**КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМ. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО,**

**кафедра физического воспитания**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Учебно-методические рекомендации**

**для студентов не физкультурных специальностей,**

**обучающихся на заочном отделении**

**КАЛУГА**

Методические рекомендации составлены на основе комплексной программы по физической культуре доцентами кафедры физического воспитания

КГУ им. К.Э. Циолковского

Щеголевым В.В. и Белевским В.Н.

##  ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Так же физическая культура является *одной из главных сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.*

Физическая культура представляет собой *совокупность материальных и духовных ценностей* общества в области физического совершенствования человека.

Таким образом, понятие «физическая культура» включает в себя широкий спектр культурных составляющих и научных сфер современного общества – историю физической культуры и спорта, спортивные сооружения, методику физического воспитания и спортивной тренировки, физиологию спорта, социологию, маркетинг и т.д.

**Физическая культура как вид культуры общества**

Для понимания места и значения физической культуры в обществе необ­ходимо иметь представление об общей культуре человечества. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей с другой - продукт этой деятельности, ее результат.

Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

1. Познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материаль­ных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом.

2. Действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей.

3. Создает новые культурные ценности, которые становятся базой для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура - это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха.

В истории человеческого общества не существовало времен, народов, которые не имели бы в самой элементарной форме физического воспитания.

Первыми и самыми *древними средствами физической культуры были естест­венные движения человека*, связанные с его жизнедеятельностью. Первоначально формой организации физического воспитания *была игра,* игровые движения. Игра и физические упражнения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки.

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Впервые созданы системы физического воспитания и специальные учебные заведения. Появилась профессия преподавателя физического воспитания. Занятия физическими упражнениями расценивались наравне с занятиями поэзией, музыкой. Участниками древнегреческих Олимпийских игр были: Гиппократ (медик), Сократ (философ), Софокл (драматург) и др.

В период раннего капитализма физическая культура была поставлена на службу укрепления основ своего политического господства правящим классом. Это, прежде всего, объяснялось интенсификацией труда, а также постоянными войнами за колонии, рынки сбыта, которые требовали создания массовых армий хорошо физически подготовленных для ведения войны.

Исходя из характерного для XIX в. понимания культуры в целом как про­цесса, связанного с возделыванием чего-либо или воспитанием кого-либо, в США и Англии появилось выражение «физическая культура».

В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physical culture» перево­дится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «Коrper Кultur»— как культура тела, красота и сила. И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физиче­ская культура».

На первом этапе физическая культура в России понималась как определен­ная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела».

Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Единого общепризнанного понятия физической культуры нет и в настоя­щее время. В отечественной и зарубежной литературе в него вкладывается раз­личный смысл: от совокупности материальных и духовных ценностей или достижений, используемых для физического совершенствования людей, до вида деятельности, от вида материальной культуры до нематериальной или спортивной услуги.

Отечественная теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет *специфические термины и понятия*, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы.

Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, раз­витие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура - *мера и способ всестороннего физического развития* человека.

 **Состояние и уровень развития физической культуры** в конкретной стране и в конкретном обществе зависит от ряда условий:

* географической среды;
* условий труда, быта, условий жизни и уровня развития производительных сил;
* экономических и социальных факторов.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

* массовость;
* степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
* уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
* уровень спортивных достижений;
* наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
* пропаганда физической культуры и спорта и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
* состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Физическое воспитание** - неотъемлемая составляющая часть почти всех воспитательных систем. Физическое воспитание способствует выработке у молодежи качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

**Целью физического воспитания** студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### Задачи физического воспитания:

1. укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
2. повышение умственной и физической работоспособности;
3. развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
4. воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
5. формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
6. развитие стремления быть здоровым.

 Физическое воспитание вносит существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности.

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт.

**Физическое развитие** - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма человека и основанных на них психофизических качеств.

Понятие физическое развитие в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие).

В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.).

Воспитание двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость) у человека осуществляется в процессе обучения и совершенствования разнообразных двигательных действий при соответствующих возрасту и физической подготовленности учащихся, дозировках нагрузки и отдыха. Воспитание двигательных качеств обеспечивается подбором необходимых упражнений и рациональной методикой занятий.

На развитие физических качеств оказывают существенное влияние повседневные занятия физическими упражнениями (зарядка, гимнастика до занятий, физкультминутки, уроки физкультуры, игры на переменах).

**Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Физическое совершенство выражает высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, повышение биологической надежности организма, согласующейся с закономерностями всестороннего

**Физическое воспитание** - педагогический процесс, передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Оно играет важнейшую роль в формировании физической культуры человека. Цель физического воспитания - разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

**Физическая подготовленность** - возрастное соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические упражнения** - движения или двигательные действия, используемые для развития физических качеств, двигательных умений и навыков, а так же внутренних органов и систем. Физические уп­ражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

Термин упражнение обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

**Двигательная активность** - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата человека, основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека.

