

Методическое пособие по физической культуре

-

:

10.02.05 «
»,

09.02.06 «
»,

09.02.07 «
»

: . .

Оглавление

Предисловие.....	3
Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта	4
Тема 2 Биологические и социально-биологические основы физической культуры	12
Темы 3-4 Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений.	16
Тема 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	25
Тема 6 Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	29
Тема 7 Спорт Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания	36
Тема 8 Педагогические основы физического воспитания	39
Тема 9 Общая и специальная физическая подготовка	50
Тема 10 Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль	58
при занятиях физическими упражнениями и спортом	58
Тема 11 Основы методики самостоятельных занятий	63
физическими упражнениями.....	63
Тема 12 Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	75
Тема 13 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	82
Тема 14 Критерии оценки теоретической части заданий	86
по физической культуре в виде тестов.....	86
Литература	97

Предисловие

Методическое пособие содержит учебные задания по физической культуре для теоретических и семинарских занятий. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Данное пособие способствует систематизации знаний студентов по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности. Оказывает помощь при подготовке к итоговому семестровому контролю знаний.

Задания разработаны в виде тестов и контрольных вопросов по изученной теме, выполнения творческих заданий. Задания следует выполнять с использованием соответствующих учебников. Список рекомендуемой литературы представлен в конце учебного пособия.

Характеризуя задания, следует отметить, что часть тестов требует выбора правильного ответа или установления соответствия предложенных вариантов ответов. Часть тестов носит репродуктивный характер, выполняется в виде заполнения пропусков или дополнений в предложениях.

Методическое пособие предназначено студентам очного обучения технических специальностей.

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта

Составляющие (компоненты) физической культуры

1. Базовая физическая культура;
2. Спорт и туризм (их активные двигательные виды);
3. Профессионально–прикладная физическая культура;
4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура;
5. «Фоновые виды» физической культуры.

Базовая физическая культура. К ней относится в первую очередь та фундаментальная часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности человека. Именно она характеризует наличие основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Базовая физическая культура служит фундаментом для специализированных видов подготовки (профессионально-прикладной, спортивной и т.п.).

На базовой физической культуре, т.е. на общей физической подготовке, основывается и процесс физического воспитания во всех образовательных учебных заведениях.

Спорт и туризм. Следует обратить особое внимание на составляющие физической культуры, которые при определенных условиях выступают и как самостоятельные заметные общественные явления культурной жизни, и как самостоятельные сферы человеческой деятельности. Это, прежде всего спорт и туризм.

Сегодня *спорт* — это часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта от других занятий физическими упражнениями.

Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Следует отметить, что в настоящее время принято подразделять общее понятие «спорт» на массовый спорт и спорт высших достижений («большой спорт»). *Массовый спорт* — занятия отдельными видами спорта или

физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства. Эти задачи совпадают как с общей целевой направленностью физической культуры, так и с рядом положений базовой физической культуры.

Вместе с тем существует так называемый «большой спорт», который по своей направленности все дальше уходит от задач физической культуры. Спорт высших достижений уже сейчас может рассматриваться как самостоятельная сфера человеческой деятельности, где спорт проявляется и как профессиональный труд спортсменов, и как зрелище, и как крупный бизнес и т.д. (более подробно этот вопрос будет рассматриваться в гл. 7).

Туризм — существенная составляющая физической культуры. Активные виды туризма (пеший, вело - водный и др.) являются действенными физическими упражнениями, очень часто имеющими не только оздоровительный, спортивный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют и коммерческие виды туризма, которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны (или вообще не связаны) с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая подготовка связана с процессом профилированного (направленного) использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии. К этому компоненту физической культуры условно можно отнести и производственную физическую культуру, связанную с оптимизацией трудовых процессов в различных профессиональных сферах труда (повышение и восстановление профессиональной работоспособности, профилактика профессиональных заболеваний и травматизма). В эту же составляющую физической культуры можно включить и специальную физическую подготовку военнослужащих, которая профилируется в соответствии с особенностями службы в различных родах войск.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представляет собой специально направленное использование средств физической культуры для лечения заболеваний, восстановления отдельных функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

К этому разделу относится лечебная физическая культура и кинезиотерапия (лечение болезней движениями). Оба этих направления находятся на стыке двух наук: теории физической культуры и медицины.

В последние десятилетия сложилась система мер спортивно-реабилитационного характера, которая пригодна для применения и в сфере различных видов трудовой деятельности.

«Фоновые» виды физической культуры. Под этим условным названием объединены два подраздела физической культуры:

- гигиеническая физическая культура;
- рекреативная (восстановительная) физическая культура.

Гигиеническая — осуществляется в рамках повседневного быта: утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»), пешие оздоровительные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

Рекреативная — обычно представлена в режиме расширенного активного отдыха (спортивные развлечения с нестрого нормированными и нефорсированными физическими нагрузками, а также охота, активные виды рыбалки, активно-двигательные виды туризма). Сюда не входят речные и морские круизы, автотуризм, туристические вылазки на природу (типа пикника) из-за их малой двигательной активности. В отличие от других составляющих физической культуры, «фоновые» виды физической культуры (или, как их иначе называют, «малые формы») оказывают менее глубокое воздействие на физический статус и развитие организма, но они играют важную роль в оперативной регуляции текущего функционального состояния организма, создают определенные предпосылки к поддержанию повседневной активности человека в современных условиях жизни.

Средства физической культуры

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения.

Они исторически сложились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и осознанные двигательные действия. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы (солнце, воздух и вода), их закаляющее воздействие, а также гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Комплексное взаимодействие основных и вспомогательных средств физической культуры обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Физическое воспитание

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений – система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях, система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

Физическое развитие

Это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем, физическое развитие в определенной мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека.

Социальные функции физической культуры

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, *общекультурные социальные функции*. К ним можно отнести такие, как:

- *воспитательная;*
- *образовательная;*
- *нормативная;*

- *преобразовательная;*
- *познавательная;*
- *ценностно-ориентационная;*
- *коммуникативная;*
- *экономическая и др.*

Рассмотрим лишь некоторые из них.

Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образование человека. В процессе занятий физической культурой и спортом (ФКС) человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровление человека. Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей,

совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите Отечества
3. Удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни)
4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней
5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Определение следующих понятий

«Физическая культура» – это часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

«Физическое воспитание» - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

«Физическое совершенство» – это исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Задание

Выберите правильный ответ

1. Физическая культура направлена

- а) на повышение трудоспособности организма
- б) на укрепление уровня здоровья
- в) на повышение активности мозговой деятельности

Ответ _____

2. Основным показателем физического состояния человека является его

- а) артериальное давление
- б) продолжительность жизни
- в) здоровье

Ответ _____

3. Спорт это

- а) часть физической деятельности

б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей

в) метод физического воспитания

Ответ _____

4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»

а) приказ Министерства здравоохранения РФ

б) приказ Министерства обороны РФ

в) приказ Министерства образования РФ

Ответ _____

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?

а) Древняя Греция

б) Египет

в) Китай

Ответ _____

6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать

а) лёгкость

б) быстрота

в) красота

Ответ _____

7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры

а) физические

б) духовные

в) физические и духовные

Ответ _____

Стороны эстетики спорта

1. Эстетическая дисциплина;

2. Наука о спорте

Эстетика спорта возникла и развивается, с одной стороны, как определенная эстетическая дисциплина, а с другой стороны, как одна из наук о спорте. Эстетические ценности создаются и воспринимаются людьми не только в искусстве, но и в процессе труда, в быту, в различных сферах человеческой жизни и деятельности. Во всем мире миллионы людей приобщаются к активным занятиям физическими упражнениями, принимают участие в спортивных соревнованиях

Стремительными темпами развивается спорт высших достижений. Еще более широкое распространение получают массовый спорт, различные формы физической активности людей (в том числе оздоровительный бег, закаливание, лыжные прогулки, плавание, туризм и т.д.) Эстетика спорта, как особая эстетическая дисциплина и наука о спорте изучает все те эстетические явления, состоящие, функционируют и развиваются в области спорта.

Человек с развитым эстетическим вкусом имеет соответствующие потребности, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность в спорте.

Таким образом, эстетика спорта – это наука, предметом изучения которой является эстетическое содержание и эстетические ценности спорта; законы сознания, отражающие спорт с эстетической точки зрения; формы эстетической деятельности человека в области спорта Эстетика спорта затрагивает и некоторые вопросы эстетического воспитания физкультурников и спортсменов, учитывая, что данный процесс является предметом изучения ряда других наук, например воспитания, педагогики.

Недостающие разделы программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»

1. Общая характеристика дисциплины
2. Организация учебного процесса
3. Объем дисциплины, виды и содержание учебной работы
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Формы внеучебных занятий по физической культуре

Внеучебные занятия организуются в форме:

1. физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
2. занятий в секциях, организованных спортивным клубом или другими организациями;
3. самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
4. массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Вопросы

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 2 Биологические и социально-биологические основы физической культуры

Задание

Выберите правильный ответ

1. *В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности*

- а) клетки, ткани, органы, системы
- б) системы, клетки, ткани, органы
- в) системы, органы, ткани, клетки

Ответ _____

2. *Совокупность процессов синтеза в живом организме*

Основное жизненное свойство клетки обмен веществ

а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических веществ).

б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).

в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).

Ответ _____

3. *Количество крови составляет*

- а) 6 - 8 % массы тела человека
- б) 9 – 10 % массы тела человека
- в) 11 - 12 % массы тела человека

Ответ _____

4. *Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет*

- а) 50— 60 ударов в минуту
- б) 60— 80 ударов в минуту
- в) 80— 90 ударов в минуту

Ответ _____

5. *Согласно современным представлениям, в коре головного мозга насчитывается*

- а) 12 - 18 млрд клеток
- б) 13 - 19 млрд клеток
- в) 20 - 26 млрд клеток

Ответ _____

Определение ткани человека

Ткань – это совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих одинаковое строение, функции и происхождение.

Характеристика видов ткани

Вид ткани	Характеристика ткани
Эпителиальные ткани	Состоят из тесно прилегающих друг к другу клеток, расположенных в один или несколько слоев. Основная роль этих тканей заключается в обеспечении покрова, защите, выделительных функциях и восприятии внешних и внутренних раздражений.
Соединительные ткани	Характеризуются наличием большого количества межклеточного вещества, которое в зависимости от роли ткани бывает жидким, студенистым, волокнистым и пропитанным солями кальция.
Мышечные ткани	Характеризуются выраженной способностью сокращаться в ответ на раздражение. К ним относят поперечно-полосатую скелетную, поперечно-полосатую сердечную и гладкую мышечные ткани. Клетки мышечной ткани представляют собой одно- или многоядерные образования, имеющие удлинённую форму и называемые симпластами или мышечными волокнами.
Нервные ткани	Способны воспринимать раздражения, трансформировать их в возбуждение и передавать его в различные органы или другие отделы нервной ткани. Они состоят из разнообразных по форме и величине нервных клеток (нейронов) с характерными отростками и специальной межклеточной ткани (нейроглии), которая обеспечивает опорную и трофическую функции по отношению к нейронам

Определение крови и её составляющих

Кровь — жидкая подвижная ткань внутренней среды организма, которая состоит из жидкой среды — плазмы и взвешенных в ней клеток — форменных элементов: клеток лейкоцитов, постклеточных структур (эритроцитов – белые кровяные пластинки). Циркулирует по замкнутой системе сосудов под действием силы ритмически сокращающегося сердца и не сообщается непосредственно с другими тканями тела.

