

Группа 1ТХ – специальность 35.02.06. Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

ОГСЭ 04.Физическая культура – Полякова И.И.
- pollackowair@yandex.ru

Основная литература:

- 1.Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – М.: Издательский центр «Академия», 2017
- 1.Лечебная физическая культура / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева – М.: Издательский центр «Академия», 2016

Дата: 17.09.2021г

Тема: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Введение

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Целью физической культуры является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание обеспечивает долготелнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Физическая культура в структуре профессионального образования

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.

Физическая культура студента

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны — содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате выносятся суждения, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка — это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт). Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая силы поведения личности.

Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании, в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль).

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

1. Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране, это уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является образовательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.); спортивно – тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

2. Прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры (ППФП). ППФП представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

3. Спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека. Под ними также, понимают объективно присущие им свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

4. Оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других

причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечнососудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной кой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. Научная организация труда, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда.

Внедрение физической культуры вНОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется прежде всего ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития специалиста. Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка в образовательном учреждении - специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый с учетом специфических особенностей и требований выбранной профессии.

За последний период роль такой подготовки в системе профессионально-технического образования значительно возросла. Это объясняется теми качественно новыми требованиями, которые предъявляет современное производство к рабочему и служащему в условиях научно-технической революции. Современное производство оснащается новейшими машинами и оборудованием. Механизация и автоматизация производственных процессов все больше освобождает человека от тяжелого физического труда. Преобладающим физическим трудом становится труд средней и легкой тяжести.

Порождая целый ряд новых профессий и новых особенностей трудовой деятельности, технический прогресс предъявляет все более высокие требования к качеству общеобразовательной, специальной (по профессии) и физической подготовки будущих рабочих и служащих.

Характерным для двигательной деятельности 'при современных формах труда, связанной с управлением сложной техникой, является быстрота и точность действий (точность по микро интервалами времени, мышечным усилиям и пространственным характеристикам). Рабочие действия часто сопряжены с быстрым восприятием обстановки, переработкой за короткий промежуток времени полученной информации и срочным реагированием.

Все это предъявляет большие требования к центральной нервной системе, особенно к ее механизмам координации движений, к двигательному, зрительному, вестибулярному и другим анализаторам.

Вместе с тем есть еще немало профессий, где успешное выполнение рабочих операций невозможно без высокого развития силы, выносливости и ряда других физических качеств. К таким профессиям относятся профессии рабочих-монтажников и эксплуатационников, занятых в строительстве и на обслуживании высотных промышленных, транспортных и жилых объектов, шахтеров и др.

Многие виды профессиональной деятельности связаны с воздействиями на организм работающего различных внешних условий (высокая температура окружающей среды, ускорения, вибрация, эмоциональное напряжение, длительное пребывание в однообразной рабочей позе и др.). Например, установлено, что у рабочих горячих цехов металлургических предприятий большому напряжению подвержены терморегуляторный аппарат, сердечно-сосудистая и мышечная системы. В мартеновских, конверторных цехах трудовые операции выполняются при резком перепаде температур в зимний период (от +22, +24° С до -6, -8° С), при высокой температуре летом (+45, +50° С), повышенной скорости движения воздуха (2,5-3 м/с), в некоторых случаях при интенсивном тепловом облучении.

В специфических условиях протекает трудовая деятельность монтажников строительных конструкций, электромонтеров по монтажу и эксплуатации линий

электропередач, контактных электрических сетей на железных дорогах и ряда других профессий. Большинство рабочих операций они выполняют на высоте с ограниченной площадью опоры, что сопряжено с опасностью падения. Поэтому необходим непрерывный контроль за положением собственного тела в пространстве.

Высота -значительный физиологический раздражитель. Пребывание человека на высоте с ограниченной площадью опоры может служить причиной эмоциональной напряженности (боязнь высоты), особенно у молодых рабочих с небольшим производственным стажем и не прошедших специальной физической подготовки по профессии.

Таким образом, профессии различаются по психофизиологическим характеристикам и условиям труда и, следовательно, предъявляют разные требования к физической подготовленности человека, причины предопределяют профилирование процесса физического воспитания в образовательных учреждениях при сохранении ведущего значения общей физической подготовки.

Требование профилирования педагогического процесса нашло свое отражение в программе по физическому воспитанию обучающихся. Один из разделов программы составляет профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки заключается в направленности педагогического процесса на углубленное развитие у обучающихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности профессионального обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой профессиональной работоспособности. Общая разносторонняя физическая подготовка составляет основу и профессионально-прикладной физической подготовки.

В программе по физическому воспитанию указаны такие задачи прикладной физической подготовки обучающихся:

- развитие у обучающихся физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитание у обучающихся специфических волевых и других психических качеств.

Указанные задачи должны решаться в единстве с общевоспитательными и профессионально-образовательными. Конкретизировать их следует с учетом особенностей профессии.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки

В качестве средств прикладной физической подготовки используют главным образом физические упражнения, отражающие особенности будущей трудовой деятельности. В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого средства прикладной физической подготовки систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных педагогических задач.

Для развития профессионально важных физических качеств применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и другие. Это общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные упражнения легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др. С помощью них можно укрепить мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развить физические качества, требуемые той или иной профессией.

Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма и др.

Для совершенствования психических качеств, волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других - большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, бокс, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др.

Совершенствованию волевых качеств способствуют занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности и др.

В содержание профессионально-прикладной физической подготовки входит также изучение теоретического материала по основным вопросам.

Структура и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка строится в единстве с общей физической подготовкой. Необходимость органического сочетания того и другого вида подготовки определяется объективными закономерностями функционирования и совершенствования организма учащихся.

Общая физическая подготовка служит предпосылкой для специализированного педагогического процесса; вместе с тем ее необходимо осуществлять и параллельно со специализацией. В этом случае отдельные профессионально важные качества развиваются эффективнее.