Благодаря двигательной активности человек обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

**Спорт** - *составная часть физической культуры, представляющая собой соревновательную деятельность и подготовку к ней*, основанная на использовании различных видов физических упражнений. Спортивная деятельность *направлена на стремление занимающихся к достижению максимального результата*, получению морального [удовлетворения](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A3%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1), стремлению к [совершенству](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%B0%D0%BB), улучшению личных, групповых и абсолютных [рекордов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4), [славе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0), улучшению собственных физических возможностей и [навыков](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA).

**Спорт высших достижений** - составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни. Перед спортсменами ставится цель достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях (Олимпийские игры, первенства мира, континента, страны).

**Массовый спорт** - составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок. Перед занимающимися ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения. Это направление спортивного движения является базовым для спорта высших достижений.

### Физическая рекреация

### Ререация (лат. - recreation - восстановление) - 1) каникулы, перемена в школе, 2) помещение для отдыха в учебных заведениях, 3) отдых, восстановление сил человека.

**Физическая рекреация** - это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на укрепле­ние здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка**предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

К задачам общей физической подготовки относятся:

* обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
* укрепление здоровья;
* создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

**Специальная физическая подготовка** - это процесс, который обес­печивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретный видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений или профессиональных действий.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности и подготовке к высокопроизводительному труду. Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей.

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать такие задачи:

1. Вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда.

2. Сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов. 3. Воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности.

4. Способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии.

5. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил.

6. Предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

**Фоновые виды физической культуры.** К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, спортивные игры, физкультурно-оздоровительные развлечения).

В качестве средств физической культуры используются:

* физические упражнения;
* естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
* гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, режим питания и т.д.)

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — [образ жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) отдельного человека с целью [профилактики](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) [болезней](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепления [здоровья](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливаю­щий и, в тоже время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психи­ческое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к само­утверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

**Под здоровьем** в словаре с.и. Ожегова понимается «правильная, нормальная деятельность организ­ма». В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психи­ческое и социальное благополучие. Иначе говоря, здоровье не только биологическая, но и социальная категория. Осно­вой хорошего здоровья является гармония как взаимодополняемость различных составных частей целого.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

***Физическое здоровье*** *-* это естественное состояние организма, обусловлен­ное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегу­лирующаяся) правильно функционирует и развивается.

***Психическое здоровье*** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Это состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.

***Нравственное здоровье*** определяется теми моральными принципами, ко­торые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни.

 Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, кото­рые и делают их настоящими гражданами.

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА** **ЖИЗНИ**

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

* наследственность - 20%;
* окружающая среда - 20%;
* уровень медицинской помощи - 10%;
* образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

* человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
* экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
* социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
* медицинский фактор - 10%.

**Здоровый образ жизни** это совокупность различных оздоровительных мероприятий, направленных как на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья человека, так и на увеличение духовно-нравственной и физической трудовой деятельности. В само понятие здоровый образ жизни входит: оптимальный и благоприятный двигательный режим, правильное и полезное питание, закаливание, личная гигиена, плодотворная трудовая деятельность, отказ от любых вредных привычек.

Рассмотрим вышеперечисленные факторы, определяющие здоровый образ жизни более подробно.

**Режим труда и отдыха.**

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий и обеда 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

**Режим сна.**

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей не одинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1 – 1.5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2 – 2.5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и тоже время – это способствует быстрому засыпанию.

## Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)

Мышечная деятельность является непременным условием отправления двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивать как главенствующий признак жизни.

Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Почему, именно, физические упражнения являются в этом случае самым лучшим "лекарством" от утомления? Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов.

Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринным железам, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной, работе мышц быстро улучшается кровообращение, а вместе с ним дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию – высокая физическая активность.

Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Врачебные наблюдения показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов питающих мышцы сердца, у людей физического труда, а так же у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени. Если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1 – 1.5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0.5 – 1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.

**Закаливание организма**

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35 – 360С), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

К основным принципам закаливания относятся: ***систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей организма.***

## Гигиенические основы здорового образа жизни

**"Гигиена"** по гречески – целебный, приносящий здоровье. Как отрасль медицины она ставит своей целью путем различных профилактических мероприятий сохранить здоровье человека, сделать его красивее, привлекательнее, интереснее.

**Личная гигиена** – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену занимающимся физкультурой и спортом.

Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа не только орган осязания, она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в теплорегуляции организма, в процессе дыхания.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать на реже одного раза в 4 – 5 дней (прием душа, ванны или посещение бани), после чего обязательно меняется нательное белье.