Кровь тоже является органом нашего тела, который имеет свое строение и

свойства. Ниже приведены важнейшие составляющие анализа крови. Гемоглобин – пигмент, окрашивающий кровь в красный цвет. Он содержится в эритроцитах, которые являются составной частью крови человека.

Функция гемоглобина заключается в переносе кислорода с током крови. Если при обследовании крови выявляется повышенное содержание гемоглобина, значит, увеличено количество эритроцитов, которые его переносят. Такое явление может происходить также при условиях, когда человек находится высоко в горах, при очень сильной физической нагрузке, а также при сильнейшей жажде и сгущении крови. Если обнаружено пониженное содержание гемоглобина – это говорит о таком отклонении, как анемия.

Следующий важный показатель в анализе крови – это эритроциты. Красные кровяные тельца, переносящие кислород. Место рождения их находится в костном мозге. В норме у женщин их должно быть меньше, чем у мужчин. Если наблюдается повышения нормы эритроцитов, это может обозначать, что у человека болезнь костного мозга. Обезвоживание, в результате некоторых болезней, также приводит к повышению уровня эритроцитов.

При низком содержании эритроцитов наблюдается анемия. Лейкоциты, в отличие от эритроцитов – белые кровяные тельца. Зарождаются в красном костном мозге. В человеческом организме играют роль защитников от микробов и чужеродных веществ.

Понятие «внешняя среда». Перечислите ее природные, биологические и социальные факторы

На человека воздействуют различные факторы окружающей среды:

- *природные факторы* (барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды, солнечная радиация - так называемая физическая окружающая среда);
- *биологические факторы* (растительного и животного окружения);
- *факторы социальной среды* (результаты бытовой, хозяйственной, производственной и творческой деятельности человека).

Суть принципа целостности организма и его единства с окружающей средой

Человек зависит от условий среды обитания точно так же, как природа зависит от человека. Между тем влияние производственной деятельности на окружающую природу (загрязнение атмосферы, почвы, водоемов отходами производства, вырубка лесов, повышенная радиация в результате аварий и нарушений технологий) ставит под угрозу существование самого человека. К примеру, в крупных городах значительно ухудшается естественная среда обитания,

нарушаются ритм жизни, меняется климат. В городах интенсивность солнечной радиации на 15-20% ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура выше на 1-2°C. Все эти изменения оказывают крайне неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Около 80% болезней современного человека - результат ухудшения экологической ситуации на планете. Экологические проблемы напрямую связаны с процессом организации и проведения систематических занятий физическими упражнениями и спортом, а также с условиями, в которых они происходят.

Общая схема энергетического обеспечения мышечного сокращения

Сокращение и напряжение мышцы осуществляется за счет энергии, освобождающейся при химических превращениях, которые происходят при поступлении в мышцу нервного импульса или нанесении на нее непосредственного раздражения. Химические превращения в мышце протекают как *при наличии кислорода* (в аэробных условиях), так и *при его отсутствии* (в анаэробных условиях).

Процесс окисления – конечный процесс, обеспечивающий все энергетические расходы мышцы. Между тем длительная деятельность мышцы возможна лишь при достаточном поступлении к ней кислорода, так как *содержание веществ, способных отдавать энергию, в анаэробных условиях постепенно падает.*

Вопросы

1. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе онтогенезе.
2. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
3. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
4. Влияние природно-климатических факторов на организм человека.
5. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.

Темы 3-4 Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений.

Белки - это материал для построения клеток, тканей и органов, для синтеза ферментов, гормонов, гемоглобина и т. д. Белки имеют ни с чем несравнимое значение в питании человека: прежде всего они служат "строительным материалом" для всего организма, кроме того белки отвечают за основные обменные и регуляторные функции в организме.

Белки служат основой для создания тканей, например мышечных волокон. Белки выполняют транспортные функции в обменных системах организма, например гемоглобин (переносчик кислорода в крови) – сложный белок.

Также белки управляют функциями организма: некоторые важнейшие гормоны - белки, например инсулин. Белки участвуют в энергетическом обмене, в процессах пищеварения, обеспечивают защиту организма (токсины, антитела - тоже белки) и выполняют многие другие функции. Белки образуют также соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В химическом смысле, белки - это очень большие молекулы, состоящие из остатков аминокислот.

Углеводы (сахара, сахариды) — органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп. Название класса соединений происходит от слов «гидраты углерода», оно было впервые предложено К. Шмидтом 1844 году.

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов представителей растительного и животного мира, составляя (по массе) основную часть органического вещества на Земле. Источником углеводов для всех живых организмов является процесс фотосинтеза, осуществляемый растениями.

Жиры - это класс органических веществ, ведущее назначение которых - энергообеспечение организма. Известно, что молекулы жира обладают большей энергоемкостью по сравнению с углеводами. Так, при сгорании (окислении) 1 г. жира до конечных продуктов - воды и углекислого газа выделяется в 2 раза больше энергии, чем при окислении того же количества углеводов. Жиры являются аккумуляторами энергии, но сгорают они в пламени углеводов. Иными словами, чтобы жиры освободили энергию, необходимо достаточное количество углеводов и кислорода.

Хорошо известно, что длительное голодание легче переносят люди, имеющие толстую жировую прослойку. Велика роль жира как пластического материала в сохранении теплового гомеостаза. Т.е. подкожно-жировая клетчатка

сохраняет тепло, не давая ему рассеиваться в пространстве (жир - плохой проводник тепла).

Жировая ткань, будучи материалом рыхлым и мягким, "укутывает" хрупкие органы, предохраняя их от механических сотрясений и травм. В организме жир в основном входит в состав различных органов и заполняет пространство между ними.

Обмен воды и минеральных веществ

Человеческий организм на 60% состоит из воды. Жировая ткань содержит 20% воды (от ее массы), кости – 25, печень – 70, скелетные мышцы – 75, кровь – 80, мозг – 85 %. Для нормальной жизнедеятельности организма, который живет в условиях меняющейся среды, очень важно постоянство внутренней среды организма. Ее создают плазма крови, тканевая жидкость, лимфа, основная часть которых это вода, белки и минеральные соли.

Вода и минеральные соли не служат питательными веществами или источниками энергии. Но без воды не могут протекать обменные процессы.

Вода – хороший растворитель. Вода входит в состав пищеварительных соков, участвует в удалении из организма продуктов обмена, среди которых содержатся и токсичные вещества, а также в терморегуляции.

Без воды человек может прожить не более 7 – 10 дней, тогда как без пищи 30 – 40 дней. Удаляется вода вместе с мочой через почки (1700мл), с потом через кожу (500мл) и с воздухом, выдыхаемым через легкие (300мл).

Витамины (лат *vita* – жизнь). Значение витаминов состоит в том, что присутствуя в организме в ничтожных количествах они регулируют реакции обмена веществ.

При недостатке в организме витаминов развивается состояние, называемое – гиповитаминозом. Заболевание, возникающее при отсутствии того или иного витамина, называется авитаминозом.

Минеральные соли – это необходимые компоненты здоровой жизни человека. Они активно участвуют не только в процессе обмена веществ, но и в электрохимических процессах нервной системы мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Некоторые минералы играют также роль катализатора во многих биохимических реакциях нашего организма.

Минеральные соли нужны нашему организму так же, как и белки, углеводы, жиры и вода. Почти вся периодическая система Менделеева представлена в клетках нашего организма, однако роль и значение некоторых элементов в обмене веществ до сих пор еще полностью не изучены. Что касается минеральных солей и воды, то известно, что они являются важными участниками процесса обмена веществ в клетке. Они входят в состав клетки, без них нарушается обмен веществ.

И так как в нашем организме нет больших запасов солей, необходимо обеспечить их регулярное поступление. В этом нам и помогают пищевые продукты, содержащие большой набор минеральных веществ.

Характеристика положительного эффекта воздействия физических нагрузок

1. Общий положительный эффект

Общий эффект регулярных занятий физическими упражнениями (тренированность) заключается в:

- повышении устойчивости ЦНС: в состоянии покоя у тренированных лиц отмечается несколько более пониженная возбудимость нервной системы; во время работы повышаются возможности достижения повышенной возбудимости и увеличивается лабильность периферической нервной системы;

- положительных изменениях в опорно-двигательном аппарате: увеличивается масса и объем скелетных мышц, улучшается их кровоснабжение, укрепляются сухожилия и связочный аппарат суставов и др.;

- экономизации функций отдельных органов и кровообращения в целом; в улучшении состава крови и т.п.;

- уменьшении расхода энергии в состоянии покоя: из-за экономизации всех функций общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10–15%;

- существенном уменьшении периода восстановления после физической нагрузки любой интенсивности.

Как правило, повышение общей тренированности к физическим нагрузкам имеет и неспецифический эффект – повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии), к простудным и инфекционным заболеваниям.

В то же время, длительное использование предельных тренировочных нагрузок, что особенно часто случается в «большом спорте», может привести к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

2. Локальный положительный эффект

В составе крови	<p>Локальный эффект повышения тренированности, который является неотъемлемой частью общего, связан с ростом функциональных возможностей отдельных физиологических систем.</p> <p>Изменения в составе крови. Регуляция состава крови зависит от целого ряда факторов, на которые может оказывать свое влияние человек: полноценное питание, пребывание на свежем воздухе, регулярные физические нагрузки и др. В данном контексте мы рассматриваем влияние физических нагрузок. При регулярных занятиях физическими упражнениями в крови увеличивается количество эритроцитов (при кратковременной интенсивной работе – за счет выхода эритроцитов из «кровенных депо»; при длительной интенсивной нагрузке – за счет усиления функций кроветворных органов). Повышается содержание гемоглобина в единице объема крови, соответственно увеличивается кислородная емкость крови, что усиливает ее кислородно-транспортную возможность.</p>
В работе сердечно-сосудистой системы	<p>Сердце. Даже в покое сердце выполняет огромную работу. Под влиянием физической нагрузки расширяются границы его возможностей, и оно приспособляется к переборке намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека. Работая с повышенной нагрузкой при выполнении активных физических упражнений, сердце неизбежно само тренируется, так как в этом случае через коронарные сосуды улучшается питание самой сердечной мышцы, увеличивается ее масса, изменяются размеры и функциональные возможности.</p> <p>Показателями работоспособности сердца являются частота пульса, кровяное давление, систолический объем крови, минутный объем крови. Наиболее простым и информативным показателем работы сердечно-сосудистой системы является пульс.</p> <p><i>Пульс</i> – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца (ЧСС) и составляет в среднем 60–80 удар./мин. Регулярные физические нагрузки вызывают урежение пульса в</p>