Следовательно, оба вида физической подготовки должны составлять действенную систему мероприятий по физическому воспитанию с определенной профессиональной направленностью.

Существенным моментом в определении такой системы является правильный подбор ее средств. Средства как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки следует подбирать исходя из поставленных задач и с учетом закономерностей переноса! тренированности. Учесть эти закономерности -- значит обеспечить! возможно большее положительное влияние упражнений на развитие профессиональных качеств и навыков, профессиональную работоспособность.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, не всегда способствует овладению профессиональным мастерством и даже может затруднить формирование профессиональных качеств и навыков в силу так называемого отрицательного переноса тренированности.

Например, у боксеров и футболистов, движения которых отличаются большой резкостью, наблюдаются затруднения в выполнении плавных и тонко координированных (дозировочных) движений, особенно на начальном этапе профессионального обучения.

Под переносом физической тренированности понимают положительное или отрицательное влияние физических упражнений на те или иные виды деятельности человека.

Существует много видов переноса тренированности, поскольку происходящие адаптационные изменения качественно различны и отражают многообразие взаимодействия процессов в организме и внешней среды.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью особенно важно учитывать такие виды переноса тренированности, как однонаправленный (однородный)

перенос качеств; перенос качеств, приобретенных при работе мышц одной стороны тела, на работоспособность симметричных мышц противоположной стороны тела; перенос эффекта физической тренировки на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды;

перенос навыков при их функционировании. Однонаправленный перенос качеств наблюдается в пределах однотипных функциональных проявлений. Так, у учащихся, занимавшихся баскетболом, волейболом и настольным теннисом, была выявлена достаточно высокая подвижность основных нервных процессов быстрота зрительного различения и тактильная чувствительности что положительно влияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов.

Другой вид переноса качеств состоит в том, что при тренировке работе мышц одной стороны тела увеличивается работоспособность симметричных не упражнявшихся мышц. Благодаря этому перенос;) достигается прирост силы, быстроты движений, выносливости (в среднем 70-80%) и, кроме того, повышение мышечного тонуса улучшение координации движений и др. Использование возможностей механизма такого переноса, в частности для развития координации рабочих движений, представляет собой один из методических путей в совершенствовании профессиональных качеств и может найти свое практическое применение в прикладной физической подготовке, например, при обучении профессиям сборщиков точных приборов и аппаратуры.

Выше отмечалось, что повышение устойчивости, организма человека к действию неблагоприятных факторов внешней среды можно обеспечить путем использования соответствующего механизма переноса эффекта физической тренировки. Однако следует подчеркнуть, что повышенная сопротивляемость организма, достигнутая в результате тренировки, требует для своего развития систематических упражнений на протяжении длительного времени (несколько месяцев).

Перенос при функционировании сформированных навыков характеризуется, способностью применить их в иных, изменившихся условиях. Речь здесь идет о прикладных навыках, которыми овладевают учащиеся в процессе физического воспитания с целью дальнейшего их 'применения как «фоновых» в трудовой деятельности (например, навыках лазания у рабочих-строителей).

Установлено, что с увеличением прочности, стабилизации двигательного навыка возрастает его положительный и ослабевает отрицательный перенос. Положительный перенос при функционировании находится также в прямой зависимости от гибкости, переключаемости выработанного двигательного навыка. В силу отмеченной связи вариативность условий обучения, осуществляемая на этапе совершенствования, способствует последующему переносу умений и навыков.

Итак, учет закономерностей переноса тренированности - необходимое условие обоснованного подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для направленного развития организма. Сознательное управление процессами переноса позволяет успешнее решать поставленные задачи.

При подборе средств профессионально-прикладной физической подготовки необходимо исходить из критерия однонаправленности воздействия на функциональные системы организма специальных упражнений и конкретного процесса труда и его условий, а также критерия непосредственной прикладности изучаемых форм движений для данной профессиональной деятельности. Последний критерий учитывается при подборе упражнений для формирования вспомогательно-прикладных двигательных навыков.

Подбор средств на основе выделенных критериев будет как бы моделировать ('воспроизводить) рабочие нагрузки, ситуации выполнения действий, отдельные вспомогательно-прикладные формы движений и условия деятельности, присущие конкретной профессии.

Однако такой подбор средств и их использование отнюдь не означает имитацию трудовых движений в целом или по элементам.

Применение критериев подбора специальных средств требует точных знаний психофизиологических особенностей конкретной профессиональной деятельности и обуславливающих их причин.

В процессе трудовой деятельности все системы организма человека приходят в состояние активности. Каждый трудовой процесс характеризуется преимущественным напряжением определенных функциональных систем: корковых и подкорковых механизмов центральной нервной системы, вегетативных функций, определенных групп мышц и т. д. В результате этого функциональные системы организма в неодинаковой степени участвуют в процессе труда, что и приводит к образованию специфических структур психических и физических качеств у представителей различных профессий. Все специфические качества, входящие в такие структуры, принято называть профессиональными. Причем в каждой структуре качеств (способностей) выделяют ведущие - центральные звенья, которым принадлежит решающая роль в обеспечении высокой работоспособности и достижении профессионального мастерства.

Для раскрытия закономерностей формирования структуры профессиональных качеств важное значение имеет исследование специфического влияния объективных факторов труда на организм человека. При этом надо принять во внимание как положительные факторы, оказывающие тренирующее воздействие, так и отрицательные, которые в гигиене труда относят к категории «профессиональных вредностей».

Исходным в таком анализе является положение о единстве, неразрывной взаимосвязи субъективных и объективных сторон труда.

Физиологические и другие изменения в организме человека специфичны и зависят от характера выполняемой работы и влияния особых внешних условий. Учет данного факта имеет принципиально важное значение для правильного осуществления прикладной физической подготовки.