Нельзя забывать о том, что находящиеся на руках микробы и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания, посуду. Особенно много микробов скапливается под ногтями. Поэтому надо не лениться каждый раз регулярно мыть руки – после загрязнения, перед едой, после спортивных занятий, посещения туалета и т.д.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье их, предохранение от чрезмерного загрязнения во время производственных работ, спортивных занятий и активного отдыха.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от всевозможных инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

Уход за ногами заключается в их ежедневном мытье с мылом перед сном, использовании чистых носков, проветривании обуви.

Овладеть правилами личной гигиены и повседневно их соблюдать каждого человека.

## Профилактика отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые исподволь подтачивают здоровье. К самым распространенным вредным привычкам, относится, прежде всего, употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

Чем опасен алкоголь? Он разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе и центральную нервную. Плохо очищенный спирт, который получают путем брожения их хлебных крахмалосодержащих злаков и овощей любо синтетически, содержит ядовитые примеси.

Человек, пристрастившийся к спиртным напиткам, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. А если к этому добавить, что в состоянии опьянения человек теряет над собой контроль, ведет себя развязано и способен совершить различные антиобщественные поступки, то становиться совершенно ясно, что алкоголь несовместим с понятием и здоровом образе жизни.

Заблуждается и тот, кто полагает, что курение – безвредно, что оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Как показали научные исследования, наблюдается при курении в первое время повышение возбудимости коры головного мозга, затем сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.

Чем опасен дымок сигареты? В месте с ним организм поступает более тридцати вредных веществ – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислота, этилен, изопрен, угарный и углекислые газы, различные смолы, радиоактивный полоний.

Аргументов против курения очень много. Но, пожалуй, самый веский – высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней! Рак дыхательных путей, согласно научным данным, у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Как чрезвычайно опасного врага каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики. Пристрастие к ним, даже эпизодическое может привести к тяжелому заболеванию – наркомании.

Коварное действие наркотиков состоит в том, что незаметно развивается неодолимая тяга к ним, это характеризуется рядом признаков, Во-первых, привычные дозы уже не дают желаемого эффекта. Во-вторых, возникает непреодолимое влечение к данному препарату и стремление получить его любой ценой. В-третьих, при лишении наркотика развивается тяжелое состояние (так называемая физическая ломка).

При длительном употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах. Постепенно наступает психическое и физическое истощение. Закоренелым наркоманам присуще: повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушение координации движений, дрожание рук, потливость. Заметно снижаются у них умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга.

Итак, здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная.

Процесс искоренения вредных привычек сложен, продолжителен и индивидуален, тем не менее, психологи выделяют ряд важных этапов данного процесса, способствующих повышению его эффективности:

- Мотивация

- Релаксация, рефлексия

- Замена или выработка новой привычки

- Контроль над ситуацией

- Создание более комфортных условий

## Рациональное питание

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ "сжигается" (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной жизнедеятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы. Кроме того, В организме постоянно протекают созидательные процессы, связанные с формированием новых клеток, тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источниками такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей.

Питание стоится на следующих принципах:

* ***достижения энергетического баланса (потребляем столько, сколь расходуем);***
* ***определения качественного состава пищи (правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами);***
* ***ритмичность приема пищи.***

**Использование средств физической культуры в профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний.**

**Профилактика нарушений зрения.**

Нарушения зрения можно предупредить, если периодически давать возможность глазам отдохнуть и заниматься специальной гимнастикой.

Каждые 1,5 – 2 часа зрительно-умственной работы, устраивая физкультпаузу, нужно давать отдых глазам можно на минутку – другую закрыть их или некоторое время смотреть вдаль. Полезен и своеобразный массаж глаз, для чего нужно кончиками пальцев несколько раз слегка нажать на глазные яблоки, предварительно сомкнув веки. Полезны круговые движения глаз.

Через каждые 3 часа работы необходимо заниматься специальными комплексами упражнений, основу для построения которых предложил известный советский офтальмолог профессор Э.С. Аветисов. Цель – включить в динамическую работу бездействующие глазные мышцы, и наоборот, расслабить те из них, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний.

1. Исходное положение (И.п.) – сидя. Крепко зажмурить на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомляемость, облегчает работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Выпрямить руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой рука, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палей, не сводя с него глаз до тех пор, пака палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчит работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты. Упражнения расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Укрепляет мышцы обоих глаз.

7. И.п. – стоя, голова не подвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать указательный палец справа налево и следить глазами за пальцем; то же в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. Тоже упражнение в вертикальной плоскости.

9. И.п. – сидя. Тремя пальцами руки слегка нажать на верхнее веко, через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазную жидкость.