	<p>покое за счет увеличения фазы отдыха (расслабления) сердечной мышцы. Предельная ЧСС у тренированных людей при физической нагрузке находится на уровне 200–220 удар./мин. Нетренированное сердце такой частоты достигнуть не может, что ограничивает его возможности в стрессовых ситуациях.</p>
<p>В дыхательной системе</p>	<p>Работа системы дыхания (совместно с кровообращением) по газообмену, который усиливается при мышечной деятельности, оценивается частотой дыхания, легочной вентиляцией, жизненной емкостью легких, потреблением кислорода, кислородным долгом и другими показателями. При этом следует помнить о том, что в организме имеются особые механизмы, которые автоматически управляют дыханием. Даже в бессознательном состоянии процесс дыхания не прекращается. Главным регулятором дыхания является дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге.</p> <p>В состоянии покоя дыхание совершается ритмично, причем временное соотношение вдоха и выдоха приблизительно равно 1:2. При выполнении работы частота и ритм дыхания могут изменяться в зависимости от ритма движения. Но практически дыхание человека может быть различным в зависимости от обстановки. В то же время он может сознательно в некоторой степени управлять своим дыханием: задержка, изменение частоты и глубины, т.е. изменять его отдельные параметры.</p> <p>Частота дыхания (смена вдоха и выдоха и дыхательной паузы) в покое составляет 16–20 циклов. При физической работе частота дыхания увеличивается в среднем в 2–4 раза. С учащением дыхания неизбежно уменьшается его глубина, изменяются и отдельные показатели эффективности дыхания. Это особенно четко видно у подготовленных спортсменов (табл. 3).</p> <p>В соревновательной практике в циклических видах спорта наблюдается частота дыхания 40–80 циклов в мин, обеспечивающая наибольшую величину потребления кислорода.</p>
<p>В опорно - двигательном аппарате</p>	<p>Регулярные физические нагрузки увеличивают прочность костной ткани, повышают эластичность мышечных сухожилий и связок, увеличивают выработку внутрисуставной (синовиальной) жидкости. Все это способствует возрастанию амплитуды движений (гибкости). Заметные изменения происходят и в скелетных</p>

<p>мышцах. За счет увеличения количества и утолщения мышечных волокон происходит рост силовых показателей мышц. У спортсменов и у незанимающихся физическими упражнениями они существенно различаются. При регулярных физических нагрузках увеличивается способность организма откладывать в мышцах (и печени) запас углеводов в виде гликогена и тем самым улучшать так называемое тканевое дыхание мышц. Это повышает его потенциальные возможности к проявлению не только физической, но и умственной работоспособности.</p>

Зоны относительной мощности в спортивных упражнениях

Степень мощности	Продолжительность работы	Виды физических упражнений
Максимальная	от 20 до 25 секунд	<p>Выполняется работа, требующая предельно быстрых движений. бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, некоторые гимнастические упражнения, подъем штанги. В скалолазании – это, преимущественно, скорость, гимнастические упражнения.</p>
Субмаксимальная	от 25 секунд до 3-5 минут	<p>Работа в зоне субмаксимальной мощности характеризуется самым высоким кислородным долгом - до 20 л. Примером физических нагрузок в этой зоне мощности является бег на средние дистанции, плавание на короткие дистанции, велосипедные гонки на треке, в скалолазании лазание на трудность.</p> <p>При неправильном распределении сил на дистанции, например, в случае интенсивного начала бега на 800 или 1500 м, у неподготовленных спортсменов часто возникает состояние «мертвой точки». При этом снижается скорость бега, дыхание становится очень частым, неритмичным и поверхностным, что ведет к наращиванию кислородного долга и повышению напряжения CO₂ в легочных альвеолах и крови. Резко учащается ЧСС и повышается АД. Все это свидетельствует о временном нарушении координации вегетативных и двигательных функций. Состояние «мертвой точки» вынуждает неопытных спортсменов</p>

		<p>прекратить бег, не закончив дистанцию, или резко снизить мощность работы.</p> <p>После работы субмаксимальной мощности функциональные сдвиги в организме ликвидируются на протяжении 2—3 ч.</p> <p>Причем АД восстанавливается быстрее, чем ЧСС и показатели газообмена.</p>
Большая	от 3-5 минут до 30 минут	<p>Данная мощность работы характеризуется достижением предельной физической возможности спортсмена. Для её осуществления необходима максимальная мобилизация энергетического обеспечения в скелетной мускулатуре, что связано исключительно с анаэробными процессами. Длительность работы, например, в беге на 100 м меньше времени кругооборота крови. Уже это свидетельствует о невозможности достаточного обеспечения кислородом работающих мышц. Из-за кратковременности работы вработывание вегетативных систем практически не успевает завершиться. Можно говорить только о полном вработывание мышечный системы по локомоторным показателям (нарастание скорости, темпа и длинны шага после старта).</p>
Малая	свыше 30 минут	<p>Примером упражнений в этой зоне мощности является бег на 5000 м, бег на коньках на стайерские дистанции, лыжные гонки по пересеченной местности, плавание на средние и длинные дистанции. В тренировках скалолаза, такой вид работы тоже используется.</p>

Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности (по В. С. Фарфелю)

Показатель	Максимальная	Субмаксимальная	Большая	Малая
Предельная длительность	от 20 до 25 секунд	от 25 секунд до 3-5 минут	от 3-5 минут до 30 минут.	свыше 30 минут
Величина потребления кислорода	Незначительная	Возрастает к максимальной	Максимальная	Пропорциональна мощности
Величина кислородного долга	почти Субмаксимальная	Субмаксимальная	Максимальная	Пропорциональна мощности
Вентиляция лёгких и кровообращение	Незначительная	Субмаксимальная	Максимальная	Пропорциональна мощности
Биохимические сдвиги	Субмаксимальные	Максимальные	Максимальные	Незначительные

Задание**Выберите правильный ответ****1. Физиология - это**

а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.

б) наука, изучающая деятельность клеток

в) наука, изучающая строение организма

Ответ _____

2. Адаптация – это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало

б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

в) способность быстро и рационально координировать движение тела

Ответ _____

3. Гипокинезия – это

а) недостаток двигательной активности

б) повышение работоспособности

в) утомительная работа

Ответ _____

4. Гипоксия – это

- а) кислородный голод
- б) снижение работоспособности
- в) повышение артериального давления

Ответ _____

5. Работоспособность – это

а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования

в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

Ответ _____

7. При гиподинамии – это

- а) повышается утомляемость
- б) увеличивается концентрация внимания
- в) увеличивается способность к труду и обучению

Ответ _____

8. Главный внутренний водитель ритма у человека

- а) нервная система
- б) сердце
- в) гипоталамус

Ответ _____

Вопросы

1. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма.
2. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека
3. Работоспособность.
4. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
5. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.

Тема 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Составляющие здорового образа жизни

1. Режим труда и отдыха
2. Организация сна
3. Режим питания
4. Организация двигательной активности
5. Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания
6. Профилактика вредных привычек
7. Культура межличностного общения
8. Культура межличностного общения
9. Психофизическая регуляция организма
10. Культура сексуального поведения

Факторы, определяющие здоровье человека

1. Образ жизни
2. Генетика, биология человека
3. Внешняя среда, природно-климатические условия
4. Здравоохранение, медицинская активность

Отрицательное воздействие на организм человека вредных привычек

Вредная привычка	Воздействие на человека
Курение	<p>Курение приводит к:</p> <ul style="list-style-type: none">• раку легких;• онкологическим заболеваниям;• хроническому бронхиту и эмфиземе легких;• сердечно-сосудистым заболеваниям. <p>Угарный газ (один из основных компонентов табачного дыма) ускоряет процессы старения в организме и приводит к другим нарушениям:</p> <ul style="list-style-type: none">• кожа страдает от кислородного голодания, приобретает нездоровый серый цвет, теряет эластичность и рано увядает, а также выглядит плохо из-за закупоренных пор и источает неприятный запах;• десна и зубы, под воздействием табачного дыма, подвергаются серьезным заболеваниям, кроме того, появляется неприятный характерный запах изо рта;• волосы становятся ломкими;• от постоянного сужения сосудов пересыхает слизистая

	глаз, желтеют белки, а в некоторых случаях ухудшается зрение и развивается конъюнктивит.
Алкоголизм	<p>Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей страны. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют алкоголизации населения, включая студенчество. Регистрировавшееся ранее снижение заболеваемости хроническим алкоголизмом сменилось его ростом, в том числе наиболее тяжелого его состояния — алкогольного психоза. Несчастные случаи, отравления и травмы, связанные с алкоголизмом, поражают преимущественно лиц цветущего возраста (особенно мужчин): в структуре смертности трудоспособного населения они занимают первое место и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России, став причиной смерти каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в трудоспособном возрасте.</p> <p>Алкогольный образ жизни как антипод здорового образа жизни является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм — огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу. «Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» — так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками.</p> <p>Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.</p> <p>Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.</p> <p>Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной). В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма в развитии острых и хронических заболеваний.</p>

<p>Наркомания</p>	<p>Наркомания - это тяжелое заболевание, которое является одной из форм девиантного поведения, то есть поведения, отклоняющегося от общепринятых морально-нравственных норм. Среди причин возникновения и развития наркомании чаще всего называют особенности характера, психические и физические расстройства, влияние различных социальных факторов. Нередки также случаи возникновения наркомании среди больных, вынужденных длительное время принимать наркотические вещества в медицинских целях. Наибольшее распространение наркотические вещества получили в молодежной среде, поэтому будет целесообразно перечислить основные причины наркомании среди молодежи:</p> <p>Это значит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически ненормальным, теряет друзей, потом семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел, остается без работы, вовлекается в преступную среду, приносит бедную несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает свое тело.</p> <p>Таким образом, любое наркотическое вещество, так или иначе вызывает привыкание, переходящее в зависимость.</p>
--------------------------	---

Задание

Выберите правильный ответ

1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

- а) 60 – 70гр
- б) 80 – 100гр
- в) 110 - 130

Ответ _____

2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет

- а) 3000
- б) 2500
- в) 2700

Ответ _____

3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

- а) 3000
- б) 2400
- в) 2700

Ответ _____

4. Что является важнейшей функцией физической культуры

- а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения

б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности

в) Установление межличностных отношений

Ответ _____

5. Какова суточная потребность организма в воде

а) 1 литр

б) 1,5 литра

в) соответствует количеству теряемой жидкости

Ответ _____

6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли

б) увеличить суточную норму потребления белков

в) увеличить суточную норму потребления углеводов

Ответ _____

Вопросы

1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

2. Отказ от вредных привычек

3. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.

Тема 6 Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности

Факторы обучения и их влияние на организм студента

Объективные	Субъективные
<p>К объективным факторам относятся пол, возраст, состояние здоровья и уровень функциональной подготовленности, среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, общую учебную нагрузку, длительность и характер отдыха и др.</p> <p>Особенности женского и мужского организма проявляются в разной реакции на физическую и психическую нагрузку, на характер эмоциональной окраски этой нагрузки. Существенные индивидуальные колебания функционального и психоэмоционального состояния у девушек во многом могут объясняться естественными физиологическими причинами.</p> <p>Возраст также оказывает определенное влияние на работоспособность при умственной деятельности. В возрасте 17—25 лет происходит становление целостного интеллекта и его отдельных функций. Исследования показали, что наиболее благоприятным для занятий различными видами творческого умственного труда является возраст от 20 до 30 лет (рис. 6.1)</p> <p>Среда жизнедеятельности и учебного труда является одним из объективных факторов, влияющих на успешность обучения и реакцию организма на учебную нагрузку.</p> <p>Проживание в общежитии или в</p>	<p>К субъективным факторам следует отнести индивидуальную неспособность адаптироваться к социальным условиям обучения в колледже; личностные качества (характер, острота восприятия чужого мнения и др.); мотивацию занятий в данном учебном заведении. Способность адаптироваться к условиям обучения в вузе зависит от целого ряда причин. Прежде всего сказывается индивидуальная психофизиологическая усталость после огромного расхода нервной энергии в период выпускных экзаменов в школе и приемных экзаменов в колледж, важен уровень базовых знаний, с которыми пришел в колледж первокурсник, его способности к освоению специальных знаний, умений и навыков, требующихся в избранной профессии, и др.</p> <p>Приспособление к новой системе обучения, вхождение в новый коллектив, осмысление и степень принятия ценностей будущей профессиональной деятельности — все это сопровождается большим напряжением компенсаторно-приспособительных механизмов молодого организма, оказывающих свое влияние на способность адаптации к социальным условиям обучения в колледже. Этим отчасти объясняется возможное снижение уровня «привычной» успеваемости</p>

семье в отдельной комнате, а также многочисленные промежуточные варианты — все это накладывает опечаток на состояние организма студента, его работоспособность, длительные ежедневные поездки к месту учебы, плохой режим питания, неудовлетворительные условия, в которых проводится учебная работа, негативно влияют на состояние здоровья и успешность учебного процесса.

