процесс физического воспитания, направленный на развитие физических способностей человека, основных его качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. *Физическая подготовленность* – уровень развития физических способностей человека.

*Рекреация* – комплекс физкультурных и развлекательных мероприятий, направленных на снятие физического и нервного напряжения, возникающего в результате трудовой деятельности.

## **1.2. Физическая культура и спорт, их место и значение в общей культуре современного общества**

В современном обществе все большее количество людей начинает регулярно заниматься физической культурой и спортом. Что же привлекает людей в занятиях этими видами человеческой деятельности? Прежде всего, это то, что занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья человека, сохранению его творческого долголетия, снятию излишнего психофизического напряжения, восстановлению работоспособности, активному отдыху, расширению теоретических знаний, лучшей адаптации к социальным условиям жизни, оптимизации межличностных контактов, совершенствованию физических способностей и основных черт личности. В современном обществе, где высоко развита промышленность и облегчены условия труда за счет механизации и автоматизации производства, наблюдается снижение двигательной активности человека и снижение его энергозатрат. В связи с этим возрастает роль физической культуры и спорта.

Результаты социологических исследований, проведенных в различных регионах страны, показывают, что наиболее высокая производственная, учебная, творческая активность отмечается у людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Эти люди, более закаленные, сильные и выносливые, меньше болеют и более работоспособны. Занятия спортом не только положительно сказываются на учебной и производственной деятельности, но и являются средством самовыражения личности, способом наиболее полного проявления своих способностей.

Многолетняя практика показывает, что спортивная деятельность в значительной степени способствует разностороннему развитию личности, так как в процессе занятий спортом совершенствуются не только физические, но и духовные качества личности. Рост спортивных достижений связан с систематическим преодолением трудностей, что приводит к развитию дисциплинированности, целеустремленности, трудолюбия, коммуникабельности.

Одним из наиболее действенных мотивов, побуждающих человека к физическому совершенствованию, является стремление к красоте тела и движений. Благодаря этому спорт выполняет функцию эстетического воспитания личности. Примеры спортивных результатов и достижений известных спортсменов позволяют убедиться в неисчерпаемых возможностях спорта. Разве не поражают интеллектуальный взлет и выдержка чемпионов мира по шахматам Анатолия Карпова и Гарри Каспарова, мужество и воля рекордсмена мира в прыжках с шестом Сергея Бубки, выдержка и стойкость хоккейного голкипера Владислава Третьяка? Эти спортсмены достигли вершин мирового спорта и своим примером вдохновляют новые поколения молодежи, входящие в мир спорта. Неважно, что не все спортсмены достигнут мировых вершин, важно, что, ориентируясь на сегодняшних чемпионов, они выберут спорт средством своего совершенствования. История многих высших учебных заведений насчитывает немало примеров, когда занимающиеся спортом на протяжении всего периода обучения в вузе, впоследствии стали видными учеными. Активными поборниками и пропагандистами спорта были академики Р. В. Хохлов, П. С. Александров, А. Н. Колмогоров и др. Оптимальное сочетание занятий физической культурой с учебой в вузе способствует достижению прекрасных результатов в подготовке высококвалифицированных специалистов.



### 1.3. Социальные функции физической культуры и спорта

Изменения, происходящие в общественно-политическом устройстве Российской Федерации, общее состояние социальноэкономической системы максимально актуализируют роль и значение человека практически во всех сферах жизнедеятельности общества. Физическая культура и спорт выполняют ряд важных социальных функций в современном обществе. Это, прежде всего, подготовка людей к высокопроизводительному труду: воспитание всесторонне и гармонично развитой личности; сохранение и укрепление здоровья, их физическое совершенствование. Главная функция физической культуры и спорта состоит в физической подготовке людей к участию в производстве.

В условиях научно-технического прогресса, автоматизации и интенсификации производственных процессов возрастает роль физической культуры и спорта в повышении работоспособности человека. Регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье человека, способствуют овладению жизненно необходимыми двигательными навыками и развитию основных физических качеств, что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, более интенсивно трудиться и повышать производительность труда.

Велико значение физической культуры и спорта в профессионально прикладной подготовке, с помощью которой развиваются те физические качества и двигательные навыки, которые особенно значимы для определенной профессиональной деятельности. Современные условия жизни приводят к неуклонному снижению двигательной активности человека. Пониженная двигательная активность вызывает снижение умственной и физической работоспособности, сопротивляемости организма человека к различным заболеваниям.

