

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Настинова Галина Эрднеевна – доктор географических наук, профессор кафедры общей биологии и физиологии ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет».

Бадмаева Кермен Евгеньевна – кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет».

Настинова Кермен Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии РЭА имени В.И. Плеханова.

*Учебные труды, изданные в рамках выполнения проекта
«Региональные особенности формирования здоровьесберегающей
образовательной среды и повышение качества подготовки обучающихся
на основе мониторинга физического и психического здоровья»
аналитической ведомственной целевой программы
«Развитие научного потенциала высшей школы»
(2009-2011 гг.).*



Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

*Г.Э. Настинова,
К.Е. Бадмаева, К.И. Настинова*

БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Элиста 2013

ББК Ч511.642(2Рос.Калм)я73+Ч448.00(2Рос.Калм)я73+
+Ч511.642я73+Ч448.00я73
УДК 796.011.3:378.016(075.8)
Н 321

Настинава, Г.Э.

Биологические аспекты физкультурно-здоровительной и спортивной работы в вузе [Текст]: учебное пособие / Г.Э. Настинава, К.Е. Бадмаева, К.И. Настинава. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2013. – 170 с.: ил.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»*

Учебное пособие «Биологические аспекты физкультурно-здоровительной и спортивной работы в вузе» содержит наиболее важные общие представления о направлении использования средств здоровьесбережения в вузе. Рассматриваются теоретические и практические вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Подробно изложены сведения по использованию национально-региональных видов спорта в организации физического воспитания студенческой молодежи. Представлены сведения по рациональному питанию спортсменов с учетом национальных традиций. Отдельной главой изложены данные по методическому обеспечению физкультуры и спорта в вузе. Представленное пособие сопровождается иллюстрированным материалом.

Учебное пособие может быть использовано при изучении курса «Педагогические аспекты прикладной биологии» по основной образовательной программе 050100.68. «Педагогическое образование» профиль Биологическое образование.

Рецензенты:

доктор педагогических наук,
профессор Астраханского государственного университета Н.М. Семчук;

доктор медицинских наук,
профессор Ставропольской государственной
медицинской академии Л.Д. Цатурян;

Издание подготовлено в рамках выполнения проекта «Региональные особенности формирования здоровьесберегающей образовательной среды и повышение качества подготовки обучающихся на основе мониторинга физического и психического здоровья» аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы» (2009-2011 гг.).

© ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет», 2013 г.
© Авторы, 2013 г.

55. Цандыков В.Э. Калмыцкий народный эпос «Джангар» о месте и роли национальной борьбы в системе воспитания и подготовки к жизни // Вестник Калмыцкого университета. – 2008. – № 6. – С. 90-92.

56. Цандыков В.Э. Сравнительный анализ некоторых видов борьбы монголоязычных народов / В. Э. Цандыков // Вестник Калмыцкого университета. – 2009. – № 8. – С. 19-23

57. Шушунов В.С. Значение национальных видов спорта в физическом воспитании школьников // Физическая культура, туризм и спорт в современном развитии общества: Материалы республиканской научно-практической конференции. – Элиста: КГУ, 2005. – С. 19-23.

58. Шушунов В.С. Характеристика двигательной активности учащихся среднего школьного возраста Республики Калмыкия // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008. – № 1 (35). – С. 100-10.

36. Настинова Г.Э., Настинова К.И. Основы рационального питания. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2008. – 200 с.
37. Половников П.В. Организация занятий студентов по дисциплине “Физическая культура”: Учеб. пособие / СПбГТУ. – СПб, 1996. – 160 с.
38. Пономарев Н.И., Филиппов С.С. Информация физической культуры: проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 10. – С. 14-16.
39. Практические занятия по врачебному контролю / Под общ. ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 124 с.
40. Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр. / под ред. А.В.Лотоненко, Б.К. Зыкова. – Воронеж: ВГАУ, 1992– 142 с.
41. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Под ред. Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев, 1988. –134 с.
42. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 230 с.
43. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М., 1995.
44. Тестирование в спортивной медицине. / Под ред. В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 120 с.
45. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 134 с.
46. Физическая культура в жизни студента / Под ред. В.М. Рейзин, А.С. Ищенко. – Минск: Высшая школа, 1986. – 230 с.
47. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / Под ред. М.Я. Виленского. – М., 1982. – 134 с.
48. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя / М.Я. Виленский, В.А. Беляева. – М., 1985. – 134 с.
49. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильиничина. – М., 2001. – 145 с.
50. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.
51. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений / Сост.: М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков. – М., 1994. – 54 с.
52. Физическая культура: Учебник для студентов технических вузов / Под ред. В.А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000. – 146 с.
53. Физическое воспитание / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. – М.: Высшая школа, 1983. – 134 с.
54. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 123 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении	5
1.1. Направления использования средств физической культуры и спорта....	10
2. Социально биологические основы физической культуры и спорта ...	12
3. Формы физического воспитания студентов	14
3.1. Программное построение курса физического воспитания	14
3.2. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе	15
3.2.1. Организационная и учебно-спортивная работа спортивного клуба «Буревестник»	18
3.2.2. Группы здоровья общей физической подготовки.....	24
3.2.3. Организация занятий по физической культуре в специальных медицинских группах.....	25
3.2.4. Спортивные секции.....	30
3.2.5. Малые физкультурно-оздоровительные формы	31
3.2.6. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.....	40
3.2.7. Зачётные требования и обязанности студентов.....	42
3.2.8. Медицинское обеспечение физкультуры и спорта в вузе.....	43
4. Национально-региональные виды спорта в организации физического воспитания в вузе	46
4.1. Калмыцкая национальная борьба	50
4.2. Шахматы	55
4.3. Конный спорт.....	57
4.4. Подвижные национальные калмыцкие игры.....	58
5. Основы рационального питания спортсменов	62
5.1. Принципы рационального питания спортсменов	63
5.2. Роль отдельных компонентов пищи в сбалансированном питании	64
5.3. Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание.....	67
5.4. Пищевые добавки	69
5.5. Особенности питания калмыцкого этноса	79
6. Методы оценки физического развития учащихся	84
6.1. Наружный осмотр (соматоскопия)	84
6.2. Методы оценки антропометрических параметров учащихся	90
7. Методы оценки функциональных параметров учащихся	96
7.1. Методы функциональной оценки состояния респираторной системы.....	96
7.2. Методы функциональной оценки состояния сердечно-сосудистой системы	98