Учебная нагрузка студентов по своему объему превышает нагрузку любого представителя умственного труда с регламентированным рабочим днем. Так, например, учебное время студентов в среднем составляет 52—58 ч в неделю, включая самоподготовку. Учебная нагрузка студентов, как правило, характеризуется неравномерностью распределения во времени учебного дня, недели, семестра. Как правило, неравномерно в семестре распределяются и текущие учебные задания, контрольные работы. Эта аритмия намного увеличивает общую психофизиологическую нагрузку учебного труда. У значительной части студентов (около 57%), которые не умеют планировать свое время, нет полноценного отдыха, а занятия самоподготовкой продолжаются и в выходные дни. Это усугубляет общую нагрузку и ограничивает возможности использования свободного времени для необходимого пассивного и активного отдыха. Но даже при наличии определенного времени на отдых восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине

на I курсе, возникающие трудности в общении и т.п.

У одних студентов период адаптации происходит плавно, у других — скачкообразно. И все же около 35% студентов ощущают дезадаптационный синдром. К психофизическому дискомфорту может привести не только непривычная учебная нагрузка, но и, как отмечалось выше, плохая организация труда и отдыха самого студента.

Личностные качества во много определяют общий процесс адаптации студента к новым условиям его жизнедеятельности в колледже. Взаимовлияние студентов друг на друга — сложный процесс. Здесь присутствует и общая подготовленность, и уровень знаний отдельных студентов, и их физическое состояние, и различия в материальной обеспеченности (от модности одежды до возможностей в питании и т.п.). И сохранить собственное Я слабохарактерному молодому человеку в этой обстановке бывает очень сложно. Жизненный опыт показывает, что человек проходит как бы три стадии в развитии своих отношений с другими людьми: в подростковом и юношеском возрасте его очень интересует мнение всех о нем; в молодом и зрелом возрасте — мнение людей, которых он уважает; в пожилом и старшем — чужое мнение уже мало его волнует, так как он сам себя знает лучше других. Поэтому желательно, чтобы период адаптации студента совпал с более высоким уровнем его реальной самооценки, что позволит ему, с одной стороны, исправлять свои

недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, слабой питательной активности, в том числе и ограниченного использования средств физической культуры и спорта, и другим причинам.

недостатки, а с другой — не попадать под чужое, нередко негативное влияние. Очень важно в это время проявить стойкость в обязательном и сознательном соблюдении всех составляющих здорового образа жизни (отказ от вредных привычек и т.д.), несмотря на многие «сбивающие» факторы, традиционно присутствующие в студенческом коллективе.

Мотивация обучения играет главную роль в заинтересованности студента при освоении предложенного учебного материала в данном колледже. Уровень мотивации во многом определяет не только успешность обучения, но и комфортность его состояния в учебном коллективе. Однако мотивация обучения может изменяться и в ту, и в другую сторону уже в процессе обучения по целому ряду причин.

Критическим для студентов всех курсов, и особенно первого, является экзаменационный период. Это один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся большой ответственностью с элементами неопределенности. С этим же связана длительность постоянной психологической напряженности, которая не всегда осознается самим студентом. В этот период очень важно соблюдать должный режим труда и отдыха, других составляющих здорового образа жизни.

Факторы характера

Факторы физиологического характера – состояние здоровья, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.

Факторы психологического характера – самочувствие, настроение, мотивация и др.

Факторы физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума, влажности и др.

Основные формы самостоятельных занятий физкультурой

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: **утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют **самостоятельные занятия физическими упражнениями**. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1- 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка

Одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики

1. Упражнения на потягивание
2. Различные виды ходьбы
3. Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)

Планирование и управление самостоятельными занятиями

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения – в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Задание

Выберите правильный ответ

1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников колледжа невозможно

- а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности
- б) без больших материальных вложений
- в) без длительного отдыха

Ответ _____

2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт

- а) около 80%
- б) около 35%
- в) около 10%

Ответ _____

3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе

- а) уменьшает продолжительность её выполнения
- б) увеличивает продолжительность её выполнения
- в) не влияет на продолжительность её выполнения

Ответ _____

4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками

- а) резкого утомления
- б) значительного утомления
- в) незначительного утомления

Ответ _____

5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности

- а) полчаса
- б) 1,5 – 3 часа
- в) 3 - 6 часов

Ответ _____

6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности

- а) период оптимальной работоспособности
- б) период вработывания
- в) период полной компенсации

Ответ _____

7. Напряжение на экзаменах выше у студентов

- а) с хорошей успеваемостью

- б) со слабой успеваемостью
- в) успеваемость не влияет на напряжение студентов

Ответ _____

8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать

- а) для занятий наиболее трудными дисциплинами
- б) для посещения библиотеки
- в) для отдыха, обеда

Ответ _____

9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, контрольная)

- а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %
- б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%
- в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%

Ответ _____

Вопросы

1. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
2. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения
3. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течении учебного года.
4. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
5. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.

Тема 7 Спорт Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания

Определение понятиям

1. «Спорт» - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или индивидуальных особенностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

2. «Спортивные соревнования» - это яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Большой и массовый спорт

1. Цель массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть.

2. Цель большого спорта - это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Организационными особенностями студенческого спорта являются

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине "Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении);
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри и внеколледжных соревнованиях по избранным видам спорта).

Система студенческих спортивных соревнований

Соревнования	Характеристика соревнований
Внутриколледжные соревнования по видам спорта	Спортивные соревнования могут выступать как средство подготовки, как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса. 1. Зачетные соревнования на учебных занятиях 2. Соревнования на первенство учебных групп 3. Соревнования на первенство курсов

	<p>4. Соревнования на первенство факультетов (соревнования на первенство общежитий)</p> <p>5. Соревнования на первенство колледжа</p>
<p>Межколледжные соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия</p>	<p>1. Товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами</p> <p>2. Районные, городские соревнования</p> <p>3. Областные соревнования</p> <p>4. Зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку)</p> <p>5. Российские студенческие соревнования и участие в составе сборных команд в соревнованиях Российской Федерации</p> <p>В межколледжных соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, колледжа.</p> <p>Целевые задачи межколледжных состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных колледжей или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований — скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять спортивное преимущество</p>
<p>Международные спортивные соревнования студентов</p>	<p>Международные спортивные соревнования студентов</p> <p>1. Товарищеские соревнования между отдельными факультетами или колледжами</p> <p>2. Чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)</p> <p>3. Участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и в Олимпийских играх</p>

Задание

Выберите правильный ответ

1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести

- а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование
- б) футбол, хоккей, волейбол
- в) шахматы, шашки

Ответ _____

2. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся

- а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)

б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)

в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

Ответ _____

3. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр)

а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательные системы

б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата

Ответ _____

4. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся

а) бег на короткие и средние дистанции

б) гиревой спорт

в) легкоатлетические метания, толкание ядра

Ответ _____

5. К единоборствам можно отнести

а) вольная борьба

б) триатлон

в) современное пятиборье

Ответ _____

6. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство

а) шейпинг

б) бодиденс

в) стретчинг (система специальных упражнений, направленных на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение).гибкости

Ответ _____

Вопросы

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта.

3. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Тема 8 Педагогические основы физического воспитания

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип	Содержание принципа
Сознательность и активность	<p>Принцип сознательности и активности учащихся в обучении — один из главных принципов современной дидактической системы, согласно которой обучение эффективно тогда, когда ученики проявляют познавательную активность, являются субъектами деятельности включаются в процесс самостоятельного добывания знаний. Это выражается в том, что учащиеся осознают цели учения, планируют и организуют свою работу, умеют себя проверить, проявляют интерес к знаниям, ставят проблемы и умеют искать их решения.</p> <p>Студенты должны осознавать личностную значимость учения и владеть приемами учебной работы, умениями оперирования знаниями в вариативных ситуациях учебной деятельности.</p> <p>Активности и сознательности учащихся в процессе обучения можно добиться, если:</p> <ul style="list-style-type: none">• опираться на интересы учащихся и одновременно формировать мотивы учения, среди которых на первом месте — познавательные интересы, профессиональные склонности;• включать студентов в решение проблемных ситуаций, в проблемное обучение, в процесс поиска и решения научных и практических проблем;• использовать такие методы обучения, как дидактические игры, дискуссии;• стимулировать коллективные формы работы, взаимодействие студентов в учении. <p>Реализация рассматриваемого принципа способствует не только формированию знаний и развитию детей, но и их социальному росту, воспитанию.</p>
Наглядность	<p>Принцип наглядности — один из старейших и важнейших в дидактике — означает, что эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. Это «золотое правило» дидактики сформулировал еще Я. Коменский. В процессе обучения детям надо дать возможность наблюдать, измерять, проводить опыты, практически работать — через это вести к знанию. Если нет возможности дать реальные предметы на всех этапах педагогического процесса,</p>

	<p>используются наглядные средства: модели, рисунки, лабораторное оборудование и пр.</p> <p><u>К методам наглядного воздействия относят:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Непосредственный показ упражнения • Демонстрация наглядных пособий • Зрительное ориентирование (разметка) • Методы слуховой наглядности (звуки)
<p>Доступность</p>	<p>Принцип доступности требует учета особенностей развития учащихся, анализа материала точки зрения их реальных возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных, физических перегрузок. Еще Я.А. Коменский дал несколько правил этого принципа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переходить от изучения того, что близко (история родного края), к тому, что далеко (всеобщая история); • переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному. <p>Непосильный для данного возраста и уровня подготовленности студентов учебный материал вызывает их быстрое утомление, снижение мотивационного настроя на учение, ослабевает волевое усилие и как следствие - падает работоспособность студентов. Но и излишнее упрощение учебного материала, системы заданий приводит к падению интереса студентов к учению, искусственно тормозится развитие студентов.</p> <p>Следовательно, недоступность обучения, трудности, с которыми сталкивается студент в ходе выполнения разнообразных учебных заданий, зависят в равной степени и от сложности содержания учебного материала, и от методического структурирования его, характера, структуры организуемой учителем деятельности студентов, применяемых педагогом методов обучения.</p>
<p>Систематичность</p>	<p>Принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение знаний в определенных порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, первое — изучаемый материал планируется, делится на логические разделы — темы, устанавливая порядок и методику работы с ним; второе — в каждой теме надо установить содержательные центры, выделить главные понятия, идеи, структурировать материал урока; третье — при изучении курса устанавливаются внешние и внутренние связи между теориями, законами, фактами.</p> <p>Требование систематичности и последовательности в</p>

