Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФГОУ ВПО Красноярский государственный аграрный университет

Кафедра: физической культуры.

РЕФЕРАТ

На тему: «Средства физической культуры в регулировании

работоспособности».

Выполнил: студент 13 группы ЗУФ ИЗКиП

Маслова Т.В.

Красноярск 2010

Оглавление

Введение

1. Учебный труд студента
2. Формирование психологических качеств, средствами физической культуры и спорта

Заключение

Библиографический список

Введение

В нынешнее время несоизмеримо возрос темп жизни. Это обусловило предъявление современному человеку высоких требований к его физическому состоянию и значительно увеличило нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Целенаправленное формирование профессионально важных свойств и качеств личности студента в процессе физической подготовки – это формирование их по заранее спроектированной модели, с помощью адекватных приемов, мер и средств воздействия, специфических для физической культуры.

Этот метод базируется на современной концепции формирования личности профессионала, разработанной учеными – педагогами и психологами.

Для достижения поставленной цели, в соответствии со стандартами высшего образования, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

− понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

− знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

− овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую готовность студента к будущей профессии;

− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Современные условия развития общества ставят новые задачи перед высшим образованием – готовить специалиста, отвечающего изменившимся запросам общества. Молодые специалисты должны обладать большей, чем вчера, профессиональной мобильностью, что требует достаточно высокого уровня интеллектуальной деятельности. Это обусловлено особенностями новых социально-экономических условий и интенсификацией научно-технического прогресса.

Обучение в вузе призвано, прежде всего, оказывать существенное влияние на общее интеллектуальное развитие студентов. Исследования интеллектуального уровня, проводимые Л.В. Меньшиковой по шкале Векслера, показали, что за время обучения в техническом вузе происходит интеграция интеллекта как целостного образования за счет увеличения связей между отдельными его сторонами. Обучение способствует развитию вербальных структур интеллекта, значительно менее затрагивая глубинные, образные его основы, играющие важнейшую роль при овладении технической профессией.

Использование оздоровительных сил природы (закаливание) укрепляет и активизирует защитные силы организма, стимулирует обмен веществ, деятельность сердца и кровеносных сосудов, благотворно влияет на состояние нервной системы.

Важное значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности отводится комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относится разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность.

Человек, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями организма.

1. Учебный труд студента

Одна из важнейших задач высшей школы – создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи.

Согласно великому Аристотелю, «хороший вождь должен обладать «этосом», «пафосом», «логосом». Известно, что «этос» – высокая нравственность, источник убеждать в своей правоте, «пафос» – способность затрагивать чувства людей, «логос» – умение разумно обосновать свои поступки и заставлять думать людей.

Вуз – не школа, вуз не обучает, вуз создает условия для того, чтобы учиться тому, естественно, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить, довести свое «я», качества, умения, навыки, наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры.

Известно, что здоровье человека на 45…50 % зависит от условий образа жизни, избранного стиля, четко связанных с формированием граней личности.

Каждый вуз имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду.

Ее многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, зависят от уровня педагогического мастерства преподавателей. До наиглавнейшего компонента – вузовской (не школьной «физры») физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и экзаменов.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. Вуз представляет такую возможность.

Особо следует сказать об адаптации к вузовским формам и видам обучения. Студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Просматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

Этому способствуют:

− активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование и другие виды целенаправленной физической занятости;

− массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.;

− разумное планирование своей жизни на ближайшие 3 – 5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Работоспособность – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т.п., академический годовой отпуск нацелены на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом пятьдесят и более процентов всех импульсов принадлежит мышцам.

Движения мышц, создающие громадное количество импульсов, способствуют образованию замкнутых циклов возбуждения, отличающихся высокими уровнями стойкости, инертности.

Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Нервная система полностью не реабилитирована. Экспериментально доказано, что если человек после физической работы не получил полного отдыха, его тоническое напряжение мускулов увеличивается: переутомленный мозг мобилизует свои возможности для борьбы с переутомлением мускулатуры.

Для умственной деятельности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Психофизиологическая характеристика труда – трудовые процессы ведутся в определенном направлении, планируются заранее, связаны с конкретными заданиями, выполнение которых требует определенных психофизиологических энергозатрат, соответствующих уровней мышления и умозаключений для получения конечного результата, имеющего общественное значение (обучение, самообучение, открытие, изобретение, рационализация и т.д.).

1. Формирование психологических качеств, средствами физической культуры и спорта

Внимание. Отдельные качества внимания имеют много специфического, в связи с этим при их формировании и совершенствовании используются различные педагогические приемы.

Объем и распределение внимания формируются как определенный навык одновременного выполнения нескольких действий, близких по своей психофизиологической структуре профессиональным действиям, выполняемым в условиях высокого темпа работы. При этом постепенно увеличивают количество воспринимаемых объектов и явлений, расстояние между ними и темп восприятия.

Переключение внимания формируется в процессе физического воспитания несколькими путями: упражнениями на переключение внимания с объекта на объект с предварительным усвоением техники и «маршрутов» переключений; упражнениями с выделением наиболее важных объектов из второстепенных; тренировками в быстроте переключения внимания с объекта на объект.