Понятие «характер трудовых двигательных действий» - обобщающее. Оно отражает, прежде всего, функциональное содержание труда и связанные с ним (через технологию производства и аппаратное оформление) самые существенные специфические особенности рабочих приемов (действий). Приемы представляют собой конкретные объективные факторы, обуславливающие различные воздействия на организм человека в процессе труда.

К специфическим особенностям рабочих приемов (действий) относятся:

тип движений (поднимающие, опускающие, нажимные, вращательные, ударные и пр.) и участвующие при этом рабочие органы (пальцы рук, кисти рук, руки, правая (левая) нога и пр.);

пространственные компоненты действий-амплитуда движений (малая, средняя, большая);

временные компоненты действий - быстроедействие в обычных условиях и при ограниченном времени, быстрота реагирования на отдельные сигналы;

силовые компоненты действий - силовая нагрузка на отдельные группы мышц (динамическая, статическая);

особенности координации движений: соразмерность движений по силе, скорости и пространственным параметрам (точность воспроизведения формы, величины углов и т. п.), согласованность одновременных и последовательных движений рук и ног в различных сочетаниях, согласованность движений с процессами восприятия (сенсомоторная координация); пластичность и выразительность движений.

Характер какого-либо конкретного трудового двигательного действия определяется одним или несколькими признаками. Характер трудовых двигательных

действий в разных видах профессиональной деятельности может быть сходным или, напротив, резко отличаться один от другого. Так, при работе на пультах управления оператор довольно часто выполняет движения с очень малой амплитудой - меньше 2 см; при кнопочном же управлении перемещение кнопки составляет от 2 до 12 мм с силой нажатия от 200 до 1600 г. Здесь о характере трудовых двигательных действий можно говорить как о микродвижениях, требующих быстроты двигательной реакции. Вальцовщик горячего проката металлургического предприятия в процессе работы должен быстро перемещать по большой амплитуде раскаленные металлические заготовки. В этом случае преобладают движения с большой амплитудой, динамической нагрузкой на мышцы рук, плечевого пояса и спины и со статической нагрузкой на мышцы ног.

Из приведенных примеров видно, что разный характер трудовых действий оператора и вальцовщика горячего проката обуславливает и разные требования к их специальным качествам.

Под особыми внешними условиями профессиональной деятельности подразумевается сопутствующее действие факторов, усложняющих трудовой процесс. Так, неблагоприятные производственные условия вызывают дополнительное напряжение психических и физиологических функций организма во время работы. Другие условия труда требуют того, чтобы работники овладели рядом вспомогательно-прикладных двигательных навыков.

Таким образом, объективные факторы труда - характер двигательных действий и особые внешние условия деятельности - обуславливают специфическое воздействие на организм человека. Эти факторы в их конкретном виде определяют и специфические требования той или иной профессии к подготовленности работников (их психическим и физическим качествам, двигательным навыкам, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям среды).

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в соответствии с общими методическими принципами обучения и воспитания. Однако специфика различных видов трудовой деятельности требует организации занятий в усложненных условиях: на открытом воздухе; в обстановке, максимально приближенной к реальной; после значительной физической нагрузки; выполнение в ряде случаев упражнений из исходных рабочих положений и т.п.. Выполнение упражнений в обстановке, близкой к реальной - характерная особенность методики профессионально-прикладной физической подготовки.

Для отдельных видов прикладной физической подготовки разрабатываются и устанавливаются частные методические принципы. Например, для тренировки вестибулярного аппарата с учетом профессиональной подготовки разработаны и предложены такие принципы: максимальной нагрузки, оптимальной частоты тренировочных занятий, всесторонней тренировки вестибулярного аппарата (применение угловых, прямолинейных ускорений и их комбинаций), специфичности тренировки и др. Соблюдение их позволяет достигать высокой функциональной устойчивости вестибулярного аппарата за сравнительно короткие сроки.

Своеобразна профессионально-прикладная физическая подготовка для учащихся, готовящихся к работе в горячих цехах промышленных предприятий. Тренировка терморегуляторного аппарата их должна строиться по принципу контрастного варьирования условий занятий в зимний период - «воздух - зал» или «зал - воздух». Создаваемая при этом на каждом занятии контрастность действия термических раздражителей (холод, тепло) позволяет повысить устойчивость организма к резкой смене температур окружающей среды.

Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки не представляется возможным успешно разрешить только путем плановых обязательных занятий и

мероприятий в режиме учебного дня. Необходимо использовать и дополнительное время и другие формы занятий.

Применяют следующие формы занятий: комплексное и специализированное (плановые), утренние физические упражнения (зарядка), массовые спортивные мероприятия (спортивные и спортивно-прикладные соревнования, однодневные и многодневные туристские походы, лыжные переходы, массовые проплывы и др.).

Комплексное занятие (урок) - наиболее распространенная форма. Следует различать два типа таких занятий: занятие, которое включает в себя общеразвивающие и специальные (прикладные) упражнения, и занятие, построенное на материале различных видов прикладной физической подготовки - так называемая комплексная тренировка.

Прикладные упражнения, включаемые в содержание занятий по общей физической подготовке, должны быть методически связаны с остальным учебным материалом; время, отводимое на них, зависит от конкретных задач занятий. Обучение прикладным навыкам лазания по вертикальной и горизонтальной лестницам, передвижения на повышенной опоре в занятиях по гимнастике; способам преодоления различных препятствий - на занятиях по легкой атлетике.

Комплексная тренировка – эффективная форма специальной физической подготовки, предъявляющая очень высокие требования к организму учащихся. Она используется в тренировочных целях, главным образом на завершающем этапе обучения.

В комплексное занятие по прикладной подготовке включают упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков в различных сочетаниях с учетом их реальной взаимосвязи в условиях профессиональной деятельности, а также закономерностей переноса тренированности.

Специализированное занятие (учебное, тренировочное) - форма занятий, имеющая строгую направленность. Оно включает обучение вспомогательно-прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных физических качеств.