В настоящее время вопрос о вовлечении человека в систематические и регулярные занятия физическими упражнениями является одной из важнейших социальных проблем. Социологические исследования показывают<sup>1</sup>, что уровень развития массового спорта и успехи спортсменов на международной арене находятся в тесной связи с такими категориями, как уровень благосостояния народа, уровень развития культуры и науки и т. д. Постоянно развиваясь и совершенствуясь, спорт заимствует в современном обществе многие его достижения. Развитие науки определяет совершенствование теории и практики спорта. Повышение образования и культуры населения способствует активному вовлечению все большего количества людей в занятия физкультурой и спортом. Развитие промышленности обеспечивает более высокий качественный уровень формирования материально-технической базы спорта, проявляющийся в строительстве более современных комфортабельных спортивных сооружений, выпуске более широкого и качественного ассортимента спортивных товаров. Развитие средств массовых коммуникаций дает более широкие возможности в плане агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Общий уровень физической культуры в нашей стране по сравнению с США, Швецией, Финляндией, Канадой и рядом других развитых стран существенно ниже. Так, только около 10 % населения России регулярно занимаются физической культурой и спортом. Материальная база спорта в состоянии обеспечить только 3 % желающих заниматься физическими упражнениями. Основной контингент занимающихся физкультурой и спортом составляют учащиеся средних и высших учебных заведений и военнослужащие. По-прежнему разителен контраст в физкультурной активности жителей сельской местности и больших городов, женщин и мужчин, молодежи и лиц среднего и пожилого возраста. Причины низкой физкультурной активности населения кроются в отсутствии достаточного количества спортивных сооружений, спортивного инвентаря и одежды, слабой материальной заинтересованности специалистов

---

<sup>1</sup> См., например: Шадриков В. Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994. И др.

физической культуры в высокой эффективности своего труда, в значительном миграционном перераспределении жителей сельской местности вследствие их переселения в города, в некотором забвении национальных культурных традиций, в низком уровне физической культуры населения.

Вовлеченность каждого человека в регулярные занятия физическими упражнениями является необходимым условием социального развития общества, поскольку высокий уровень физической культуры личности обеспечивает крепкое здоровье, повышение производительности труда, творческую активность. Основными ценностями физической культуры спорта являются здоровье, гармоническое физическое развитие, широкий арсенал двигательных умений и навыков, система социальных знаний.

## 1.4. Физическая культура личности

*Личность* – человек с устойчивой системой социально значимых черт, характеризующих его как члена общества или общности.

*Физическая культура личности* – это способ бытия человека, его образ жизни. Физическая культура – это активное и регулярное использование накопленных в обществе средств и методов развития физических способностей человека. Это – здоровье, красота тела, высокий уровень развития физических качеств, широкий диапазон двигательных способностей, физкультурно-спортивная образованность, ценностно-ориентационная направленность личности на постоянное физическое совершенствование.

Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Чем больше средств физической культуры включены в образ жизни, тем более разносторонний характер носит физическая подготовленность человека. Социологические исследования показали положительное влияние физкультурно-спортивной деятельности на здоровье, творческую и социальную активность и успеваемость студентов.

Рассматривая физическую культуру личности в конкретных условиях, необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, обуславливающих специфику ее формирования, развития и проявления. К внутренним индивидуальным факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установок, мотивов. К внешним факторам относятся: характер и условия труда, место жительства, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, продолжительность свободного времени, влияние микроокружения, средств массовой информации, наличие условий для занятий физкультурой и спортом.

Главными причинами недостаточного уровня физической культуры людей являются неудовлетворительные условия труда, нерациональное поведение, проявляющееся в плохой организации питания, вредных пристрастиях к курению, алкоголю, отсутствие необходимых условий гигиенического комфорта дома, обедненность содержания и средств проведения свободного времени, недостаточная физическая активность. Воздействие на человека внутренних и внешних факторов различные периоды жизни неодинаково и в значительной степени определяет особенности его физической культуры.

Этап становления можно считать центральным, или кульминационным, в развитии физической культуры личности. В возрасте от 18 до 25 лет, в основном, заканчивается становление морфологических и функциональных характеристик развития организма, формирование основных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Именно в этом периоде заканчивается реализация государственной программы по физическому воспитанию студентов, происходит существенное изменение ценностных ориентаций на физическую культуру. Естественная биологическая потребность в движении и радость от занятий физическими упражнениями в детском и юношеском возрасте сменяются осознанием значимости этих занятий для укрепления здоровья, эффективности труда и общественной активности личности. В то же время вопросы физического совершенствования становятся второстепенными и менее значимыми по сравнению с вопросами получения профессиональной подготовки, трудоустройства, служебной карьеры, общественной деятельности, создания семьи и воспитания детей.

В настоящее время во всем мире сложилось положение, при котором наблюдается спад физкультурно-оздоровительной активности людей после 25 лет. А это может привести к тому, что в наиболее эффективный период трудовой деятельности у человека будет наблюдаться угасание его физических способностей и, следовательно, ухудшение состояния здоровья и сниже-

ние производительности труда. Отсюда вытекает одна из центральных задач, стоящих перед кафедрами вузов, – формирование у студентов положительного отношения к физической культуре, к овладению практическими навыками здорового образа жизни.