Концентрация внимания развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание. Устойчивость внимания обеспечивается выработкой волевых качеств и созданием путем тренировки базы для проявления устойчивого внимания, в частности, выносливости глазодвигательного аппарата. Большие возможности для качеств внимания представляют гимнастические и строевые упражнения.

Эффективным универсальным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внимания. Так, волейболисту в процессе игры приходится одновременно воспринимать более 10 объектов и их элементов. Например, принимая мяч, он одновременно определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ и усилие для передачи мяча и т.д. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно моментально менять объекты, на которые направлено внимание. Сделав передачу для нападающего, он переключает свое внимание на страховку, прием и т.д., только за одну секунду внимание волейболиста переключается поочередно на 3 – 6 объектов. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания. Все это приводит к тому, что уже сами по себе занятия волейболом способствуют развитию качества внимания.

Упражнения на внимание. Упражнения для развития объема и распределения внимания:

- бег, езда на велосипеде по шоссе;

- бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног (например, эстафетный бег);

- бег под гору между деревьями; прыжки в длину с разбега; метание легкоатлетических снарядов; выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног;

- жонглирование двумя и более мячами; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Оперативное мышление.

Эффективными путями развития оперативного мышления в процессе физического воспитания являются:

- использование элементов тактической подготовки, широкое применение на занятиях спортивных игр и единоборств и тренировка в этих видах;

- введение определенной системы педагогических воздействий, специально направленных на формирование качества.

Существенный эффект оказывают:

− обучение (по принципу проблемного обучения и поэтапного формирования умственных действий) приемам оперативного мышления на материале, специфичном для физического воспитания;

− упражнения, направленные на решение различных двигательных алгоритмических (решаемых по определенной схеме) и эвристических (требующих творческих усилий мысли) задач по типу упражнений для развития тактического мышления игровика, бегуна на средние дистанции, борца;

− упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли и других психических процессов, связанных с быстрым мышлением.

Упражнения на оперативное мышление.

1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции, игровика, борца, фехтовальщика, боксера.

2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча).

3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.

4. Бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту.

5. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол).

6. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку.

7. Ориентирование на местности.

8. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии 3 – 10 мин. На каждый ход 3 – 10 с. Время на обдумывание и партию постепенно сокращается.

Эмоциональная устойчивость.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки эмоциональная устойчивость обеспечивается путем:

1) приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования

физиологических процессов адаптации к стресс-факторам;

2) выработки навыков, умений, привычек, саморегуляции эмоциональной напряженности.

Для решения первой задачи наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил, занимающихся для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях.

Решение второй задачи осуществляется путем упражнений в приемах изменения соматических и негативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений) и способах отвлечения от эмоций, самовнушения-самоубеждения.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

1. Бег с горы по сложному маршруту.

2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности.

3. Выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке,

специальной площадке).

4. Прыжки в воду с вышки.

5. Прыжки на батуте (с выполнением сложных по координации движений).

6. Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.)

7. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.

8. Скалолазание.

Волевые качества.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производства.

Инициативность.

Формирование этого волевого качества на занятиях физической культурой и спортом осуществляется главным образом за счет накопления опыта инициативного поведения. С этой целью действенными являются следующие приемы и средства:

− выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе;

− самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;

− соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи;

− самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;

− организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;

− спортивные игры;

− единоборства;

− эстафеты;

− личные соревнования.

Смелость и решительность.

Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.

Упражнения на смелость и решительность.

1. Бег под крутую горку с преодолением препятствий.

2. Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.

3. Ходьба и бег с закрытыми глазами.

4. Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.

5. Упражнения на батуте.

6. Преодоление специальных полос препятствий.

7. Игра в регби по упрощенным правилам с силовыми элементами.

8. Акробатические прыжки.

9. Прыжки в воду.

10. Прыжки-падения на землю, пол.

11. Быстрое нападение в играх.

12. Боксерский поединок с сильным противником.

13. Скалолазание.

Стойкость.

Наиболее действенным средством формирования этого качества в процессе физического воспитания являются

упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использовать приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств.

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологическую базу усилия. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что в конечном счете отразится на волевом действии.

Упражнения на стойкость.

1. Медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях – до 3 ч.

2. Темповый кроссовый бег – до 3 ч.

3. Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности.

4. Тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях: в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температуре.

5. Соревнования в марш-броске, беге на 8; 10; 20; 30; 42,195 км.

6. Плавание на дальность.

7. Преодоление специальных полос препятствий.

8. Борьба с более сильным противником.

9. Однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы.

10. Шлюпочный поход на 20 км и более.

11. Лыжный переход, велопробег.

12. Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Заключение

При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне физической активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита. Нарушаются обменные процессы, увеличиваются жировая ткань, масса тела.

Загрязнение окружающей среды чревато опасностью генетических изменений. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды. Утренняя гимнастика стала наиболее распространенной формой занятий. Атлетическая гимнастика помогает в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, ведет к повышению работоспособности, физической выносливости человека. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая ее возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность.

И, наконец, «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!».

Физкультура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет нормальную работоспособность.

Список литературы

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990.

2. Васильева, О.С. Книга о новой физкультуре / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина. – Ростов н/Д, 2001.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М., 1987.

4. Социально-биологические основы физической культуры /Я.Н. Гулько. – М., 1994.

5. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинича. М:. Гардарики, 2003.