	<p>обучении нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждый урок — это логическое продолжение предыдущего как по содержанию изучаемого учебного материала, так и по характеру, способам выполняемой учениками учебно-познавательной деятельности. Следуя этому положению исходные понятия изучаются раньше, а тренировочные упражнения, как правило, следуют за изучением теории.</p> <p>Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями науки, культуры, опытом деятельности придает системный характер учебной деятельности, теоретическим знаниям, практическим умениям студентам.</p>
<p>Прочность</p>	<p>Принцип прочности требует, чтобы знания прочно закреплялись в памяти учеников, стали бы частью их сознания, основой привычек и поведения. Психология учит, что запоминание и воспроизведение зависят не только от материала, но и от отношения к нему. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу. Есть и другие правила этого принципа, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прочное усвоение происходит, если ученик проявляет интеллектуальную, познавательную активность; • для прочного усвоения надо правильно организовать количество и периодичность упражнений и повторения материала, учесть индивидуальные различия; • прочность знаний обеспечивается, когда материал структурируется, выделяется главное, обозначаются логические связи; • прочность знаний обеспечивается систематическим контролем над результатами обучения, проверкой и оценкой. <p>Принцип прочности в первую очередь связывается со смысловой памятью, на основе которой в обучении ранее усвоенные знания, навыки и умения вводятся в структуру личного опыта студентов, а также с самостоятельным добыванием знаний, которые прочно оседают в сознании и постепенно переходят в убеждения.</p> <p>Реализация принципа прочности обучения в реальной педагогической практике осуществляется через упражнения в применении знаний, навыков и умений, обсуждения и дискуссии, доказательства и аргументированные выступления и т.п.</p>

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Метод	Описание метода
<p style="text-align: center;">Регламентируемого упражнения</p>	<p>Для обучения двигательным действиям используются методы строго регламентированного упражнения. Их два вида:</p> <p>1. Метод целостного упражнения (изучения действия в целом, используется при обучении простым упражнениям или сложным не поддающимся членению на отдельные фазы).</p> <p>Для успешного применения этого метода используют следующие <i>методические приемы</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение необходимо начинать с упрощенных форм движения • Использовать подводящие и имитационные упражнения • Оказание дополнительной помощи (подталкивание в кувырке) • Создание облегченных условий (например, подкидной мостик) <p><u>Ценной чертой</u> этого метода является то, что техника действия осваивается при постоянном взаимодействии его частей, это позволяет сохранить ритм действия и его общую структуру.</p> <p><u>Недостатком</u> этого способа является:</p> <p>Преподаватель не в состоянии одновременно исправлять все ошибки</p> <p>Неоднократное повторение двигательного действия целиком при начальном обучении может быстро приводить к утомлению.</p> <p>2. Метод расчлененного упражнения – изучение действия по частям. Для успешного применения этого метода необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начинать обучение с целостного показа, и только потом делить упражнение на отдельные части • Выделенные части движения изучить отдельно и только потом объединить в одно целое. <p>3. Методы воспитания физических качеств</p> <p>4. Методы сопряженного воздействия (с наибольшими нагрузками)</p>
<p style="text-align: center;">Игровой</p>	<p>Игровой метод имеет большое значение для воспитания чувства коллективизма, смелости, активности, настойчивости, чаще используется в</p>

	<p>младшем школьном возрасте. <i>Характерные признаки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ярко выраженная эмоциональность • Чрезмерная изменчивость условий выполнения • Высокие требования к творчеству, творческой инициативе • Отсутствие строгой регламентации действий • Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств • Всегда сюжетное содержание.
Соревновательный	<p>В соревновательном методе отсутствует сюжетное содержание. <i>Характерные признаки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения • Подчинение всей деятельности задаче победить • На уроке используется в виде эстафет. <p>Обязательное условие при использовании метода: подготовленность занимающихся к выполнению упражнения.</p>
Словесные и сенсорные методы	<p>Рассказ – его назначение обеспечить общее представление о каком – либо двигательном действии</p> <p>Описание - с целью передачи знаний о технике двигательных действий, правилах игры</p> <p>Объяснение – ознакомление занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении заданий</p> <p>Беседа – помогает повысить активность учащихся, а учителю лучше узнать своих учеников</p> <p>Разбор – проводится после выполнения кого-либо задания</p> <p>Указание – или распоряжение – отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения</p> <p>Команда – имеет форму приказа к немедленному исполнению действия или к его окончанию.</p> <p>К методам наглядного воздействия относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Непосредственный показ упражнения ▪ Демонстрация наглядных пособий ▪ Зрительное ориентирование (разметка) • Методы слуховой наглядности (звуки)

Средства физической культуры

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Они исторически сложились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и осознанные двигательные действия. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы (солнце, воздух и вода), их закаляющее воздействие, а также гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Комплексное взаимодействие основных и вспомогательных средств физической культуры обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Соответствие этапов обучения движениям

1 этап формирования двигательного умения	Ознакомление, первоначальное объяснение и разучивание движений. Краткая характеристика этапа: очень замедленное и раздельное выполнение, нестабильный итог, очень невысокая устойчивость, не прочное запоминание, осознанный контроль действий, даже в деталях
2 этап формирования двигательного умения	Формирование двигательного умения. Углублённое детализированное разучивание. Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота, нестабильный итог, невысокая устойчивость, непрочное запоминание, осознанный контроль действия.
3 этап формирования двигательного умения	Достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия

Цели и задачи каждого этапа обучения

1. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Цель — обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме.

Для этого требуется решить следующие **задачи**:

- создать общее представление о двигательном действии;

- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения — только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, кинограмм) и акустической демонстрацией (ритма движения).

Выполняя двигательное задание впервые, можно разучивать движения по частям (хотя это менее эффективно), а также с помощью подводящих упражнений.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном уроке или учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых, еще не стойких, двигательных рефлексов.

2. Второй этап — углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи этого этапа:

- * углубленно понять закономерности движений действия;
- * уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
- * усовершенствовать ритм выполнения движения;
- * создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

Преподавателю, чтобы избежать негативных эмоций, следует заранее предупредить о возможных спадах своих учеников. Это подкрепит установку на продолжение работы и настойчивость.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающийся научился правильно выполнять основную схему движения и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

3. **Третий этап** — формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

На основе двигательного умения формируется двигательный навык. Чтобы достичь цели — добиться совершенного владения двигательным действием в разнообразных условиях его применения, необходимо применять методы как для закрепления разучиваемого упражнения, так и для его возможного варьирования.

Этот этап может длиться очень долго в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов, так как изменение уровня развития физических качеств требует коррекции содержания самого движения не только по форме, но и по временным параметрам.

Задачи третьего этапа:

- закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;

- избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;

- совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличивать его вариативность. Этому могут служить требования выполнить движение в экстремальном состоянии, на фоне сильного утомления, эмоциональной напряженности; усложняются задания (подключаются дополнительные движения) или, наоборот, условия его выполнения упрощаются;

- облегчить технику движения. Ознакомиться с прикладными способами его выполнения, когда применяются варианты этого движения из бытовой, производственной или военной практики (плавание в военном обмундировании и т.п.). Успех или неуспех студентов в освоении упражнений зависит от степени развития у них тех качеств, которые являются ведущими при освоении двигательного действия. Следовательно, необходима, самостоятельная работа отстающих студентов над развитием этих физических качеств.

Двигательное умение и двигательный навык

«Двигательное умение» - это способность неавтоматизированно управлять движениями. такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.

«Двигательный навык» - это оптимальная степень овладения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным способом управления движениями.

Задание

Выберите правильный ответ

1. Сила – это

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

Ответ _____

2. Абсолютная сила – это

а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении

б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении

в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении

Ответ _____

3. Относительная сила – это

а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека

б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека

в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

Ответ _____

4. Быстрота – это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

5. Общая выносливость – это

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

Ответ _____

6. Ловкость – это

а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

7. Гибкость – это

а) способность выполнять движения с высокой частотой

б) способность выполнять движения с большой амплитудой

в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

Ответ _____

8. Статическая гибкость – это

а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

Ответ _____

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Методы	Действие
Равномерный	Подразумевает непрерывную работу в период определенного промежутка времени с одинаковой скоростью.
Переменный	Главное отличие от первого – это то, что упражнения нужно выполнять с разной интенсивностью.
Повторный	Развитие основных физических качеств таким методом подразумевает выполнение одних и тех же упражнений с конкретными интервалами между ними.
Соревновательный	Этот метод подразумевает, что тренировка проводится с неким соперничеством.
Игровой	Такой метод прекрасно подходит для детей, так как развитие физических качеств проходит в процессе игры.
Круговой	Этот вариант подразумевает под собой выполнения определенного комплекса упражнений кругами без перерывов.

Вопросы

1. Методические принципы и методы физического воспитания
2. Средства физического воспитания
3. Общие положения воспитания физических качеств
4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания

Тема 9 Общая и специальная физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д.

Средства ОФП используются для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки

1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц
2. Приобрести общую выносливость
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности
4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц
5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения
6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления

Определение понятиям

1. «Общая физическая подготовка» - это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

2. «Специальная физическая подготовка» - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

3. **Спортивная подготовка** - это целенаправленный учебный процесс подготовки спортсмена для достижения конкретных спортивных результатов.

4. **«Профессионально – прикладная физическая подготовка»** - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта... профессионально-прикладной физической подготовки

5. **«Общая плотность занятия»** - это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности занятия.

6. **«Моторная плотность занятия»** - это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность обучаемых, к общей продолжительности занятия.

Задание 3. Заполните таблицы

Структура подготовленности спортсмена

Элемент подготовки	Направленность
Технический	<p>Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.</p> <p>К базовым относятся, движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.</p> <p>К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.</p>
Физический	<p>Физическая подготовка спортсмена, как одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, представляет строго планируемый педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств, всестороннее развитие организма и укрепление здоровья спортсмена, с целью создания прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки к наивысшим достижениям в избранном виде спорта.</p> <p>Уровень спортивных результатов, демонстрируемых в на-</p>

	<p>стоящее время, предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Это объясняется следующими факторами:</p> <p>Качественно новый уровень достижений всегда требует нового уровня развития физических качеств спортсмена. Например, для того, чтобы толкнуть ядро за 20 м, необходима не только более совершенная техника, но и очень высокий уровень развития силы и быстроты. Простейшие расчеты показывают, что увеличение дальности полета ядра на 1 м требует повышения мощности толчкового усилия на 5–7%. Этот пример характерен для скоростно-силовых видов спорта, где рост силы и быстроты ведет, как правило, к непосредственному росту результатов (метания, тяжелая атлетика, спринт, прыжки). Однако и в других видах спорта повышение уровня развития физических качеств имеет немаловажное значение. В лыжных гонках, например, самая первоклассная техника и высочайшие бойцовские качества не помогут спортсмену, если в таком показателе выносливости, как максимальное потребление кислорода, он уступает соперникам.</p> <p>Постоянный рост уровня развития физических качеств – неременное условие для повышения тренировочных нагрузок.</p>
<p>Психический</p>	<p>Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.</p> <p>Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.</p> <p>Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы.</p>

	<p>Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.</p> <p>1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.</p> <p>Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.</p> <p>2. Системно вводить дополнительные трудности.</p> <p>Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.</p> <p>3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.</p> <p>В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать, в ходе спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности; - кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды; - способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации; - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени; - способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.
Тактический	<p>Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).</p> <p>Тактические задачи могут носить перспективный характер</p>

(например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Избранные варианты тактических действий в ряде случаев могут отрабатываться специально на тренировочных занятиях. Специфика вида спорта -- это решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена. Так, при беге на средние дистанции (800,1500 м) бегун с более высоким уровнем спринтерских качеств будет стремиться замедлить пробегание всей дистанции, чтобы коротким (100--150 м) быстрым финишным рывком добиться победы. Бегуну же с более высоким уровнем выносливости, наоборот, выгоднее вести бег в высоком равномерном темпе по всей дистанции и выиграть забег благодаря длинному (иногда в треть дистанции) финишному рывку. Среди равных бегунов победит тот, кто сможет навязать соперникам свою тактику преодоления дистанции.