8. Рекомендации комплексов физических упражнений с учетом специфики выполняемых работ	105
8.1. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя	107
8.2. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя	108
8.3. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	110
8.4. Рекомендации комплексов физических упражнений для самостоятельной работы студентов	113
Терминологический словарь	132
Тесты для самоконтроля	138
Список литературы	164
Сведения об авторах	168

18. Дикунь В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 200 с.
19. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 180 с.
20. Ерофеева Т.М. Физическая культура в учебном процессе вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1995– С. 27-35.
21. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО “Аспект Пресс”, 1995. – 178 с.
22. Каталог спортивного питания. – М.: Медицина, 2001.
23. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 156 с.
24. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теор. и практ. физ. культ. 1998. – № 6. – С. 21-24.
25. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: Учебн. пособ. / ВГПУ. – Воронеж, 1995.– 145 с.
26. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-19.
27. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
28. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19-21.
29. Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А.А. Возрастная физиология. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 230 с.
30. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: ФиС, 2005. – 210 с.
31. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М., Высшая школа, 1991. – 230 с.
32. Материалы Всемирного антидопингового агентства. – М., 2006. – 190 с.
33. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 210 с.
34. Настинова Г.Э., Настинова К.И. Научные основы традиционного пищевого режима калмыков // Материальные и духовные основы калмыцкой государственности в составе России: Материалы Международ. науч. конф. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2002. – С. 37-39.
35. Настинова Г.Э., Настинова К.И., Зольванова С.Б. Биологическая ценность чая и молочных продуктов как основа рационального питания монголоязычных народов // Монголоведение в новом тысячелетии: Материалы Международ. науч. конф. – Элиста: Изд-во Калм. ун-та, 2003. – С. 271-274.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1986. – 192 с.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры, 1990. – № 11. – С. 51-54.
3. Бабский Е.Б. и др. Физиология человека. – М.: Медицина, 1966. – 320 с.
4. Балдашинов И. Т. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к использованию национальных средств физического воспитания: на примере Республики Калмыкия: Дисс. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2008. – 159 с.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. – 1999. – № 4. – С. 21.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995– № 4. – С.2-8.
7. Боваев Ч.А. Техническая подготовка шахматиста на этапе спортивного совершенствования // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования. – Волгоград, 2007. – С. 130-133
8. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов вузов: Автореф. канд. дис. – М., 1995. – 24 с.
9. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2001. – 156 с.
10. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. – 1999 – № 10. – С. 2-5.
11. Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теор. и практ. физ. культ. 1984. – № 1. – 39-42.
12. Волков В.Ю. и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учеб. пособие СПбГТУ. – СПб, 1996. – 176 с.
13. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. 1995– № 5-6. – С. 15-17.
14. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – С. 45.
15. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.
16. Гигиена физического воспитания. / Под ред. Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 160 с.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическая культура – самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.).

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

Спорт – доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учёбы время), а также спорт высоких достижений – любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены). Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее, значимы.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофесси-

19. ППФП подразделяется на... этапов:

- а) три;
- б) два;
- в) четыре.

20. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
- б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

21. Для формирования статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:

- а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
- б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;
- в) развитие мышц плечевого пояса и рук.

22. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания;
- в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

23. При подборе прикладных физических упражнений важно:

- а) чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- б) чтобы физические упражнения были разнообразными;
- в) чтобы подбор средств соответствовал уровню физической подготовленности.