10. И.п. – сидя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд (можно, фиксируя взгляд на пальце и приближая палец к носу). Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах.

11. И.п. – сидя, голова не подвижна.

**Профилактика нарушений осанки.**

**Осанка** – это привычная вертикальная поза, обеспечивающая человеку, как стабильность, так и возможность свободно двигаться.

**Нарушения осанки делятся на 2 группы**: изменение физиологических изгибов в сагиттальной (передне-задней) плоскости - лордозы, кифозы и искривление позвоночника во фронтальной плоскости - сколиозы.

**Различают следующие варианты нарушения осанки в сагиттальной плоскости:**

**а)** "сутуловатость" - увеличение грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза;

**б)** "круглая спина" - увеличение грудного кифоза на всем протяжении грудного отдела позвоночника;

**в)** "вогнутая спина" - усиление лордоза в поясничной области;

**г)** "кругло-вогнутая спина" - увеличение грудного кифоза и увеличение увеличение поясничного лордоза;

**д)** "плоская спина" - сглаживание всех физиологических изгибов;

**е)** "плоско-вогнутая спина" - уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе.

 Для того, что бы проконтролировать правильность осанки, в положении стоя, необходимо подойти к стене (без плинтуса) и прижаться к ней четырьмя точкам тела – пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Вместе с тем данное тестовое упражнение указывает на оптимальное положение позвоночника только в одной передне-задней плоскости – лордозы и кифозы, но не дает представления о наличии сколиозов (нарушений во фронтальной плоскости).

***Для профилактики нарушений осанки преимущественно используется***

лечебная гимнастика, массаж, плавание. Безусловно, необходимо укреплять мышцы, формировать «мышечный корсет», обучать человека правильно сидеть, стоять, ходить.

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;

б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость);

в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);

г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;

д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);

е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;

ж) плавание.

**Тренировка мышц спины и живота для правильной осанки**

Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку.

Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, - тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Силовая выносливость мышц-разгибателей спины оценивается временем удержания на весу половины туловища и головы в позе "ласточка" или "рыбка" на животе. Для детей 7-11 лет нормальное время удержания туловища составляет 1,5-2 мин, подростками 2-2,5 мин, взрослыми - 3 мин.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сед (темп выполнения 15-16 раз в мин). При нормальном развитии брюшного пресса дети 7 -11 лет выполняют это упражнение 15-20 раз, а в возрасте 12-16 лет - 25-30 раз.

Упражнения для развития статической выносливости мышц выполняются в статическом режиме, т.е. мышцы необходимо напрячь и удерживать в этом состоянии 5-7 сек, затем сделать паузу для отдыха в течение 8-10 сек и повторить упражнение 3-5 раз. Затем выполняется другое упражнение для этой же или другой группы мышц. Начинать занятия необходимо с более простых упражнений, по мере их освоения упражнения необходимо усложнить за счет изменения Исходного положения, используя различные положения рук, ног, применяя отягощения (палки, гантели, мячи), увеличения числа повторений до 10-12. Статические упражнения необходимо чередовать с динамическими. Исходные положения для тренировки мышц спины и живота - лежа на спине, животе.

*Таблица 1.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Положение тела | Давление на межпозвоночные диски в % |
| *1* | Лежа на спине | 25% |
| *2* | Лежа на боку | 75% |
| *3* | Стоя | 100% |
| *4* | Стоя, с наклоном вперед | 150% |
| *5* | Стоя, с наклоном вперед, в руках вес | 220% |
| *6* | Сидя | 140% |
| *7* | Сидя с наклоном вперед | 185% |
| *8* | Сидя с наклоном вперед, в руках вес | 275% |

*Таблица 2.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Описание упражнения |
| *1* | стоя, руки к плечам | Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок |
| *2* | стоя, руки к плечам | Руки вверх, и.п. - выдох. |
| *3* | стоя, руки на голове в « замке», | руки вверх, потянуться; и.п. |
| *4* | стоя, руки перед грудью | Руки развести в стороны - вдох, и.п. - выдох. |
| *5* | сидя на полу, вытянутые ноги вместе | Наклоняя туловище вперед, попеременно касаться пальцами рук пальцев стоп. |
| *6* | стоя на коленях, руки соединены в «замок» за головой. | Медленно отклонять туловище назад и возвращаться в и.п. |
| *7* | лежа на тахте, скамейке на спине, ноги свесить вниз | Подтягивать руками согнутое колено к животу, при этом другую ногу опустить вниз, разогнув и в тазобедренном суставе. То же с другой ногой. |
| *8* | стоя на коленях, руки на поясе | Поочередно отводить вытянутые ноги в стороны |
| *9* | лежа на животе, руки вдоль туловища | Попеременно поднимать вытянутые ноги вверх |