Сложнее дело обстоит с тактической подготовкой в играх, единоборствах, Сложность тактических действий спортсмена здесь определяется не только технической, функциональной подготовленностью, количеством заблаговременно отработанных тактических действий, но и быстротой принятия решений и их реализацией при частой смене соревновательных ситуаций. Умение принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации из-за того, что соперник маскирует свои возможные действия, отличает мастера от новичка.

Активность тактических действий во время соревнований является важным показателем спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю во время соревнования.

Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями

Показатели самоконтроля

Объективные:

- частота пульса
- масса тела
- уровень развития силы

- величина тренировочных нагрузок
- жизненная емкость легких

- потоотделение
- основные функциональные пробы

- тест с задержкой дыхания

Субъективные:

- сон
- аппетит
- положительные и отрицательные эмоции

- самочувствие
- умственная и физическая работоспособность
- настроение
- желание или нежелание заниматься физическими упражнениями
- усталость

Соответствие мышечной напряжённости

1. Тоническая	Повышенная напряжённость в мышцах в условиях покоя
2. Скоростная	Мышцы не успевают расслабиться при выполнении быстрых движений
3. Координационная	Мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений

Формы занятий физическими упражнениями

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. Обязательные формы занятий физическими упражнениями: это урочные формы - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

Обязательные формы занятий физическими упражнениями

Форма занятий	Характеристика
Уроки физической культуры	Проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);
Спортивно-тренировочные занятия	Проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта

Формы внеучебных занятий

Это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

1. Малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

2. Крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3. Соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

Содержание частей учебно – тренировочного занятия

1. Вводная часть

Вводная часть – 5-10 мин.

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры

2. Основная часть

Основная часть – 25-30 мин.

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание: ОРУ без предметов и с предметами, танцевальные упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и др.

3. Заключительная часть

Заключительная часть – 3-5 мин.

Задачи: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Содержание: построение, ходьба, ходьба с песней, ритмические и танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры, заключительное слово учителя, задание на дом.

Вопросы

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке
3. Формы занятий физическими упражнениями
4. Построение и структура учебно – тренировочного занятия

Тема 10 Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Основные задачи врачебного контроля

Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется *врачебным контролем* в физическом воспитании.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Основные задачи

1. Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. Осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. Диагностика функционального состояния;
4. Оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. Медицинское обеспечение соревнований;
6. Агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы контроля за эффективностью тренировочных занятий

В Положении о врачебном контроле за физическим воспитанием населения определены следующие основные формы работы по врачебному контролю:

1. Врачебные обследования всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.
4. Медико-санитарное обеспечение производственной гимнастики.
5. Медико-санитарное обеспечение соревнований.
6. Профилактика спортивного травматизма.
7. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.
8. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.
9. Санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.
10. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Основные виды контроля за эффективностью тренировочных занятий

Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется **врачебным контролем** в физическом воспитании.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять **три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.**

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта.

Задание 4. Установите соответствие видов педагогического контроля

Виды контроля	Характеристика вида контроля
1. Этапный	Подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа
2. Текущий	Оценка текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
3. Оперативный	Оценка оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

Основная цель врачебных обследований - определение и оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых. Полученные данные позволяют врачу рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с состоянием организма.

При нормальном состоянии человека все его органы и системы функционируют наиболее правильно, в соответствии с условиями жизни. Деятельность всех органов взаимосвязана, согласована и представляет единый сложный процесс. Весь организм в целом целесообразно и эффективно приспосабливается к изменению условий, усилению

режима деятельности, и отличается высоким уровнем дееспособности, в том числе и физической работоспособности.

В результате обследования составляется заключение о состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения.

МЕТОДЫ ВРАЧЕБНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

1. Расспрос применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.
2. Осмотр позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.
3. Ощупывание основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и так далее.
4. Выслушивание лёгких, сердца помогает проводить исследования путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов.

Самоконтроль за эффективностью тренировочных занятий

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Показатели самоконтроля

Объективные:

- частота пульса
- масса тела
- уровень развития силы
- величина тренировочных нагрузок
- жизненная ёмкость лёгких
- потоотделение
- основные функциональные пробы
- тест с задержкой дыхания

Субъективные:

- сон
- аппетит
- положительные и отрицательные эмоции
- самочувствие
- умственная и физическая работоспособность
- настроение
- желание или нежелание заниматься физическими упражнениями
- усталость

Задание

Выберите правильный ответ

1. Срочный тренировочный эффект

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

2. Отставленный тренировочный эффект

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

3. Кумулятивный тренировочный эффект

а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха

б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.

в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)

Ответ _____

Определение понятия «Самоконтроль»

«Самоконтроль» - это оценка и осознание субъектом собственных действий, состояний и психических процессов. Развитие самоконтроля и его появление определяется требованиями общества к поведению индивида.

Самоконтроль поведения – это контроль собственных действий и воздействий. Если человек смог изменить свое поведение здесь и сейчас, но это касается только конкретной ситуации, это ситуативное изменение собственного поведения. Если человек изменил свое поведение в целом, принципиально, это изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций, говорится о самоконтроле

поведения. Эмоциональный самоконтроль - это контроль собственных эмоций и состояний. Чаще всего люди жалуются на отсутствие эмоционального самоконтроля.

Самоконтроль - одна из характеристик свободы и ответственности личности. Нет самоконтроля - нет свободы, нет ответственности, нет личности.

Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в альпинистских походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышка, головная боль, "жжение" в груди, тошнота

Вопросы

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Тема11 Основы методики самостоятельных занятий

физическими упражнениями

Цепочка действий обеспечения мотивации к самостоятельным занятиям

Цепочка действий: Мотивация – интерес – знания – регулярные занятия – эффективность.

Пример цепочки действий: Знания (3), интерес (2), мотивация (1), эффективность (5), регулярные занятия (4).

Задание

Закончите фразу

Мотивация определяет и целенаправленность занятий, а она может быть различной для

1. Укрепления здоровья
2. Коррекции недостатков физического развития и телосложения
3. Повышения своих функциональных возможностей
4. Психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками
5. Активного отдыха

Основные методические положения самостоятельных занятий

Если вы приступаете к самостоятельным физическим упражнениям, необходимо знать те основные методические положения, которые позволят правильно дозировать физические нагрузки, регулировать их воздействие на организм, избежать возможных перегрузок. Как считает известный специалист физического воспитания В.А. Масляков, необходимо учитывать следующие факторы;

- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре и др.;

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. (в циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп);

- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

- количество повторений упражнения (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот);
- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп (чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка);
- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности (сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создаёт значительную эмоциональную нагрузку);
- степень и характер мышечного напряжения (при максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к быстрому утомлению);
- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка);
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. (продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается).

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Основные группы мотивов к занятиям физической культурой

- **Оздоровительные мотивы.** Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

- **Двигательно-деятельностные мотивы.** Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение

специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

- **Соревновательно-конкурентные мотивы.** Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

- **Эстетические мотивы.** Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

- **Коммуникативные мотивы.** Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.) содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

- **Познавательно-развивающие мотивы.** Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

- **Творческие мотивы.** Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

- **Профессионально-ориентированные мотивы** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

- **Административные мотивы.** Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избегание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

- **Психолого-значимые мотивы.** Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека и обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от

неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

- **Воспитательные мотивы.** Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

- **Статусные мотивы.** Повышение личного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

- **Культурологические мотивы.** Данная мотивация приобретается у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гимнастика, или, как её ещё называют, зарядка, полезна и необходима каждому: и ребёнку и взрослому, и начинающему спортсмену и олимпийскому чемпиону, и рабочему и учёному. Многие выдающиеся люди считали физические упражнения обязательными в своем режиме дня. Великий русский физиолог И. П. Павлов до глубокой старости ежедневно делал утреннюю гигиеническую гимнастику. Он прожил 87 лет и до самой смерти трудился, был бодрым.

Многолетние наблюдения врачей подтверждают огромную пользу утренней гимнастики, если выполнять её систематически, а не от случая к случаю. Она – обязательное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, воспитания воли. На первый взгляд такое утверждение может показаться странным. Ведь на утреннюю гигиеническую гимнастику отводится всего 10-15 мин., да и упражнения выполняются сравнительно простые.

Однако она помогает решить сразу **несколько задач.**

1. Во время сна организм человека отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойно, дыхание замедлено, обмен веществ понижен. В момент пробуждения не хочется резко двигаться, появляется желание потянуться, глубоко вздохнуть. Все органы не сразу начинают работать в полную силу. Чтобы полностью включить организм в работу, и необходимо проделать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, которую часто называют зарядкой, поскольку несколько выполненных упражнений заряжают человека энергией и бодростью на предстоящий день.

2. Упражнения утренней гигиенической гимнастики способствуют физической подготовленности. Правда, поскольку положительные результаты приходят не сразу, необходимо для достижения этого проявить терпение, настойчивость, упорство. И если человек твёрд в своих решениях, уверен в достижении цели, если он без пропусков, без уступок себе будет постоянно выполнять утром комплексы физических упражнений, через некоторое время он обязательно заметит, что мышцы его наливаются силой, движения становятся быстрыми и уверенными.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует формированию правильной осанки.

4. Для тех, кто серьезно занимается каким-либо видом спорта, утренняя гигиеническая гимнастика способствует повышению спортивных достижений. Для этого в комплексы включают специальные упражнения, которые помогают повысить спортивное мастерство.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика содействует воспитанию воли. Ведь прогулка по лесу на лыжах, катание с гор, игры с мячом или купание в жаркий день — всё это всегда доставляет удовольствие. Для таких занятий больших волевых усилий не требуется. Другое дело утренняя зарядка. Порой хочется поспать, а нужно встать пораньше, побороть сон и правильно выполнить весь комплекс упражнений. К тому же делать всё это нужно ежедневно, без пропусков.

Здесь и необходимы волевые усилия. Утренняя гигиеническая гимнастика — это первая ступень на пути к здоровью и силе, на пути в спорт.

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй

Другое говорит, что **спортивная ходьба** — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

А если верить третьему определению, то **спортивная ходьба** - это вид легкой атлетики, который отличается от обычной ходьбы обязательным выпрямлением опорной ноги в суставе при вертикальном положении, от бега - отсутствием безопорной фазы движения, что обуславливает меньшую скорость при спортивной ходьбе.

В итоге, суммируя и подытоживая эти три определения можно определить спортивную ходьбу как вид легкой атлетики, представляющий собой чередование

шагов при постоянном контакте ноги с землей, что обуславливает меньшую скорость при спортивной ходьбе, чем при беге.