Специализированные занятия проводятся, когда организационно трудно или методически нецелесообразно совмещать обучение по отдельным разделам профессионально-прикладной физической подготовки, когда необходимо воздействие на отдельные функциональные системы и органы, чтобы получить наибольший эффект в их развитии. В занятиях с предельной интенсивностью предусматривают расширенную подготовительную и заключительную части.

В процессе плановых занятий перед выполнением прикладных упражнений полезно сообщать теоретические сведения по изучаемому виду профессионально-прикладной физической подготовки. Эти вопросы можно рассматривать также на специальном теоретическом занятии.

Утренние физические упражнения (зарядка) преследуют не только гигиенические, но и тренировочные цели. Проводимые на открытом воздухе, они имеют и большое закаляющее значение.

Зарядка должна включать как общеразвивающие упражнения гигиенического характера и повышающие разностороннюю физическую подготовленность, так и специальные прикладные упражнения. Последние применяют с целью тренировки, и в этом случае задачи обучения не ставятся.

Утренние физические упражнения должны быть плановыми. Каждый вариант зарядки разрабатывается со специальной направленностью. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени необходимо изменять в зависимости от сезонно-климатических условий, содержания учебных занятий по физической подготовке и ряда других причин. На утренние физические упражнения обычно отводится от 20 до 30 мин.

Соревнования - действенная форма профессионально-прикладной физической подготовки, воспитывающая волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, способность стойко переносить большие и предельные физические нагрузки. Соревнования помогают совершенствовать физические качества и прикладные навыки в обстановке спортивной борьбы.

По степени прикладности соревнования бывают спортивные и спортивно-прикладные. Спортивные только косвенно отражают специфические особенности той или иной деятельности (для лиц, управляющих скоростным транспортом, состязания по горнолыжному спорту, баскетболу и другим спортивным играм; для строительных рабочих - по акробатике, гимнастике).

Спортивно-прикладные отличаются от спортивных тем, что в их содержание входят физические упражнения, специфичные для той или иной профессии (для водников - состязания по водным видам спорта). Большое значение для профессиональной подготовки учащихся имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование путем занятий в спортивных секциях по различным видам спорта. Секции организуются, как правило, с учетом особенностей профессии. Занятия в секциях содействуют повышению уровня развития у учащихся профессионально важных качеств и навыков.

Учет успеваемости

На начальном этапе прикладной физической подготовки проверкой выявляют исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у учащихся. Это позволяет преподавателю правильно планировать, организовывать и вести учебный процесс. С учетом выявленных данных составляют документы планирования, комплектуют подгруппы, разрабатывают индивидуальные учебные задания и нагрузку.

Проверка и оценка физической подготовленности в ходе профессионально-прикладной подготовки позволяет преподавателю узнать, насколько эффективно решаются поставленные задачи, и в необходимых случаях вносить соответствующие коррективы в методику учебного процесса.

Проверка и оценка подготовленности обучаемых по профессионально-прикладным видам физической подготовки осуществляются на основе специально установленных нормативов. При этом перечень контрольных упражнений и величина нормативов определяются объективными требованиями, предъявляемыми конкретной профессиональной деятельностью к структуре и уровню физической подготовленности учащихся.

При разработке учебных нормативов по прикладной физической подготовке учащихся необходимо руководствоваться методическими указаниями и требованиями программы физического воспитания учащихся городских и сельских профессионально-технических училищ.

Проверку и оценку специальной физической подготовленности учащихся следует осуществлять на занятиях систематически в порядке текущего контроля и в конце периодов обучения. Для анализа и оценки результатов, достигнутых группой в целом и каждым учащимся, сравнивают данные первоначальных и повторных проверок.

Роль физической культуры в социальном развитии человека

Физическая культура является по своей сущности социальным явлением. Как многообразное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил, физических качеств, двигательных навыков, а в целом - общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей, что в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. Одностороннее сведение физической культуры только к оздоровительному влиянию и укреплению организма человека является, по мнению

многих ученых, упрощенным пониманием ее сущности. Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований учащиеся испытывают большие физические и моральные нагрузки.

Быстро меняющаяся обстановка, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Умственное воспитание. На занятиях по физической культуре учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий и сведения об использовании приобретенных навыков в трудовой жизни, усваивают правила личной и общественной гигиены, методику закаливания организма.

Трудовое воспитание. Сущность трудового воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни в социуме, к общественно полезному труду. Овладение трудовыми навыками осуществляется в процессе самообслуживания на занятиях, коллективной уборки и расстановки снарядов, спортивного оборудования, в процессе участия в общих работах по благоустройству площадок, выполнения производительного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях и пр.

Трудолюбие воспитывается непосредственно во время занятий спортом, когда учащиеся для достижения максимального результата многократно выполняют физические упражнения, преодолевая усталость. Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, для развития способности воспринимать прекрасное в поступках, чувствовать, понимать красоту совершенных форм человеческого тела, доведенных до степени искусства движений гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом позволяют наблюдать и понимать прекрасное в природе. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, эстетики поступков и поведения в обществе.

Международные встречи воспитывают уважение к спортсменам других стран, к их обычаям, помогают преодолеть расовые предрассудки, укрепляют международное сотрудничество.

Заключение

Движение (активная двигательная деятельность) — одно из главных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем). В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей каждого человека. Поэтому возникла необходимость культуры использования движения — этой основы жизнедеятельности организма человека, т.е. разработки целого комплекса социальных, биологических, физиологических, педагогических и других аспектов знаний об эффективном использовании движения для обеспечения жизнедеятельности человека в современных постоянно изменяющихся условиях. Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их реализации, отношение общества к этому явлению и создали современную физическую культуру.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма,

позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

Задание на дом: законспектировать

Сдать 20.09.2021г.

Группа 1ТХ– специальность – 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

ОУД. 08 Математика – Кулагина Л. В. - lady.lyudmmila@mail.ru

Основная литература

1. Апанасов П.Т., Орлов М.И. Сборник задач по математике. Учебное пособие для техникумов.- М.ВШ 2018г.