Таким образом, *физическую культуру личности* характеризуют: интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями; состояние здоровья; систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования; объем специальных физкультурных знаний, позволяющих с пользой применять их на практике; объем усвоенных двигательных умений и навыков; разносторонняя базовая физическая подготовленность; овладение гигиеническими навыками и приобретение привычек здорового образа жизни; владение организационно-методическими умениями проведения самостоятельных физкультурных занятий.

## 1.5. Физическое воспитание в вузах

Возможности нашего государства во всех сферах человеческой деятельности зависят от того, как уже сегодня проводятся мероприятия по охране здоровья молодежи, в том числе студенчества, как молодые люди – будущие специалисты народного хозяйства – укрепляют себя физически, закаляют свой организм, повышают его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. В соответствии с «Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и направлена на формирование у студентов таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

### 1.5.1. Основные положения организации физического воспитания в вузе

Вся работа по физическому воспитанию в вузах строится на основе учебной программы курса физического воспитания для высших учебных заведений. Ответственность за организацию и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза.

**Целью физического воспитания** студентов является формирование физической культуры личности.

**Основными задачами физического воспитания в вузе** являются:

- **оздоровительная и развивающая** (укрепление здоровья, гармонического развития тела, обеспечение физической работоспособности);
- **образовательная** (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры для обеспечения жизненного благополучия, обучение необходимым двигательным навыкам, овладение научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни);
- **воспитательная** (формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях, физического самосовершенствования).

Учебный материал по физической культуре состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. Лекционный курс в объеме 36 часов рассчитан на I – III курсы. Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методикопрактическому разделу программы после 6-го семестра.

Практические занятия по физическому воспитанию со студентами строятся с учетом их физического развития, состояния здоровья и интересов.

Для проведения практических занятий в начале учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учеб-

ным группам осуществляется с учетом их здоровья, физического развития, спортивной подготовленности и интересов.

**В основное учебное отделение** зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и подготовленности.

**В специальное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе. Учебные группы в этом отделении комплектуются с учетом функциональных возможностей и характера заболеваний студентов.

**В спортивное учебное отделение** зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной классификации, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе. Студенты основного и специального учебных отделений посещают по 2 занятия физвоспитания в неделю, продолжительностью 90 минут каждое. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3–6 раз в неделю в зависимости от уровня подготовленности.

### **1.5.2. Формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении трех лет по 4 ч на 1–3-м курсах согласно академическому расписанию. Учебные занятия являются обязательными для всех. Они планируются в учебных планах по всем специальностям. Помимо обязательных, в сетке расписания предусматриваются следующие формы физкультурных занятий: самостоятельные; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия по плану кафедры; занятия в спортивных секциях.

### **1.5.3. Зачетные требования и обязанности студентов**

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие запланированные контрольные нормативы и упражнения.

Сроки выполнения контрольных упражнений и нормативов определяются учебной частью и кафедры университета.

К выполнению контрольных нормативов и зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещающие занятия. Отметка о выполнении зачетных требований вносится в зачетную книжку студента в конце каждого семестра.

В том случае, если отдельные студенты в предыдущем семестре по показанным в соревнованиях результатам выполнили контрольные упражнения и нормативы, запланированные на следующий семестр, то они не освобождаются от посещения учебных занятий в целях сохранения и повышения уровня своей физической и спортивной подготовки.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и зачетные нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателей;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, факультативных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и обувь, соответствующие виду занятий, и соблюдать правила техники безопасности.

Для студентов полевых факультетов (биологического, исторического) дополнительно проводится курс профессиональноприкладной физической подготовки (ППФП), который включает обучение специальным двигательным навыкам, связанным с его будущей профессией (преодоление водных и горных преград, умение установить палатку и т. п.). Как правило, этот вид ППФП проводится со студентами на полигонах в местах летних практик. После овладения прикладными навыками студенты сдают специальный зачет.

Программой по физическому воспитанию предусмотрено получение студентами зачетов. При проведении зачета учитывается сдача студентом контрольных нормативов, в ходе собеседования определяется степень овладения студентом теоретическим материалом. Учитывается также посещаемость учебных занятий.

#### **1.5.4. Техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре**

Нормы поведения студентов на занятиях по физической культуре регламентируют общение с преподавателем, общение друг с другом, отношение к вузовскому имуществу и т. д. От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Состояние спортивных площадок, имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Причиной тяжелых травм и увечий могут быть стекла или палки на беговой дорожке, не прикрепленные футбольные ворота, некачественный спортивный инвентарь, стремление слабых студентов не уступать своим более сильным и ловким ребятам и другие причины. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность в спортивных залах и на спортивных площадках не только на занятиях, но и в свободное время.