Кому подходит этот вид оздоровления организма?

Оздоровительная ходьба (и близкий к ней оздоровительный бег) является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Прежде всего, спортивная ходьба необходима для людей "сидячих" профессий. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Поэтому необходимо заниматься спортивной ходьбой для обеспечения нормального функционирования организма. Также спортивная ходьба полезна и для пожилых людей. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Для этих двух групп людей это простейший вид физической активности, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Бег в спорте

Бег в спорте — это передвижение человека на разные дистанции за определенный промежуток времени. В спорте выделяется легкоатлетический бег. Он делится на несколько видов. Так, есть бег на короткие дистанции (спринтерский), на средние дистанции, на длинные дистанции, марафонский, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег. Все эти виды бега различаются по количеству времени, скорости и длине дорожек для бега.

Положительные стороны плавания

Плавание в бассейне – увлекательное времяпрепровождение как для детей, так и родителей. В этом занятии соединяются несколько составляющих - это польза, удовольствие и оздоровление организма.

Если говорить о положительных свойствах плавания, то в первую очередь стоит отметить получение подростком идеально мягкой физической нагрузки на все группы мышц и развитие рефлексов. А это лучшим образом отражается на укреплении кровеносной системы, костной, дыхательной и, конечно же, нервной.

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, менее подвержены влиянию простудных заболеваний, прекрасно спят, обладают определенной защитой от ожирения, а также быстрее развиваются в физиологическом плане.

Другим положительным эффектом является мягкое регулирование нервной системы студента путем предоставления ему положительных эмоций. Данный фактор очень важен для гиперактивных подростков, страдающих симптомом повышенной возбудимости, да и всех остальных, т. К. оптимальная физическая нагрузка идеально выравнивает сон подростка.

Плавание в бассейне для подростков – это прекрасная возможность способствовать гармоническому развитию личности и предупреждению многих заболеваний. Плавание с самого раннего возраста - один из простых способов сделать ребенка здоровым, физически развитым и закаленным.

Характеристика нарушений осанки

Осанка - привычное положение тела человека во время ходьбы, стояния, сидения и работы.

Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с его умеренными естественными изгибами вперед в области шейных и поясничных позвонков, симметричным расположением плеч и лопаток, прямым держанием головы, прямыми ногами без уплощения стоп. При правильной осанке наблюдается оптимальное функционирование системы органов движения, правильное размещение внутренних органов и положение центра тяжести.

Целый ряд причин - нерациональный режим, различные заболевания, приводящие к ослаблению связочно-мышечного аппарата и организма в целом, а также неудовлетворительно поставленное физическое воспитание и недостаточное внимание взрослых к воспитанию у детей навыка правильной осанки - приводят к возникновению и развитию значительных нарушений телосложения. Эти нарушения в виде нарушения естественных изгибов позвоночника и появления боковых искривлений, крыловидных лопаток, ассиметрии плечевого пояса, уплощение грудной клетки не только обезображивают фигуру тела, но затрудняют работу внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта), ухудшают обмен веществ и снижают работоспособность, а у подростков и взрослых - производительность труда. Например, при сколиозах (боковых искривления позвоночника) диагностированы изменения работы, как правого, так и левого желудочков сердца. Выражена асинхронность в их деятельности, и со временем возникает тяжелые нарушения в работе сердца.

Искривление позвоночника у девочек, возникающие в период роста костей, часто изменяют форму таза, суживая его в продольном и поперечном направлениях, что в последствии может привести к осложнению родов.

Нарушениям осанки и искривлениям позвоночника может способствовать неправильная организация ночного сна детей и подростков: узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки. Привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвонка.

Отрицательно сказывается на состоянии осанки и внутренних органов перетягивание живота в верхней его части тугими резинками и поясами. Этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

Нарушение осанки - это не заболевание в общепринятом понимании, это такое состояние, которое при своевременно начатых реабилитационных занятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Однако, нарушение осанки опасно тем, что со временем оно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится причиной многих хронических заболеваний из-за общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата.

Дефект осанки начинается с небольших изменений в верхних и нижних отделах туловища. Наиболее частыми нарушениями осанки являются: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско-вогнутая, кругло-вогнутая не редко сопровождающаяся изменениями конфигурации передней брюшной стенки.

Плоская спина характеризуется сглаженностью нормальных изгибов позвоночника и выступающими назад (крыловидными лопатками). Наклон таза при этом дефекте осанки не значителен, что является определяющим моментом в возникновении плоской спины. Переднезадний размер грудной клетки фактически уменьшен. Это отрицательно влияет на развитие и положение внутренних органов грудной полости, в частности легких. Нижняя часть живота выступает вперед, уплощенные ягодицы, слабо развитая мускулатура. При менее выраженных косметических дефектах данный вид нарушения осанки (и как разновидность, плоско-вогнутая спина), приводят к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь вызывает при движении микро травматизм головного мозга, отмечается повышенная утомляемость и головные боли.

Круглая и сутулая спина представляет нарушение осанки, для которой типично С - образное искривление всего позвоночника. Из-за выдвинутых впереди свисающих плеч грудная клетка кажется запавшей. Пациент с круглой спиной зачастую стоит на полусогнутых ногах и этим как бы компенсирует слабо

выраженный поясничный изгиб вперед. Круглая спина ведет к уменьшению дыхательной экскурсии грудной клетки, так как полный вдох можно сделать только при максимальном разгибании позвоночника. Сутулая спина отличается от круглой только тем, что чрезмерный изгиб выпуклостью назад образуется в верхней части грудного отдела позвоночника, что чаще всего ведет за собой усиление шейного лордоза.

Плоско-вогнутая спина характеризуется поясничным изгибом позвоночника, зависящим от чрезмерного наклона таза. Данный дефект сопровождается изменениями со стороны мышц брюшного пресса, что способствует опущению внутренних органов полости живота.

Кругло-вогнутая спина встречается чаще других и является некоторым отражением нормальной осанки, так как физиологические изгибы позвоночника в этом случае подчеркнута увеличены. Она характеризуется усилением изгибов позвоночника в переднезаднем направлении. Величина поясничного лордоза зависит от степени наклона таза вперед, иногда очень значительно выпячиваются живот и ягодицы, грудная клетка кажется уплощенной.

Сколиоз - стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.

Профилактика нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

Причины, которые могут привести к нарушениям осанки, многочисленны. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают неблагоприятные условия окружающей среды, социально - гигиенические факторы, в частности длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела. В результате неправильного положения тела происходит образование навыка неправильной установки тела. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других - на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

Таким образом, только разумные занятия физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект.

Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильная и точная коррекция обуви;
- постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;

- отказ от вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение во время сидения;
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков и сумок;
- плавание.

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее трех раз в неделю тренировать мышцы спины и живота.

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека/

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в

соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе - это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Задание

Выберите правильный ответ

1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано

- а) с индивидуальным подходом
- б) с наличием времени
- в) с физической подготовкой

Ответ _____

2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре

- а) разминка, основная часть, заключительная часть
- б) основная часть, заключительная часть
- в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

Ответ _____

3. Степень сложности упражнений зависит от

- а) выносливости мышечных групп
- б) количества мышечных групп
- в) развитости мышечных групп

Ответ _____

4. С ростом тренировок оздоровительный эффект

- а) постепенно снижается
- б) резко повышается
- в) постепенно повышается

Ответ _____

5. Основным методов тренировки в беге является метод

- а) постепенный
- б) ступенчатый
- в) равномерный

Ответ _____

6. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается

- а) на ритмичный метод развития силы
- б) на повторный метод развития силы
- в) на силовой метод развития силы

Ответ _____

7. Коррекция двигательной подготовленности связана

- а) с постоянной оценкой своих возможностей
- б) с самооценкой уровня подготовленности
- в) с индивидуальной подготовкой

Ответ _____

Вопросы

1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий .
2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий
3. гигиена самостоятельных занятий
4. Особенности самостоятельных занятий женщин

Тема 12 Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Влияние современной технизации на жизнедеятельность человека.

Факторы	Влияние
Современная технизация труда и быта на жизнедеятельность человека	<p>Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его' повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.</p> <p>Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты ФК.</p> <p>Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств ФК и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.</p>
Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе	<p>Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли Простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру.</p> <p>Объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда — все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда.</p> <p>Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к</p>

	<p>чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми.</p> <p>Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.</p>
<p>Необходимость перемены разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста</p>	<p>Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности.</p> <p>Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости менять профессию. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности.</p> <p>Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация; как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм.</p> <p>В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в том числе средства ФК и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки — широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, двигательная культура.</p>

Определение «Профессионально – прикладная физическая подготовка
«Профессионально – прикладная физическая подготовка» - это педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Цель ППФП и предпосылки к достижению этой цели

1. Время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

Не случайно, например, выпускники ПТУ, прошедшие основательный курс ППФП, зачастую получают более высокий профессионально-квалификационный разряд по специальности, чем учащиеся, не прошедшие по разным причинам такой подготовки; последние, как правило, и медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве; ППФП в этом отношении служит одним из факторов сокращения сроков овладения профессией и одной из гарантий качества ее освоения;

2. Производительность достаточно многих видов профессионального труда прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда;

3. Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП;

4. Перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно

совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

Факторы определяющие конкретное содержание ППФП

Факторы	Содержание
Формы (виды труда)	Основные формы труда — физический и умственный. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.
Условия труда	Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.
Характер труда	Определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.
Режим труда и отдыха	Влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и Отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.
Динамика работоспособности	Интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать отдельные элементы процесса труда путем подбора

	физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ.
--	--

Средства ППФП

Средства ППФП можно объединить в следующие группы:

- Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
- Прикладные виды спорта (их целостное применение)
- Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП

Цель теоретических занятий ППФП

Цель теоретических занятий — дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда. Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студентов в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива.

Для этого можно использовать теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия. Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.

Формы ППФП в свободное время

1. Секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
2. Самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне колледжа (туристских клубах и т.п.);
3. Самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

Одна из форм ППФП — массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутриколледжные соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

Задание

Выберите правильный ответ

1. ППФП это

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка
- б) пропорционально прикладная физическая подготовка
- в) профессионально прикладная физическая подготовка

Ответ _____

2. Прикладные знания можно получить в процессе

- а) физического воспитания
- б) духовного развития
- в) психофизической готовности

Ответ _____

3. Прикладные умения и навыки обеспечивают

- а) физическое воспитание
- б) безопасность в жизни
- в) безопасность в быту

Ответ _____

4. Динамика работоспособности это

- а) динамический фактор
- б) физический фактор
- в) интегральный фактор

Ответ _____

5. Способности это

- а) устойчивые свойства личности
- б) не устойчивые свойства личности
- в) эластичные свойства личности

Ответ _____

6. Под влиянием физических нагрузок улучшается

- а) кровоснабжение отдельных тканей;
- б) кровоснабжение всех тканей;
- в) кровоснабжение сердца;

Ответ _____

Вопросы

1. Положения, определяющие личную и социально- экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
5. Определение понятия ППФП, её цели и задачи
6. Особенности ППФП в избранной специальности.

Тема 13 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Определение понятия «Производственная физическая культура»

«Производственная физическая культура» - укрепление здоровья и повышение производительности труда работающего.

Цели и задачи производственной физической культуры

Цель производственной физической культуры - способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда работающего.

