

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

Кафедра физического воспитания №1

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По дисциплине: Физическая культура/Элективный курс по физической культуре

Тема: Учебные материалы для подготовки к компьютерному тестированию по теории физической культуры

Выполнил:

**Студент 1 курса
факультета ФДО
группы ЭК-201**

**Закурдаев Сергей Александрович
Подпись**

Научный руководитель:

кафедры физического воспитания №1

Решение о допуске

Дата

Подпись

Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм обучающимися во время выполнения различных упражнений.

- ❖ Среди индивидуальных особенностей людей, занимающихся физической культурой и спортом, наибольшее значение имеют возраст, состояние нервной системы, темперамент, психологическую зрелость и практический опыт.
- ❖ Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь и снаряжение. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.
- ❖ В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам. Неодинаковые требования к занимающимся предъявляют и различные виды физической активности.

Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).

Организация режима учебы и отдыха студента

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы с использованием физических упражнений и микропаузы в учебном труде студентов (физкультминуты).

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, работу сердца, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Воздействие упражнений, сил природы на функции организма

Воздействие физических упражнений на организм человека заключается в следующем.

- ❖ Благодаря выделению в кровь гормонов (эндоморфинов) во время занятий физическими упражнениями человек становится бодрым и жизнерадостным. Такой способ увеличения энергии не приводит к депрессии и упадку сил, характерных при управлении стимуляторов нервной системы (кофе, алкоголь и др.)
- ❖ Умеренная физическая нагрузка снижает кровяное давление, сокращает число сердечных сокращений и таким образом уменьшает нагрузку на сердце и кровеносные сосуды. Если учесть, что при этом ещё снижается уровень холестерина и разжижается кровь, то значение оптимальной двигательной активности в профилактике и лечении сердечнососудистых заболеваний огромно (по распространённости и числу смертельных исходов эти заболевания занимают первое место в развитых странах мира, включая Россию).
- ❖ Занятия физическими упражнениями устраняют нервное напряжение, беспокойство и раздражительность. Это один из наиболее эффективных способов борьбы с депрессией, бессонницей, головной болью.
- ❖ Выполнение малоинтересной физической нагрузки (ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах) увеличивает энергетические затраты и способствует снижению веса у тучных людей или препятствует его образованию – при нормальной массе тела. Известно, что ожирение способствует развитию атеросклероза, гипертонической болезни, рака, диабета, ускоряет процессы старения. Кроме того, умеренные физические упражнения временно повышают содержание сахара в крови и, снижая аппетит, исключают риск переедания.
- ❖ Физическая нагрузка благоприятно влияет на иммунную систему, осуществляющую защиту организма от инфекционных и многих других заболеваний. Этот эффект в большей степени проявляется при занятиях на открытом воздухе, когда действие физических упражнений сочетается с закаливанием.
- ❖ Двигательная деятельность, способствует усвоению кальция и других минеральных веществ, а, значит, укрепляет костную ткань. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, особенно после 50 лет, наблюдается прогрессирующее снижение количества кальция в организме и повышение хрупкости костной ткани.
- ❖ При выполнении физических упражнений на свежем воздухе происходит хорошая вентиляция лёгких, и устраняются застойные явления, что обеспечивает профилактику заболеваний органов дыхания.
- ❖ Установлено, что кровь утомлённого после физической нагрузки человека приобретает свойства биологического стимулятора, способного положительно влиять на процессы излечения хронических заболеваний (кожных покровов и внутренних органов).
- ❖ Правильно подобранные комплексы упражнений способны на протяжении жизни человека, вплоть до глубокой старости. Повышать и сохранять на оптимальном уровне основные физические качества.

Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье

Физические, или, как их ещё называют, двигательные, качества — это:

ЛОВКОСТЬ

У детей дошкольного возраста нужно прежде всего развивать координацию движений — ловкость.



БЫСТРОТА

Большую роль в успешном овладении различными спортивными двигательными действиями играет быстрота.



Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье

Физические, или, как их ещё называют, двигательные, качества — это:

СИЛА

Сила понимается как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью напряжения **МЫШЦ**.



ВЫНОСЛИВОСТЬ

Под выносливостью понимается способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения её эффективности.



Определение физической подготовленности

Физическая подготовленность — результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Оптимальная Ф.п. называется физической готовностью.

Формы и виды закаливающих процедур

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



Виды закаливания:

- ❖ Аэротерапия – закаливание воздухом;
- ❖ Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом;
- ❖ Хождение босиком;
- ❖ Закаливание водой;
- ❖ Обтирание;
- ❖ Обливание;
- ❖ Душ;
- ❖ Лечебное купание и моржевание;

Критерии оценки интенсивности нагрузки

Внутренней нагрузкой называют реакцию организма исследуемого на выполнение физических упражнений. Контроль за внутренними нагрузками может осуществляться по показателям суммарного пульса нагрузки, количества потребляемого кислорода, объему энергозатрат (количество килокалорий) и т.д.

Внешняя нагрузка — это физические упражнения, выполняемые студентом