Существуют основные общие **правила поведения на занятиях физической культурой**, которые нужно усвоить всем студентам. Согласно им каждый студент обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды преподавателя;
- строго выполнять на занятиях установленные правила;
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде);
- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- показывать пример высокой дисциплинированности, сознательности;
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения преподавателя;
- не отвлекать от работы своих товарищей, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.

Чтобы исключить травматизм при занятиях отдельными видами спорта, нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности.

Необходимо соблюдать **правила эксплуатации** спортивных и тренажерных залов, спортивных площадок и стадионов, нестандартного оборудования, заключающиеся в следующем:

- стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов;
- батареи должны быть закрыты специальными панелями, осветительные приборы – решетками, окна загорожены сетками;
- полы должны быть без щелей, иметь ровную и нескользкую по-верхность;
- спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов;
- беговые дорожки не должны иметь бугров, впадин, трещин и скользкого грунта. Они должны иметь продолжение после финиша;
- прыжковые ямы должны быть заполнены просеянным песком на глубину до 50 см;
- гимнастические снаряды должны быть надежно прикреплены к полу и стенам и стоять на достаточном расстоянии друг от друга.

Кроме этого, на занятиях по физической культуре необходимо выполнять следующие **основные правила техники безопасности**: не нарушать определенную преподавателем организацию занятия; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком; при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки; не играть на скользком полу; прекращать игру, если на поле лишние мячи; избегать столкновений; следить за признаками обморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрестном направлении и не останавливаться у подножия спуска.

**Профилактика студенческого травматизма** – одна из важнейших задач правильного построения занятий по физическому воспитанию. *Профилактика* – это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, способствующие профилактике травматизма при занятиях по физическому воспитанию:

- полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура на улице или в помещении, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подготовка спортивного инвентаря и снарядов и др.) Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые обусловлены спецификой вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движения, хорошо впитывать пот и пропускать воздух);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу от «простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т. п.);
- проверка мест занятий;
- проверка инвентаря и оборудования;
- правильный подбор упражнений;
- контроль за правильным выполнением упражнений.



## **Контрольные вопросы**

1. Предмет физической культуры, её место и значение в общей культуре общества.
2. Основные формы физической культуры.
3. Физическое воспитание в вузе. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Зачетные требования и обязанности студентов.
4. Основные правила поведения студентов на занятиях по физическому воспитанию.
5. Основные правила техники безопасности.
6. Основные мероприятия по профилактике травматизма.

## **Рекомендуемая литература**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура: текст лекций / И. П. Зайцева, М. И. Симаков. – Ярославль: ЯрГУ, 2002. – 92 с.

## **Глава 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека**

Жизнедеятельность человека подвержена влиянию **генетических, экологических и социальных факторов**.

Во-первых, человек наследует определенные генетические признаки, которые в значительной степени определяют его конституцию и биологическую организацию жизнедеятельности.

Нарушение экологического равновесия в природе (загрязнение воздуха, воды, почвы) и, как следствие, продуктов питания создает реальную угрозу для здоровья и жизни человека.

В эпоху НТР социальные условия жизнедеятельности привели к значительному снижению нагрузки на мышечную систему. В результате образ жизни большинства современных людей, особенно тех, чей профессиональный труд связан с большими умственными нагрузками, стал характеризоваться недостаточной двигательной активностью – гипокинезией.

Установлено, что гипокинезический режим вызывает в конечном итоге нарушение общеприродного биологического баланса, приводя к состоянию, которое названо гиподинамией. Она проявляется в снижении обмена веществ, понижении уровня функционирования ряда систем организма, атрофии мышц, деминерализации костей.

При гипокинезическом режиме особенно страдает сердечнососудистая система. Объем сердца у физически не активных людей меньше, чем у спортсменов. Это обусловлено относительно тонким мышечным слоем и малыми полостями желудочков сердца. Даже при небольшой физической нагрузке такое сердце не может обеспечить необходимое увеличение кровотока, что ведет к утомлению человека и невозможности продолжать работу. Наряду с недостаточным развитием сердца, у малоактивных людей наблюдается ряд неблагоприятных изменений в сосудистой системе. У них раньше и быстрее происходят склеротические изменения в сосудах сердца и головного мозга, препятствующие усилению кровоснабжения этих жизненно важных органов при физических и эмоциональных напряжениях. Изменения функционального состояния стенок артериальных сосудов способствуют повышению кровяного давления. Это неблагоприятно отражается на жизнедеятельности организма не только при физических нагрузках, но и при мышечном покое.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.