2. Богомолов Н.В. Практические занятия по математике. Учебное пособие для техникумов.- 3-е издание. М.ВШ 2017г.

Дополнительные источники

3. Справочник по техническим дисциплинам. Высшая математика, физика, химия. Ростов –на –Дону Феникс – 2013.

Электронные ресурсы

<https://uch-lit.ru/matematika-2/dlya-studentov/bogomolov-n-v-matematika-ucheb-dlya-ssu>

Дата: 17.09.21

Тема: Практическое занятие № 3. Вычисление и сравнение корней.

Задание на дом: Законспектировать тему, решить практическое задание из опорного конспекта.

Опорный конспект

1. Ответить на контрольные вопросы:

а) Дайте определение корня n-ой степени. Что такое арифметический корень n-ой степени?

б) Перечислите свойства арифметических корней n-ой степени.

2. Изучить условие заданий для практической работы.

3. Оформить отчет о работе.

ВАРИАНТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Вариант 1.

1. Найдите значение выражения: $\sqrt[3]{-27}$, $\sqrt[7]{-128}$

2. Вычислите: а) $\sqrt[3]{64 \cdot 125 \cdot 729}$; б) $\sqrt[5]{\frac{243}{32}}$; в) $\sqrt[6]{\left(\frac{1}{3}\right)^6 \cdot 12^6}$; г) $\frac{\sqrt[4]{20}}{\sqrt[4]{5}}$.
3. Вычислите: а) $\sqrt[3]{1000 \cdot 27 \cdot 8}$; б) $\sqrt[4]{\frac{16}{81}}$; в) $\sqrt[5]{0,4^5 \cdot 5^5}$; г) $\frac{\sqrt[3]{250}}{\sqrt[3]{2}}$.
4. Какое из чисел больше: $\sqrt[7]{128}$ или $\sqrt[5]{4}$, $\sqrt[6]{0,04}$ или $\sqrt[6]{\frac{1}{26}}$?

Срок отчётности: 20.09.21

Группа 1ТХ–специальность 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

История. Паршина Е.В. – e.parschina2018@yandex.ru

Основная литература:

- 1.История: учебник для студ.учреждений СПО в 2ч. Ч.2 / В.В. Артемов, Ю.Н. Лубченков. – М.:Издательский центр «Академия», 2017
- 2 История / П.С. Самыгин – Ростов н/Д: Феникс, 2016

Дата: 18.09.2021г.

Тема: Природа и географическое положение Древней Греции

Северная часть Древней Греции была окружена хребтами Балканских гор. Самыми высокими горными вершинами государства был **Олимп** и **Парнас**. Древнюю Грецию омывали такие моря: Средиземное, Ионическое и Эгейское.

Климат Древний Греции был жарким и засушливым – дожди здесь проходили крайне редко. В отличие от других южных государств, зима в Греции была холодная, однако снег отсутствовал. На территории Древней Греции было много долин, горных лугов и хребтов, однако земли, которые могли быть использованы в земледелии, встречались только в северной части государства.

На склонах гор рос виноград, в южных долинах созревали оливки и апельсины. Горы Древней Греции были богатыми на запасы железа и цветных металлов, а также на залежи мрамора, строительного камня и красной глины.

Древнегреческую природу, в целом, никак нельзя назвать благоприятной для жизнедеятельности человека. В начале своего существования Древняя

Греция была бедной страной. Для того чтобы полноценно заниматься хозяйством, древние греки были вынуждены строить каналы, чтобы происходило орошение земельных участков. Однако при небогатых ресурсах, Древняя Греция обладала красивой природой, что и сформировало высокое мироощущение греческого народа.

Население Древней Греции

Территорию Греции люди начали заселять еще с давних времен. Первые поселенцы селились на островах Эгейского моря и на землях долин Додоны. Приблизительно в **3 тыс. до н.э.** люди, проживающие на территории Греции, начали объединяться в первые военные союзы и строить первые укрепленные города.

Первые древнегреческие города представляли собой очаги скотоводства и земледелия. Со временем, инфраструктура городов развивалась: именно в греческих городах появился **первый водопровод** и **многоэтажные дома из камня**. Жизнь населения Древней Греции неразрывно связывалась с морем.

Очень часто доплыть до соседних поселений было намного легче, чем преодолевать хребты Балканских гор. Благодаря наличию трех морей, древние греки начали совершенствовать **кораблестроение**, что позитивно повлияло на установление новых торговых путей.

Во 2 тыс. до н.э. Древнюю Грецию начали заселять племена ахейцев, которые пришли на территорию государства с севера. Ахейцы равномерно расселялись по континентальной Греции и на островах Эгейского моря. В конце 2 тыс. до н.э. в Грецию вторглись племена дорийцев.

Дорийцы был жестоким и агрессивным народом, поначалу они вели ужесточенную борьбу с ахейцами за территорию. Однако через несколько веков дорийцы и ахейцы смешались, и образовали единый народ – греки.

Древние греки были искусными кораблестроителями и моряками. Благодаря надежным кораблям, они вели торговлю с другими государствами, продавая им оливковое масло, виноград, красную глину и ювелирные изделия. Большинство населения было задействовано в занятии скотоводством и земледелием. Сельскохозяйственная продукция также ставала объектом внешней торговли.

Задание: Изучить текст, расширить свой кругозор за счет интернет информации.

Интересные факты из истории Древней Греции.

Срок сдачи: 20.09.2021г.

Дата: 18.09.2021г.

Тема: Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

План:

- 1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.**
- 2. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.**
- 3. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.**

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Алкоголь — это своего рода депрессант, т. е. вещество, замедляющее все процессы в организме.

Принятый внутрь, через 5 —10 минут он всасывается в кровь и посредством крови разносится по всему организму, отравляя живые клетки, расстраивая работу органов и тканей. Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду. При частом употреблении алкоголя клетки в конце концов погибают, что нарушает чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым последствиям.

