Министерство общего и профессионального образования

Российской Федерации

Санкт-Петербургский государственный горный институт им. Г.В.Плеханова

(технический университет)

**РЕФЕРАТ**

По дисциплине: *Физическое Воспитание*

Тема: Физическая подготовка для инженера геолога

Автор: студент гр. РМ-97 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Коржиков Д.Ю./

 (подпись) (Ф.И.О.)

### Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###### Санкт-Петербург

 1999 год

Физическое воспитание в учебных заведениях системы образования составляет неотъемлемую часть процесса обучения и воспитания, служит целям укрепления здоровья, физического и духовного совершенствования учащихся, призвано обеспечивать всестороннюю физическую готовность будущих рабочих к избранному виду трудовой деятельности и защите Страны.

Физическое воспитание является специфическим учебным пред­метом. Занятия с учащимися по этому предмету направлены на ре­шение следующих основных задач:

всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;

обучение основам техники упражнений комплекса ГТО и массо­вых видов спорта;

обеспечение необходимой физической подготовленности приме­нительно к требованиям избранной учащимися профессии;

формирование высоких нравственных, волевых и других личност­ных качеств;

сообщение специальных знаний, формирование потребности и привычки заниматься физическими упражнениями, умений исполь­зовать средства физической культуры, спорта и туризма в быту и трудовой деятельности;

привитие организаторских навыков по физической культуре, спорту и туризму.

Программой по физическому воспитанию предусмотрены учебные занятия по теоретическому разделу, общей и профессионально-при­кладной физической подготовке.

Теоретический раздел программы предусматривает широкий круг знаний, усвоение которых позволит учащимся осознать значение физической культуры в обществе, и конкретно — в учебном заведении, успешнее овладеть основами техники физических упражнений, эффективнее укреплять свой организм, грамотно использовать средства физической культуры в быту и на производ­стве, повысить общую культуру.

Общая физическая подготовка учащихся, осуществляемая на ос­нове Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, составляет глав­ное содержание занятий физическими упражнениями. Она включает в себя гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку (в бесснежных районах — марш-броски и велокроссы), плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч — один вид по выбору), классическую борьбу.

Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения учащихся .

Основной формой занятий является урок. Уроки проводятся по расписанию. Кроме того, в учебной работе используются самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя. Для физически слабо подготовленных учащихся организуются дополнительные занятия.

На уроках по физическому воспитанию учащиеся осваивают программный материал, выполняют контрольные и зачетные упраж­нения. Для проверки изменения уровня физической подготовленности в течение года и за период обучения специально проводят в конце сентября и середине мая.

Знание своего уровня физической подготовленности позволяет учащимся с большей эффективностью восполнять в процессе уроков, на дополнительных и факультативных занятиях пробелы в развитии физических качеств или лучше освоить сложные спортивно-техниче­ские умения и навыки.

В течение учебного года учащиеся должны также сдать зачеты по физическому воспитанию, в содержание которых входят конкретные виды упражнений и выполнение нормативов. Причем зачетные виды упражнений для всех курсов остаются неиз­менными, а нормативы для юношей и девушек год от года повышаются.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА —** часть общей культуры общества, средство укрепления здоровья, всестороннего фи­зического развития человека. Главное средство Ф. к. —физические упражнения, к-рые в сочетании с гиг. режимом, естественными факторами природы (солнцем, воздухом, водой) применяются в гимнастике, лечебной физкультуре, в процессе физического воспитания учащихся и студентов, в фи­зической подготовке допризывников и военнослужащих, при занятиях групп здоровья и спортивных секций в произ­водственных коллективах. Разработаны принципиально новые организационные формы оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению — физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры и т. д. Многие из них функционируют на кооперативных началах.

Подготовка кадров по Ф. к. и спорту проводится в средних специальных и выс­ших физкультурных учебных заведениях страны.

 Также фи­зическая подготовка очень важна и для геологов. Она включает в себя различные физические упражнения, спорт, туризм, гимнастика, закаливание организма.

Гимнастика — важная составная часть физического воспитания учащихся в том числе и геологи. Отличие гимнастики от других разделов программы физического воспитания заключается в особом содержании и подборе как самих упражнений, так и методи­ческих приемов обучения.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, ре­гулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической под­готовленности. Во всестороннем и гармоническом воспитании здоро­вого, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест.

Гимнастика — это школа движений, которая обеспечивает высо­кую двигательную культуру, необходимую геологам.

На занятиях гимнастикой успешно формируются важные приклад­ные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, преодоле­вать препятствия, влезать на канаты и шесты, переползать, поднимать и переносить тяжести и т.д.

Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и мно­гие физические качества, в том числе способность согласовывать дей­ствия различных звеньев двигательного аппарата человека. Это помо­гает овладеть сложными движениями, с которыми человек повсе­дневно встречается в труде, быту и спортивной деятельности.

Как средство физического воспитания гимнастика имеет многове­ковую историю. В нашей стране большие возможности для занятий гимнастикой появились после Великой Октябрьской социалистичес­кой революции. Начиная с этого времени гимнастика широко исполь­зуется в физическом воспитании наших граждан.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе и подготовки к трудностям своей профессии геологов.

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого геолога. Туризм — исключительно цен­ное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физиче­ские качества, приобретают жизненно ценные прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных пре­пятствий, самообслуживания, исследовательской работы и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспита­нию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыруч­ки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Современный туризм в нашей стране представляют следующие виды: пешеходный, лыжный, ***горный***, водный, велосипедный, спелеологиче­ский, автомобильный и мотоциклетный. Возможны сочетания в одном походе или путешествии нескольких видов туризма. Такой смешанный вид туризма называется комбинированным. Из всего многообразия видов туризма наиболее доступны для учащихся пешеходный и лыж­ный туризм.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (как лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специаль­ного снаряжения (как горный) и совершаются в основном в бесснеж­ные периоды года. Для обеспечения непрерывности занятий туриз­мом зимой переходят на лыжный туризм. Любой туристский поход на лыжах предъявляет к его участникам серьезные требования. В лыж­ном походе, кроме большой физической нагрузки, на организм ту­риста оказывает воздействие низкая температура воздуха, резкая не­ожиданная смена погоды, усложняет движение различный характер снежного покрова, повышенная скорость на спусках и пр. Кроме того, сами средства передвижения — лыжи — требуют тщательного ухода, ремонта. Особого внимания заслуживает личное снаряжение туриста-лыжника.

При проведении водного похода чаще всего учащиеся пользуются разборными байдарками. Их удобно хранить даже в небольшом поме­щении, переносить за плечами к озеру или реке, по которой пройдет *маршрут* похода или путешествия.

Основными формами туристской работы являются: походы, путе­шествия, туристские слеты и соревнования.

Походы могут быть однодневными, двухдневными и трехдневными. Иногда такие походы называют походами выходного дня.

 **Путешест­вия** — это многодневные походы, проводимые обычно в каникулярное время. Походы и путешествия могут быть ближними и дальними, т, е. их маршруты могут проходить по территории родного края (ближние) или выходить за его пределы, проходить по другим областями респуб­ликам страны (дальние).

Путешествия, носящие спортивный характер, подразделяются на шесть категорий сложности (пешеходные — на пять). Их сложность определяется протяженностью маршрута, количеством и характером препятствий, а также иными факторами, характерными для данного вида туризма.

Все эти виды Ф.п. и многие другие очень важны в специальности геолога так как он должен быть готов к любым трудностям которые его могут встретить в его нелёгкой «полевой» жизни.