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Физические упражнения** — это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово **физическое** отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово **упражнение** обозначает направленную повторностъ действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, **физическое упражнение** рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

***Пространственные характеристики:***

1. Исходное положение (И.п.) - это относительно неподвижное положение, с которого начинается упражнение. И.п. создаёт наиболее благоприятные условия для правильного выполнения упражнения. Меняя и.п. можно менять сложность упражнения.
2. Положение тела в пространстве - из него складывается само упражнение.
3. Траектория движения - криволинейная, прямолинейная, чаще всего она криволинейна.
4. Направление движения - существует шесть направлений: вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево. И множество промежуточных.
5. Амплитуда движений - это размах, она осуществляется в различных суставах, а значит зависит от анатомических особенностей их строения. ***Временные характеристики.*** Время выполнения всего упражнения, или его частей.

***Пространственно-временные характеристики:***

1. ***Скорость*** - от скорости выполнения зависит результат. Скорость может быть равномерной и переменной. Равномерная скорость является более эффективной.
2. ***Ускорение*** - это изменение скорости в единицу времени. Ускорение может быть положительным и отрицательным, то есть повышение скорости или замедление.

Силовые характеристики. К силовым характеристикам относятся силы, которые действуют на спортсмена, способствуют или тормозят упражнение.

**Специфические методы физического воспитания**

**Метод** - это способ обучения, метод обучения наиболее рациональный способ преподавания учителем и усвоения учеником учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом учащихся, в разных условиях.

**К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением [технике](http://fizkult-ura.ru/node/848) выполнения физических упражнений и воспитанием [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51).

**Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений.** Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое [упражнение](http://fizkult-ura.ru/node/846) выполняется ***в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.***

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать [физические качества](http://fizkult-ura.ru/node/51);

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
6) эффективно осваивать [технику физических упражнений](http://fizkult-ura.ru/node/848) и т.д.

В практике [физического воспитания](http://fizkult-ura.ru/node/814) все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

**Сущность** **игрового метода** заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**Основными методическими особенностями игрового метода являются:**
1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51) и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

**Соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

**Соревновательный метод позволяет:**

* стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
* выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
* обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
* содействовать воспитанию волевых качеств.

**Физические качества и их основные характеристики**

**Физическими качествами** принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят [*мышечную силу*](http://fizkult-ura.ru/node/9)*,* [*быстроту*](http://fizkult-ura.ru/node/35)*,* [*выносливость*](http://fizkult-ura.ru/node/42)*,* [*гибкость*](http://fizkult-ura.ru/node/75) *и* [*ловкость*](http://fizkult-ura.ru/node/283)*.*

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

 Термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности» нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему.

# Характеристика физических качеств

 На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Эти физические качества имеют свои психологические характеристики: **быстрота** - ***это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.*** Быстрота имеет решающее значение в спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр.

 *Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:*

 1) латентное время простой двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала определенного действия в ответ на определенный раздражитель); латентное время сложной двигательной реакции (минимальное время, необходимое для выбора двигательного действия соответствующего возникшей ситуации - единоборства, спортивные игры и др.); реакция на движущийся объект - спортивный инвентарь (мяч, шайба).

 2) скорость отдельного движения;

 3) быстрота перемещений.

Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга. В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное спортсменом на начало действия в ответ на известное ему определенное раздражение, например звуковой сигнал старта (выстрел из стартового пистолета, свисток судьи). В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное спортсменом на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность спортсмена.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение. Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно быстрота перемещения.

**Сила** - ***это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечного напряжения***. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Сила определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость — наиболее типичные силовые характеристики в спорте.

**Максимальная сила** - ***это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система*** при максимальном произвольном мышечном сокращении. Она определяет достижения в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, разнообразные виды борьбы, в метании молота, толкании ядра, гребле на каноэ и т.д.

**Скоростная сила** - ***это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения***. Скоростная сила имеет определяющее значение для достижений во многих движениях ациклического и смешанного характера (легкоатлетические прыжки, прыжки с трамплина, спортивные игры.

Скоростная сила оказывает значительное влияние и на достижения в определенных движениях циклического характера. Она составляет основу быстроты спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, способности к ускорениям хоккеистов и футболистов и т.д.

**Силовая выносливость** - ***это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе***. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в первую очередь при необходимости преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени. Эти качества ярко выражены в таких видах спорта, как академическая гребля, лыжные гонки и плавание.

**Выносливость** - ***это способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения ее эффективности***.

Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

**Различают общую и специальную** **выносливость**.

**Общей выносливостью** ***называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу***, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, **называют специальной.** Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.). Проявление выносливости всегда связано с понятием усталости. Усталость - это субъективное переживание признаков утомления. Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

В спорте, как правило, **выносливость** - ***это способность длительно выполнять глобальную мышечную работу*** преимущественно (порой исключительно) аэробного характера. Примером спортивных упражнений, требующих проявления выносливости, могут служить все аэробные упражнения циклического характера (легкоатлетический бег от 1500 м, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки, плавание на дистанциях от 400 м и др.). Известно, что без волевых качеств невозможно проявление или развитие выносливости.