Под воздействием алкоголя перерождается ткань печени и почек, нарушается работа сердца, изменяется тонус сосудов. Губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь нарушает связь между его различными отделами.

Кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь вызывает резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерная веселость и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением наступает стремительное ослабление процессов торможения. Кора головного мозга перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых, отделов. Вот почему опьяневший человек теряет контроль над собой. Утрачивая сдержанность, он говорит и делает то, чего не допустил бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все более и более парализует высшие нервные центры, не позволяя им вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

То, что в быту благодушно называется опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо

еще, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, выводится не сразу, какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение одного-двух дней, а в некоторых случаях и больше.

Крайне опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку неокрепший организм в период роста легче подвергается воздействию вредных веществ. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей молоко и воду.

Известно, что алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого и слабого ребенка, Вулкана. Спартанский законодатель Ликург требовал ввести запрет на употребление спиртных напитков в день свадьбы под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Последствия случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными. Венерические заболевания, рождение неполноценных детей- это ведь не только слова, за ними стоит искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство- результат неправильного воспитания, слабоволия, распушенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм- серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным, но нередко эти усилия оказываются напрасными. В этой связи следует сказать, что первым шагом на пути к новой жизни, жизни без алкоголя, должно стать осознанное самостоятельное решение бросить пить, и человека, принявшего такое решение, должны поддерживать близкие.

Исследования доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Гораздо быстрее происходит и разрушение личности.

Преступления, совершенные в состоянии алкогольного опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

Систематическое употребление алкоголя не только вредно но и представляет огромную опасность как с социальных, так и с биологических позиций. Человеку, тяготеющему к спиртному, испытывающему частое желание выпить, неплохо было бы представить пьяницу во всем его безобразии.

Известно, что в древней Спарте, чтобы отвратить от пристрастия к алкоголю, молодым людям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительное поведение было действующим про филетическим средством.

К сожалению, в наши дни пьют многие, и поэтому тем более важно выработать у молодежи жесткое неприятие пристрастий к бытовому пьянству независимо от порождающих его причин (дни рождения, праздники, горе, радости и неудачи).

2. *Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую*

систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Курение, являясь вредной привычкой, широко распространено среди различных групп населения, в том числе и среди молодежи. Вместе с тем курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни человека. В первую очередь от курения страдают органы дыхания. Установлено, что 98 % смертей от рака гортани, 96 % смертей от рака легких и 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

В табачном дыме ученые выявили до 6000 компонентов и их соединений, тридцать из которых относятся к разряду натуральных ядов. Наиболее токсичными для человека являются никотин, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, а также металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.). Многие составляющие табачного дыма, вступая в химические реакции друг с другом, усиливают свои токсичные свойства.

Главный компонент табачного дыма — никотин. Ради него, собственно, и тянется человек к сигарете, ведь в малых дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе. Легко проникая в кровь, он накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их анатомической целостности и нарушению функций. У длительно курящих обязательно развивается хроническое отравление никотином — **никотинизм**, характеризующийся снижением памяти и работоспособности. Отравление в ряде случаев может быть острым.

Никотин — один из сильнейших известных ядов; в частности, в сельском хозяйстве сульфат никотина используют как инсектицид, убивающий вредителей. Человек, не расстающийся с сигаретой, убивает себя добровольно. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное курение приводит к преждевременному старению. Спазм мелких сосудов, нарушение питания тканей кислородом делают характерной внешность курящего — желтоватый оттенок белков глаз и кожи, желтые зубы и желтые ногти. Кроме того, при курении появляется неприятный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.

Никотин способствует развитию у мужчин половой слабости — импотенции (лечение импотенции начинают с того, что больному предлагают прекратить курение). Курение утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При некоторых заболеваниях, например при язвенной болезни, выздоровление без полного отказа от курения невозможно!

Особенно вреден никотин беременным и кормящим женщинам.

После выкуренной сигареты у беременной наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания в течение нескольких минут! При регулярном курении будущей матери плод пребывает в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого — задержка внутриутробного развития. Курящая женщина подвергает себя повышенному риску выкидыша.

Не менее ядовитым соединением табачного дыма является также окись углерода. Из школьного курса биологии известно, что красные кровяные шарики — гемоглобин — обладают уникальным свойством: захватывая в легких атмосферный кислород (он превращается при этом в оксигемоглобин), разносят его по всему организму, обеспечивая тем самым оптимальное течение биологических процессов. Но если человек курит или

курит кто-то рядом с ним (пассивное курение), в кровь начинает поступать угарный газ. В этом случае биологические процессы нарушаются, и последствия могут быть необратимыми.

Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты достигает 700 — 900 °С!

После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, содержание холестерина в ней повышается.

Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают сосуды ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Человек начинает страдать перемежающейся хромотой. Эта болезнь проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения тканей может привести к гангрене. Огромное число людей потеряли ноги из-за курения.

Среди курильщиков чаще встречаются язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность остального исхода у курящих больных выше, чем у некурящих.

Некурящий человек, находясь в одном помещении с курильщиком в течение часа, по сути выкуривает половину сигареты. У него также наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в легких, но и в других органах. Так стоит ли лишаться здоровья ни в чем не повинных людей?

Многочисленные данные свидетельствуют, что курение, несомненно, вредно и должно восприниматься обществом резко отрицательно. Уместно напомнить, что один из английских королей так охарактеризовал курение (он говорил о табаке): «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких». Это исключительно удачная, объективная и образная оценка вредной привычки, и она может послужить основой для осознанного негативного отношения к курению каждого, кто стремится сохранить свое здоровье и овье окружающих его людей.