Основными задачами производственной физической культуры являются:

- подготовить организм человека к включению в трудовой процесс;
- оптимально поддерживать уровень высокой работоспособности в течение рабочего дня и обеспечить восстановление организма после окончания работы;
- профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, способствующая повышению устойчивости организма к их воздействию.

Формы ПФК

ПФК в рабочее время (производственная гимнастика) и ПФК во вне рабочее время.

Производственная гимнастика - комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью. Видами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка.

К видам производственной физической культуры *во вне рабочее время* относятся: оздоровительно - восстановительные процедуры после работы, оздоровительно-профилактическая гимнастика, а также занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.

Определение понятия «Производственная гимнастика»

1. «Производственная гимнастика» - это комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью. Видами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка.

2. Виды производственной гимнастики

1. вводная гимнастика
2. физкультурная пауза
3. физкультурная минутка

1. Вводная гимнастика – это выполнение упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня. Она особенно необходима для всех начинающих работу в ранние утренние часы. Комплекс вводной гимнастики состоит из 7-10 общеразвивающих гимнастических упражнений, близких по воздействиям на организм к движениям, выполняемым во время работы. Эти упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорять и активизировать деятельность органов и систем, которые играют ведущую роль в данном виде трудовой деятельности. Общая нагрузка от упражнений не должна вызвать чувство усталости.

2. Физкультурная пауза - комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.

Физкультурная пауза выполняется через 2-2,5 часа после начала работы и за 1-1,5 часа до окончания работы. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, рабочих движений, степени тяжести и напряженности труда и с соблюдением оптимального соотношения между рабочей нагрузкой и нагрузкой упражнений. Рекомендуется руководствоваться следующими правилами при определении степени нагрузки для упражнений физкультурной паузы.

Работающим с небольшой физической нагрузкой предлагаются легкие и средние по физической нагрузке упражнения; работающим со средней физической нагрузкой даются несколько более интенсивные по нагрузке упражнения; при труде, требующем участия большинства мышечных групп с различной нагрузкой, подбираются упражнения на расслабления для мышц, испытывающих значительные напряжения, а для неработающих мышц - упражнения со средней нагрузкой и упражнения на растягивание. Для работников умственного труда рекомендуется комплекс упражнений с повышенной нагрузкой.

3. Физкультурная минутка - это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемой главным образом для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она используется в случае, когда нет возможности прервать работу для выполнения физкультурной паузы, а человек испытывает усталость отдельных частей тела или группы мышц и нуждается в кратковременном отдыхе.

Физкультурная минутка проводится в режиме рабочего дня от 2 до 5 раз, независимо от других форм производственной гимнастики. Продолжительность выполнения-2-3 минуты. Физкультурная минутка состоит из трех общеразвивающих гимнастических упражнений, подобранных по принципу локального воздействия. Обычно первым выполняется упражнение типа потягивания, прогибания. Вторым выполняется упражнение на расслабление или напряжения в зависимости от характера и места утомления. Третье упражнение имеет целью нормализовать периферическое кровообращение.

Эти виды производственной гимнастики проводятся в производственных помещениях при наличии в них благоприятных санитарно-гигиенических условий. Если эти условия неблагоприятны, то их проведение переносится в специально приспособленные для этого помещения. При отсутствии такого помещения ограничиваются проведением только физкультминуток. В процессе занятий производственной гимнастикой должны регулярно определяться ее эффективность, а результаты доводиться до сведения каждого работающего

Оздоровительно-профилактическая гимнастика

Оздоровительно-профилактическая гимнастика - средство профилактики влияний на работников производственных условий, а также как средство укрепления здоровья и повышения общей физической подготовленности. В зависимости от конкретных факторов, отрицательно влияющих на здоровье и работоспособность, а также особенности и уровня интенсивности этого влияния подбираются физические упражнения, направленные на снятие или профилактику отрицательного влияния неблагоприятных факторов на организм работников на данном участке.

Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях

Желающие заниматься проходят медицинское освидетельствование по месту жительства или работы. Медицинские наблюдения за занимающимися в процессе занятий проводят врачебно-физкультурные диспансеры и поликлиники. Группы комплектуются с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Группы здоровья

Занятия в этих группах имеют целью, прежде всего, укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения. Занятия проводятся в различных возрастных группах, которые должны насчитывать 12-15 человек.

В методике проведения занятий требуется особо строгое дозирование физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья

каждого занимающегося, соблюдение принципов постепенности и доступности, варьирование уровней объема и интенсивности выполнения упражнений по их продолжительности, количеству и темпу в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся.

Задание

Выберите правильный ответ

1. Для организма наиболее благоприятен

- а) динамический режим работы
- б) статический режим работы
- в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих

мышц

Ответ _____

2. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее

- а) в состоянии покоя
- б) в активном состоянии
- в) в состоянии пассивного отдыха

Ответ _____

3. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку

- а) нервной системы
- б) мышечной системы
- в) позвоночника

Ответ _____

4. Продолжительность утренней гимнастики составляет

- а) 5 – 10 мин
- б) от 8 -10 до 20 -30 мин
- в) не менее 30 мин

Ответ _____

Вопросы

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Физическая культура и спорт в свободное время.
6. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Тема 14 Критерии оценки теоретической части заданий по физической культуре в виде тестов

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен знать физические, социально-биологические основы здорового образа жизни, понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Теоретические тесты предназначены за курс учебного года по основным разделам программы.

Тестирование – одна из актуальных форм контроля качества знаний, поскольку она позволяет осуществить объективную, эффективную и быструю диагностику знаний и получить наглядную картину успеваемости.

Содержание теоретической части складывается из блоков: социокультурные основы; психолого-педагогические основы физической культуры; медико-биологические основы двигательной деятельности; базовые виды физкультурно-спортивной деятельности, и представлено в виде тестовых заданий в закрытой форме.

Проверяется уровень подготовки студентов по использованию в практической деятельности и повседневной жизни приобретенных ими знаний и умений для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, профессиональной деятельности.

Система заданий адаптирована для возрастной категории студентов.

Оценивание уровня обученности студентов по физической культуре

Назначение работы – оценить уровень обученности студентов по физической культуре.

Общая характеристика структуры работы.

Тестовая работа состоит из 40 заданий с выбором ответа.

Рекомендуемое время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 20 минут.

Система оценивания.

За каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл.

Нормы оценок за тестовую работу по физической культуре

Таблица № 1

Количество баллов	87 – 100%, 35 - 40 баллов	70 – 86% 28 - 34 баллов	50 – 69% 20 - 27 баллов	Менее 50% 19 и менее баллов
оценка	«5»	«4»	«3»	«2»

Тестовая работа по физической культуре

Теоретико-методический тур

Инструкция по выполнению заданий (для студентов)

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний студентов по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать 1 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Необходимо внимательно читать задания и предлагаемые варианты ответов. Стараться не угадывать, а логически обосновывать сделанный выбор. Незнакомые задания необходимо пропускать. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Необходимо контролировать время выполнения задания.

Время на выполнение всех заданий – 20 минут

Внимательно делать записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ТЕСТАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Термин «Олимпиада» означает

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Ответ _____

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране

- а) 1944г
- б) 1976
- в) 1980г
- г) еще не проводились

Ответ _____

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

Ответ _____

4. Физическая культура-это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

Ответ _____

5. Физическая подготовленность характеризуется

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Ответ _____

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

Ответ _____

7. Основными показателями физического развития человека являются

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

Ответ _____

8. Физическое упражнение – это

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

Ответ _____

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

Ответ _____

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека

а) 180-200 уд/мин

б) 170-180 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

Ответ _____

11. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

Ответ _____

12. Что называется осанкой

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

Ответ _____

13. Под физическим развитием понимается

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

Ответ _____

14. Главной причиной нарушения осанки является

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

Ответ _____

15. Под быстротой как физическим качеством понимается

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

Ответ _____

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической

а) 100 м

б) 200м

в) 500м

Ответ _____

17. Что такое двигательный навык

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

Ответ _____

18. Чем характеризуется утомление

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

Ответ _____

19. Под силой как физическим качеством понимается

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Ответ _____

20. Под техникой двигательных действий понимают

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

Ответ _____

21. Выносливость человека не зависит от

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

Ответ _____

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

Ответ _____

23. Физическая культура направлена на совершенствование

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

Ответ _____

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

Ответ _____

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

Ответ _____

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

Ответ _____

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

Ответ _____

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры

а) 1976г

б) 1998г

в) 1980г

Ответ _____

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

Ответ _____

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) 200м.

б) двойной стадии

в) одной стадии

Ответ _____

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

а) стрельба

б) фехтование

в) гимнастика

г) верховая езда

Ответ _____

32. Укажите количество игроков волейбольной команды

а) 5

б) 6

в) 7

Ответ _____

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц

Ответ _____

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

Ответ _____

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды

- а) 5
- б) 6
- в) 7

Ответ _____

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

Ответ _____

37. Укажите количество игроков футбольной команды

- а) 7
- б) 9
- в) 11

Ответ _____

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец

- а) 1908г - Лондон
- б) 1912г - Стокгольм
- в) 1920г - Антверпен

Ответ _____

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

- а) Азия
- б) Австралия
- в) Африка
- г) Америка

д) Европа

Ответ _____

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

а) желтый

б) синий

в) черный

г) красный

д) зеленый

Ответ _____

БАЛЛЫ: _____

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ТЕСТАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1-а	11-б	21-б	31-в
2-в	12-в	22-б	32-б
3-б	13-а	23-в	33-в
4-в	14-б	24-б	34-а
5-б	15-б	25-б	35-а
6-в	16-в	26-б	36-в
7-а	17-б	27-а	37-в
8-в	18-б	28-б	38-в
9-а	19-в	29-б	39-г
10-б	20-а	30-в	40-б

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ I–IV КУРСЫ

ФИО _____

Группа _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	21	а	б	в	г
2	а	б	в	г	22	а	б	в	г
3	а	б	в	г	23	а	б	в	г
4	а	б	в	г	24	а	б	в	
5	а	б	в	г	25	а	б	в	г
6	а	б	в	г	26	а	б	в	г
7	а	б	в	г	27	а	б	в	г
8	а	б	в	г	28	а	б	в	г
9	а	б	в	г	28	а	б	в	г
10	а	б	в	г	30	а	б	в	г
11	а	б	в	г	31	а	б	в	г
12	а	б	в	г	32	а	б	в	г
13	а	б	в	г	33	а	б	в	г
14	а	б	в	г	34	а	б	в	г
15	а	б	в	г	35	а	б	в	г
16	а	б	в	г	36	а	б	в	г
17	а	б	в	г	37	а	б	в	г
18	а	б	в	г	38	а	б	в	г
19	а	б	в	г	39	а	б	в	г
20	а	б	в	г	40	а	б	в	г

Оценка _____

Подписи жюри _____

Литература

1. Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие /В. В. Бисеров, И.В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М.С. Бородулина, Л.Л. Брѐхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008, 275 с.
2. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 2010.
3. Жилкин А. И. Лѐгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер., М.: Издательский центр»Академия», 2009, 464 с.
4. Зелинченко, В. Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. М., 2007.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник/ В. И. Ильинич.-М.: Гардарики, 2011, 366 с.
6. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М., 2004.
11. Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., 2007.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 2007.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 2009.
14. Теория и методика спорта / Под ред. Л. П. Матвеева. М., 2010.
15. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М., 2012.