Требуемые в соревнованиях волевые качества должны развиваться адекватными тренировочными методами и средствами. Для решения задач по тренировке выносливости существует множество различных способов. Развитие и совершенствование выносливости можно проводить при выполнении непрерывной длительной работы, интервальной работы и используя соревновательный метод.

# Координационные способности

**Ловкость** - ***способность человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.***

Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами.

Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Ловкость - важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры).

Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия; 2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

**Ловкость** — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на **три группы**.

**Первая группа.** Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

**Вторая группа.** Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

**Третья группа.** Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

**Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:**

1) способности человека к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

**Гибкость** (подвижность суставов и позвоночника) - это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

***Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении***.

У человека можно выделить две основные формы проявления гибкости:

1) подвижность при пассивных движениях (осуществляется в результате действия посторонних сил) - ***пассивная гибкость***;

2) подвижность при активных движениях (выполняется за счет работы мышечных групп, проходящих через сустав) – ***активная гибкость***.

Гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

**Структура занятий физическими упражнениями.**

Занятие физическими упражнениями состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В тренировочном занятии это разминка, тренировка и заминка.

***Подготовительная часть занимает 10-20% от общего времени занятия, основная часть - 70 - 80% и заключительная – 5-10%.*** Содержание подготовительной и заключительной частей занятия зависит от основной части, формы занятия и задач, решаемых в нем.

Деление занятий на три части связанно с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы.

Работоспособность человека в течение одного занятия меняется следующим образом:

- фаза повышения (по мере «врабатывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма центральной нервной, сердечнососудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования);

- фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время);

- фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза приходится на подготовительную часть занятия, вторая - на основную и третья - на заключительную.

***Подготовительная часть*** - разминка т. е. функциональная подготовка организма к физической нагрузке.

В разминку входят спокойная ходьба, медленный бег, общеразвивающие гимнастические упражнения (преимущественно на растяги­вание мышц и связок), упражнения с предметами и вспомогатель­ным оборудованием.

Цель разминки - обеспечить постепенное «вхождение» организма в работу. При этом важно активизировать все мышечные группы и системы организма, вывести их на более высокий уровень функционирования.

*Содержание подготовительной части подчинено и зависит от содержания и задач, решаемых в основной части занятия.*

***Основная часть*** направлена на решение конкретных оздоровительных задач. Начинают ее с упражнений, требующих точ­ности движений, ловкости, повышенной скорости, и лишь затем при­ступают к упражнениям, при выполнении которых нужны максималь­ная сила и выносливость. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

При проведении самостоятельного занятия, в основной части занятия может быть запланировано только одно упражнение, например оздоровительный бег оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тре­нировочный эффект: усиление кислородного обмена, повышение уровня выносливости и работоспособности.

***Заключительная часть*** необходима для того, что бы постепенно снизить функ­циональную активность организма и привести его в нормальное (спо­койное) состояние. В тренировке обязательна так называемая заминка - в течение двух-трех минут медленный бег и спокойная ходьба с одновремен­ным выполнением дыхательных упражнений и упражнений на рас­слабление.

**Методы самоконтроля состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (ЧСС), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

**Дозирование физической нагрузки.**

Нагрузка – мера влияния физических упр. на организм.

***Объем нагрузки*** определяется по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др.

***Интенсивность нагрузки*** можно определить по темпу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений и др.

Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, наоборот.

*На начальном этапе занятий физическими упражнения наращивание нагрузки должно идти за счет увеличения ее объем в последующем, по мере постепенного развития возможностей организма занимающегося, в основном за счет интенсивности.*

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Существует несколько способов регламентации нагрузки.

*Дозирование нагрузки по частоте сердечных сокращений*.

Наиболее эффективны занятия с оздоровительной направленности при нагрузке, которая повышает пульс от 100 до 170-180 уд/м в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 уд/мин является зоной тренировки для новичков.

Занятия физическими упражнениями при ЧСС 130-140 уд/м обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время занятия при ЧСС от 144 до 156 уд/мин.

Определить оптимальный индивидуальный тренировочный пульс (ИТП), чтобы занятия оздоровительной физической культу­рой приносили пользу, можно с помощью следующей формулы:

ИТП равен (220 минус возраст в годах минус ЧСС в покое за 1 мин)

х 0,6 + ЧСС в покое за 1 мин.

Например, если у студента 17 лет ЧСС в покое 70 уд/мин, то его

 ИТП= (220-17-70) х 0,6 + 70 = 150 уд/мин.