Пассивное курение, о котором уже упоминалось выше,— это вынужденное курение. Курящие люди обладают удивительной особенностью — неуважительным отношением ко всем, кто не курит. Ибо только этим можно объяснить тот досадный факт, что большинство из них, пренебрегая здоровьем окружающих, «дымят» где угодно. Конечно, от этого страдают все, и в первую очередь дети. Табачный дым вызывает у них головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быстрое утомление, обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

Некурящий человек, находясь в одном помещении с курильщиком в течение часа, по сути выкуривает половину сигареты. У него также наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в легких, но и в других органах. Так стоит ли лишаться здоровья ни в чем не повинных людей?

Многочисленные данные свидетельствуют, что курение, несомненно, вредно и должно восприниматься обществом резко отрицательно. Уместно напомнить, что один из

английских королей так охарактеризовал курение (он говорил о табаке): «Обычно отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких». Это исключительно удачная, объективная и образная оценка вредной привычки, и она может послужить основой для осознанного негативного отношения к курению каждого, кто стремится сохранить свое здоровье и здоровье окружающих его людей.

3. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Наркотики— это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно на центральную нервную систему.

Избавиться от наркотической зависимости — болезненного пристрастия к наркотикам — человек самостоятельно не может.

Наркомания- это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками. Она проявляется в постоянной потребности в приеме наркотических веществ, так как психическое и физическое состояние заболевшего зависит от того, принял ли он препарат, к которому развилось привыкание.

Наркомания ведет к глубокому истощению физических и психических сил. Это не только мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. Любители наркотиков редко доживают до 40 — 45 лет.

Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Развивается эта болезнь постепенно. Первичное пристрастие к наркотикам объясняется тем, что наркотические вещества вызывают состояние, сопровождающееся ощущением полного физического и психического комфорта и благополучия. Но это состояние обманчиво. Наркотик — это яд, который медленно разрушает не только внутренние органы человека, но и его мозг, психику. Вдыхание паров бензина или клея «Момент», например, превращает людей в умственно неполноценных за 4-6 месяцев, «безопасная» конопля — за 3 — 4 года.

Человек, употребляющий морфин, через 2 — 3 месяца настолько утрачивает способность что-либо делать, что перестает ухаживать за собой и полностью теряет человеческий облик. Те же, кто нюхает кокаин, живут не больше 3 — 4 лет. В конце концов они погибают от разрыва сердца или оттого, что их носовая перегородка настолько утончается, что начинает напоминать пергаментный листок, который ломается, и все заканчивается смертельным кровотечением.

Наркоман, пристрастившийся к ЛСД, теряет способность ориентироваться в пространстве, а у некоторых появляется ощущение того, что они могут летать. В результате, поверив в свои «возможности», они прыгают с последнего этажа...

Формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость — это болезненное стремление непрерывно либо периодически принимать наркотический препарат, с тем чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения или снимать явления психического дискомфорта. Возникает во

всех случаях систематического употребления наркотиков и иногда даже после однократного их приема.

Физическая зависимость — это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма в связи с хроническим употреблением наркотиков. Проявляется в виде интенсивных физических и психических расстройств, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекращается. Такие расстройства снимаются только введением новой дозы наркотиков.

Толерантность означает привыкание к наркотическим препаратам, которое выражается в том, что на очередное введение того же количества препарата наблюдается все менее выраженная реакция. Для достижения прежнего психофизического эффекта наркоману требуется более высокая доза. Через какое-то время и эта доза становится недостаточной, и требуется очередное повышение.

Хроническое отравление организма наркотиками приводит к потере нравственной сдержанности. Человек утрачивает родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Под влиянием общественного мнения наркоманы вынуждены скрывать свой порок. Они ищут поддержку в какой-либо группе, которая приняла бы их. Обычно это так называемые отбросы общества, маргиналы, и, присоединяясь к ним, одержимые наркоманией сами исключают себя из прежнего коллектива.

Наконец, наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и невозможному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются нарушения равновесия и координации движений.

Развивающийся порок требует все более частого приема наркотиков во все увеличивающихся дозах. Необходимость постоянного добывания зелья толкает наркоманов на путь преступления: кражи, взломы аптек, подделки рецептов, даже убийства.

Исходя из этого, при формировании своего отношения к наркотикам следует помнить, что наркомания — это серьезная болезнь, которую нужно избежать любым путем и не допустить ее распространения в своем кругу.

Задание на дом: Изучить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы

1. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
2. Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?
3. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
4. Как алкоголь влияет на потомство?
5. Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
6. Какие, на ваш взгляд, меры могут воспитать человека, злоупотребляющего спиртным?
7. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».

8. Назовите сроки разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств.
9. Назовите основные признаки развития наркомании.
10. В чем заключается социальная опасность наркомании?
11. Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.
12. Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
13. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
14. Какой опасности курящая беременная женщина подвергает будущего ребенка?
15. Чем опасно пассивное курение?

Сдать: 20.09.2021

Группа 1ТХ–специальность 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Родной язык – Чугаева Р.А. chugaeva-r@mail.ru

Дата: 18.09.2021г.

Тема: Виды речевого общения. Речевая ситуация и её компоненты.

В связи с особенностями ситуации общения выделяют следующие виды речевого общения человека:

1. По положению собеседников в пространстве и во времени различают контактное и дистантное общение. При контактном они видят друг друга, могут опираться на ситуацию общения, использовать мимику, жесты, интонацию. При дистантном общении люди разделены в пространстве и времени, собеседник отсутствует в поле зрения (общение в письмах).

2. С точки зрения средств выражения речевого акта (звук, письменный знак, жест) общение может быть устным или письменным. Устный текст, производство которого связано с ситуацией общения и подкрепляется «считыванием» жестов, мимики, интонации, позволяет разного рода недомолвки, подчиняясь правилам лексико-грамматического отбора разговорной речи. Письменный текст требует обдумывания, а правила отбора языковых средств отражают сложные формы мышления,

3. По степени коммуникативности (наличию или отсутствию собеседника) определяется непосредственное (диалог, полилог, монолог) или опосредованное (перевод, различная аппаратура) общение. Понятие непосредственного общения связано с контактными (обычно это разговор, беседа, доклад и др.). К видам опосредованного общения относят телефонный разговор, письмо, теле-, радиопередачу, общение с книгой.