Сохранять такую ЧСС во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пуль­са.

***Для определения максимально возможной нагрузки*** на сердце нужно к величине тренировочного пульса прибавить 12; в приведенном выше примере это 150 + 12 = 162 уд/мин.

***Для определения минимальной нагрузки*** на сердце нужно от величины тренировочного пульса отнять 12; 150 - 12 = 138 уд/мин. Это значит, что занятия физическими упражнения­ми при более слабом пульсе будут неэффективны. Итак, ЧСС данного школь­ника во время занятий должна быть в диапазоне от 138 до 162 уд/мин.

***Дозирование нагрузки в соответствии с энергетическими затратами***.

Частота пульса отражает не только интенсивность работы сердечнососудистой системы, но и напряжение всех других систем организма, в том числе и энергообмена. Между частотой пульса и расходом энергии существует прямая зависимость. Зная частоту пуль­са и количество времени, затраченного на выполнение физических упражнений, можно подсчитать и энерготраты.

Для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300-500 ккал. Оздорови­тельные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или малоэффективными. Чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счет мускульных усилий не менее 1200­-2000 ккал.

***Дозирование нагрузки по числу повторений физических упражнений***. Число повторений одних и тех же упражнений колеб­лется в диапазоне 6-20. Способ дозирования упражнений предус­матривает учет максимального числа повторений (МЧП) в течение определенного промежутка времени (15-30 с). В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки определяется в диапазоне от 25 до 50% МЧП.

*Регулирование параметров нагрузки при занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности достигается и дру­гими способами, в частности*:

- изменением суммарного количества упражнений;

- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения:

- увеличением или уменьшением амплитуды движений;

- варьированием величин внешних отягощений;

- выполнением упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и под горку или бег по дорожке стадиона, по песку и т. д.);

- изменением исходных положений (например, выпрыгивание вверх из и. п. полуприсед и присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу или на гимнастической скамейке и т. д.);

- изменением длины преодолеваемых дистанций в беге, плавании, ходьбе на лыжах;

- проведением занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);

- варьированием применяемых методов (равномерный, повторный, игровой, соревновательный и др.);

- увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между упражнениями.

Строгое регулирование физических нагрузок и чередование их отдыхом обеспечивает направленное воздействие физических упражнений на органы и системы организма.

В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим разные виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая).

*Общая продолжительность занятий* (в зависимости состояния здоровья и физической подготовленности) – от 30 до 60 мин три раза в неделю.

*При продолжительности занятий менее* ***30*** *мин не происходит существенных положительных изменений в организме, а при тренировке более 1-1,5 ч. возрастает опасность нарушения работы двигательного аппарата и с.с. системы.*

**ПРОСТЕЙШИЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Оздоровительная физкультура (физическая рекреация)** имеет цель повысить уровень физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье.

Заниматься оздоровительной физкультурой для достижения результата нужно минимум 30-90 минут 3 раза в неделю.

Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека. Ведь индивидуализация занятий оздоровительной физкультурой является важнейшим условиями их эффективности.

По степени влияния на организм оздоровительную физкультуру делят на упражнения циклического и ациклического типа (в зависимости от структуры движений).

**Под циклическими упражнениями** понимают такие двигательные акты, в которых длительное время повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. Это бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, ходьба на лыжах…

**В ациклических упражнениях** структура движений изменяется в ходе их выполнения. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лы­жах, в фигурном катании на коньках.

[**Утренняя гигиеническая гимнастика**](http://www.bydzdorov.ru/25upr.html) **(зарядка)** преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание и призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

При проведении утренней зарядки, можно использовать исходные положения стоя, сидя и лежа. В целом она не должна вызывать утомления.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

**КОНТРОЛНАЯ РАБОТА**

 **составление индивидуального комплекса гигиенической гимнастики**

**и физкульминуток.**

 Комплекс гигиенической гимнастики оформляется в виде стандартного конспекта, имеющего три основных столбца:

- содержание упражнений. В нем записывается исходное положение, в котором выполняется упражнение (стойка, сед, упор и т.д.), последовательность движений и их направление (чаще с подсчетом на 2,4,8 счетов). В некоторых случаях могут использоваться графические символы.

- дозировка. Записывается в виде количества повторений упражнения, времени выполнения, расстоянии, преодолеваемом при выполнении упражнения.

- методические рекомендации (указания). Определяют основные особенности выполнения упражнения для достижения его максимальной эффективности (сохранение правильного положения тела, темп выполнения или его изменения, особенности дыхания, возможные ошибки и т.д.).