4. По тому, предполагается ли реакция получателя информации или речь однонаправленна, как речь диктора на радио, различают диалогическое и монологическое общение. С точки зрения переменной/постоянной позиции я-говорящего и ты-слушающего диалог представляет собой текст как сумму реплик собеседников. Он характеризуется относительной краткостью и специфической «простотой» синтаксического строения реплик. Монолог — речь, принадлежащая одному лицу, хотя она может быть адресована нескольким или множеству лиц. И монологическая, и диалогическая речь многожанровы.

5. С точки зрения количества участников различают общение межличностное, групповое и массовое. Количественные отношения один — один приводят к межличностной форме общения, один — несколько — к групповой (разговор, дискуссия, собрание), один — много — к массовой (печатать, радио, телевидение, публичное выступление и т. п.). Письменная форма — общение художника с обобщенно-массовым адресатом, с будущим читателем.

В соответствии с этим средства передачи информации от человека к человеку разделяются на вербальные (т. е. словесные) и невербальные.

Вербальная коммуникация – это общение с помощью слов.

Невербальная – это передача информации с помощью различных несловесных символов и знаков (например, рисунков и т. п.).

Однако невербальные средства общения также неоднородны. Среди них существуют чисто рефлекторные, плохо контролируемые способы передачи информации об эмоциональном, физиологическом состоянии человека: взгляд, мимика, жесты, движения, поза. Чаще всего именно их и называют средствами невербальной коммуникации.

Речевая ситуация и её компоненты.

Исходным моментом любого речевого действия является речевая ситуация, т. е. такое стечение обстоятельств, которое побуждает человека к речевому действию (например, к высказыванию). Примеры речевых ситуаций: необходимость ответить на вопрос, сделать доклад о результатах работы, написать письмо, побеседовать с другом и т. п.

В реализации речевого действия выделяются следующие этапы:

- подготовка высказывания: осознание мотивов, потребностей, целей, вероятностное прогнозирование результатов высказывания на основе прошлого опыта и учета обстановки. У развитого в речевом отношении человека, для которого характерны быстрые реакции, эти подготовительные

решения протекают с большой скоростью на подсознательном уровне. Все эти решения завершаются созданием внутреннего плана высказывания, который может иметь различную степень обобщенности или конкретности. Успех речевого действия зависит от того, насколько активно знание языка, насколько сформированы у человека речевые навыки и умения;

- структурирование высказывания: выбор слов, расположение их в нужной последовательности и грамматическое оформление – все это происходит во внутреннем плане. Данный этап наименее изучен в системе речевого действия, поскольку не ясны механизмы выбора слов и грамматического оформления. Предполагается, что выбор слов в памяти осуществляется методом проб и ошибок, путем отбрасывания слов, которые недостаточно точно выражают намеченное содержание. В оперативной речевой памяти действует механизм «оценки» подбираемых слов. Предполагается также, что слова в памяти человека сохраняются не разрозненно, а в систематизированном виде, например в виде тематических блоков, что ускоряет и облегчает выбор нужного слова. При этом слова, которые неоднократно использовались, являются как бы «индуцированными», поэтому у говорящего прослеживается тенденция их повторного употребления. При выборе слов определенную роль играют также словесные ассоциации, которые образуются на основе предшествующего опыта и сохраняются в памяти;

- переход к внешней речи: звуковое или графическое оформление высказывания. Этот этап самый ответственный, поскольку он определяет положительный или отрицательный результат высказывания. Если переход от внутренней речи к внешней по каким-то причинам нарушен, т. е. внутренняя речь плохо оформляется во внешней, то такая речь кажется неполной, бессвязной, труднопонимаемой. О результате речевого действия судят по его восприятию и по реакции на него, т. е. обратной связи. Виды речевой деятельности. С точки зрения механизмов кодирования/декодирования информации речевая деятельность включает четыре основных аспекта, которые принято называть видами речевой деятельности: говорение, слушание, письмо, чтение.

Говорение – это отправление речевых акустических сигналов, несущих информацию.

Слушание (или аудирование) – восприятие речевых акустических сигналов и их понимание.

Письмо – зашифровка речевых сигналов с помощью графических символов.

Чтение – расшифровка графических знаков и понимание их значений. Механизмы кодирования информации действуют при говорении и письме, механизмы декодирования – при слушании и чтении. При говорении и слушании человек оперирует акустическими сигналами, при письме и чтении – графическими знаками. Указанные четыре вида речевой деятельности составляют основу процесса речевой коммуникации. От того, насколько у человека сформированы навыки этих видов речевой деятельности, зависит эффективность речевого общения. Кроме того, степень сформированности навыков речевой деятельности служит критерием оценки уровня владения языком (не только иностранным, но прежде всего родным) и показателем общей культуры человека.

Домашнее задание. Ответить на вопросы:

1. Чем искусственный знак отличается от естественного?
2. Можно ли назвать речевым общение между глухонемыми людьми?
3. Известно, что попугаи могут произносить человеческие слова.

Является ли разговор с говорящим попугаем коммуникацией?

4. Словосочетание «уважаемые товарищи» употребляется, как правило, в фатической функции, т. е. для установления контакта с окружающими. Приведите другие примеры.

5. Прочитайте предложение: «Человек состоит из трех слогов». Скажите, в какой функции употребляется слово «человек» в данном предложении?

6. Какое значение имеет слово «речь» в предложении: «Его речь была нелогичной»? Конкретизируйте это предложение, выразив разные значения термина «речь»: а) речевая деятельность, б) продукт деятельности.

7. Исследователи установили, что человек, хорошо владеющий одним иностранным языком, гораздо легче осваивает второй, чем человек, не знающий никакого иностранного языка. Как вы думаете, чем можно объяснить этот факт?

ВЫПОЛНИТЬ ДО 20.09.21г.