**Примеры записи упражнений УГГ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Дозировка | Метод. указания |
| И.п. – стойка ноги врозь, руки на затылок в замок, локти в сторону1 – наклон головы вперед2 – и.п.3 – наклон головы назад4 – и.п. **или**1-3 – наклон головы вперед4 – и.п.5-7 – наклон головы назад8 – и.п.И.п.- о.с. (основная стойка)1-8 подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох1-8 опуститься на всю стопу, руки вперед внизИ.п. – стойка на правой, левая согнута в колене, руки впередТо же на левойИ.п. – о.с., руки на поясПеремещение приставными шагами | 6-8 раз3-4 раза2-3 раза10-15 секунд3метра вправо, 3 м. влево, повторить 4-5 раз | В медленном темпе, спину держим ровноВ среднем темпе, 1-3 давим руками на затылок, 5-7 давим затылком на рукиВыполнять в медленном темпе, сохранять равновесие, выполнять глубокий вдох и полный выдохСохранять равновесие, смотреть перед собойСоблюдать правильную осанку, ускорять темп при каждом повторе |

**Физкультминутки**

Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью пре­дупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в пред­шествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

**Значение:** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление, создают положительные эмоции.

Длительность физкультминуток: 2-4 мин. 4-6 упражнений.

Основные формы проведения физкультминуток:

- физкультминутки общего воздействия,

- направленные на профилактику нарушений зрения,

- компенсаторные негативному воздействию на кисти и пальцы рук.

• ***В форме общего воздействия упражнения*** подбираются по тем же приз­накам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—6 упражнений для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

Физические упражнения ***по профилактике близорукости*** и при ее прогрессировании не только способствует общему укреплению организма, но и улучшает деятельность глазных мышц, улучшают кровообращение в тканях глаз.

***Специальные упражнения для кистей и пальцев рук*** способствуют снятию утомления после продолжительного письма или рисования, способствуют повышению общего тонуса организма работ.

**При выполнении контрольной работы необходимо составить комплекс индивидуальной гигиенической гимнастики 8-10 упражнений, оформленный в соответствии с примером записи упражнений, а также две физкультминутки по выбору направленности воздействия: общее воздействие, на кисти и пальцы рук, на профилактику нарушения зрения, включающие в себя от 3х до 6 упражнений соответствующей направленности.**

**Вопросы к теоретическому курсу ФК (заочное отделение)**

1. Раскройте основные составляющие понятия ТМФВ : «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация», «физическая подготовка», «физическое развитие».
2. Раскройте современное понятие «здоровье» и его составляющие.
3. Основные составляющие здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
6. В чем заключаются основы правильного питания?
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Профилактика нарушений осанки.
9. Профилактика нарушений зрения.
10. Основные виды закаливания.
11. Циклические и ациклические упражнения.
12. Объективные критерии оценки физической нагрузки.
13. Субъективные показатели самоконтроля при самостоятельных занятиях.
14. Раскройте понятие такого физического качества человека как: ловкость.
15. Раскройте понятие такого физического качества человека как: быстрота.
16. Раскройте понятие такого физического качества человека как: гибкость.
17. Раскройте понятие такого физического качества человека как: сила.
18. Раскройте понятие такого физического качества человека как: выносливость.
19. Специфические методы физического воспитания и их особенности
20. Структура физкультурного занятия.
21. Задачи, решаемые в процессе проведения физкультурных занятий.
22. Как получить оптимальный оздоровительный эффект от занятия?
23. В чем основные отличия спортивных и подвижных игр?
24. Методика составления комплекса гигиенической гимнастики.
25. Методика составления физкультминутки.
26. Как правильно записать упражнения комплекса гигиенической гимнастики?

**Учебно-методическая литература:**

1. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В. И. Ильинича. 2001г.
2. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Коваленко В.А.. 2000г.
3. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. Белов В.И. 1993г.
4. Физическая культура. Учебное пособие. Ростов Н/Д: Феникс, 2002 г
5. Физическкя культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб: Питер, 2004 -224с: авт. Волкова Л.М., Евсеев О.А, Верютин В.П
6. Физическкя культура. Учебное пособие для студентов средних, профессиональных учебных заведений. – Н.В. Решетников, Ю.И . Кислицин – 4 е –изд., стер – М.: Издательский центр. «Академия», 2005. – 152
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов – н/ Д: «Феникс», 2004.
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное

пособие для студентов высших педагогических заведений. – М.:

Издательский центр «Академия», 2001.

1. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов./Тексты лекций

по курсу «Физическое воспитание» для студ.всех специальностей.-

Гродно, 2002.

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая Культура»: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004
2. Фролова Н.А. Формирование здорового образа жизни. – Тверь: «РТС

Импульс», 2002.

1. Фурманов А.Г., Юспе М.Б. Оздоровительная физическая культура.- : Мн.: Изд. «Тесей» . 2003.