

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА  
В ФОРМЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ВОПРОС 1. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ И В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ АКТИВНОГО ОТДЫХА

- В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, т.е. *профилактика травматизма.*
- Причинами травматизма могут быть:
  - нарушения в методике занятий;
  - неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий;
  - незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке;
  - перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося;
  - плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции.

- Необходимо учитывать *внутренние факторы*, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.
- Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать *погодные факторы* (температура, влажность, ветер), *степень закаленности* занимающихся и соответствие этим факторам *одежды и обуви*.

## ВОПРОС 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА УЧЕБЫ И ОТДЫХА СТУДЕНТА, УФЗ (УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА)

В соответствии с *гигиенически допустимыми нормами* суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6ч аудиторных и 4—6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт).

- Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени, затрачиваемого на учебную деятельность).
- Следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

▪ Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений *утренней гимнастики* (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

## УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА (УФЗ)

*Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия.*

*Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин.*

### ВОПРОС 3. ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ, СИЛ ПРИРОДЫ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

- Основное *средство* физической культуры — *физические упражнения*.
- Привычная реакция организма на физические упражнения: интенсификация нервных процессов, повышение функции легких и сердечно-сосудистой системы, нормализация пищеварения улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют, активизируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет организм, увеличивает сопротивляемость болезням цивилизации, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Иными словами, *физические упражнения имеют значительный оздоровительно-профилактическое воздействие на организм человека*.
- Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

- Систематические занятия **физическими упражнениями** с целью уменьшения вероятности обострения хронического заболевания, задержки развития патологического состояния или коррекции имеющихся нарушений называют оздоровительно-профилактическими.
- К *средствам* физической культуры относятся не только физические упражнения, но и **оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода)**, *гигиенические факторы* (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).
- Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

## ВОПРОС 4. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

▪ К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:

- Отказ от вредных привычек
- Рациональное питание
- Состояние окружающей среды
- Двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Режим дня

В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: *силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.*

## ВОПРОС 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Физическая подготовленность* — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.



## ВОПРОС 6. ФОРМЫ И ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

- Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.
- **Закаливание воздухом.** Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения.
- Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (от -7 до +8°C), умеренно холодные (+9-16-С), прохладные (+17-20-С), индифферентные (21-22"С), теплые — (свыше +22°C).
- **Закаливание солнцем.** Солнечные ванны. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность.
- **Закаливание водой.** Обтирание — начальный этап закаливания водой. Вся процедура осуществляется в пределах 5 мин. Обливание — следующий этап закаливания. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Душ — еще более эффективная водная процедура.

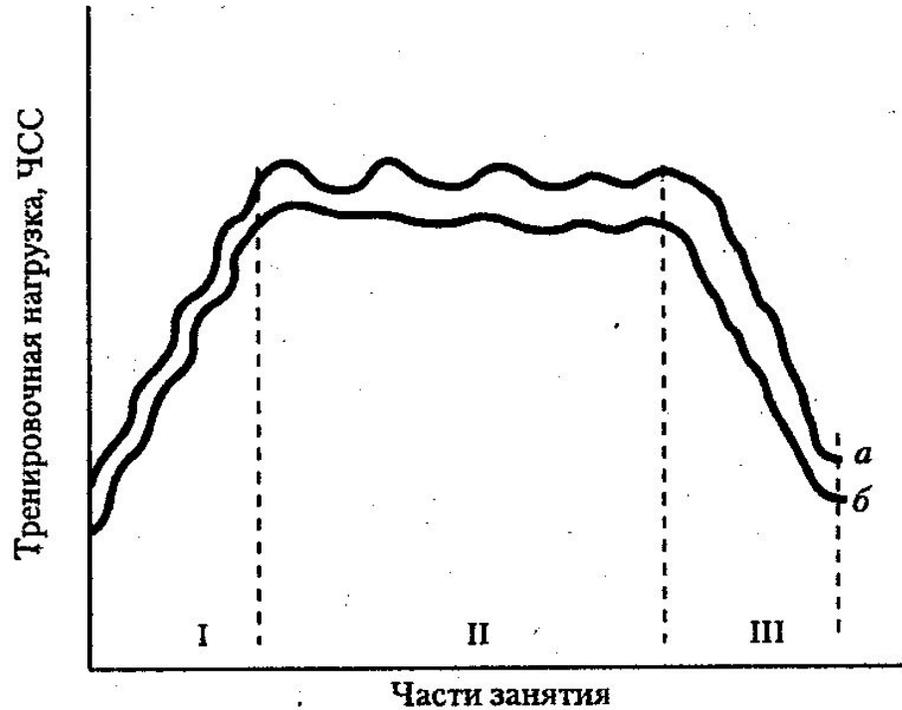
## ВОПРОС 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ

- Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно это **частота сердечных сокращений (ЧСС)**.
- Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС:
  - *нулевая зона* характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин для лиц студенческого возраста;
  - *первая тренировочная зона* интенсивности нагрузки (от 130 до 150 удар/мин) наиболее типична для начинающих спортсменов;
  - во *второй тренировочной зоне* (от 150 до 180 удар/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности;
  - в *третьей тренировочной зоне* (более 180 удар/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга.

## ВОПРОС 8. ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК, НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

- *Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более.
- Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч.
- 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 натошак (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.

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ПО ОБЩЕПРИНЯТОЙ СТРУКТУРЕ (РИС. 1)



**Рис. 1. Структура тренировочного занятия.**

Кривые тренировочной нагрузки с простой (а) и сложной (б) основной частью:

I — разминка (подготовительная часть);

II — основная часть;

III — заключительная часть

- *Гипокинезия* (греч. hupo — понижение, уменьшение, недостаточность; kinesis — движение) — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.
- *Гиподинамия* (греч. hupo — понижение; dynamis — сила) — совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

## ВОПРОС 9. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УТОМЛЕННЫХ МЫШЦ

*Восстановление* — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

- Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов.
- *Дополнительными средствами восстановления* могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины).
- Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым (1829—1905). Он показал, к примеру, что утомленная конечность восстанавливается ускоренно не при пассивном отдыхе, а при работе другой конечностью.

## ВОПРОС 10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ПОСТОЯНСТВО ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

*Педагогический контроль — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом.*

*Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.*

- 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.

## ВОПРОС 11. ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Мышцы грудной клетки участвуют в движениях верхних конечностей, а также обеспечивают произвольные и непроизвольные дыхательные движения.
- Брюшные мышцы поддерживают давление внутри брюшной полости (брюшной пресс), участвуют в некоторых движениях тела (сгибание туловища вперед, наклоны и повороты в стороны), в процессе дыхания.
- Мимические мышцы обеспечивают движение кожи лица, отражают различные психические состояния человека, сопутствуют речи и имеют значение в общении. Жевательные мышцы при сокращении вызывают движение нижней челюсти вперед и в стороны. Мышцы шеи участвуют в движениях головы.
- Задняя группа мышц, в том числе и мышцы затылка, при тоническом (от слова «тонус») сокращении задерживает голову в вертикальном положении.
- Мышцы верхних конечностей обеспечивают движения плечевого пояса, предплечья и приводят в движение кисть и пальцы.
- Мышцы нижних конечностей способствуют движениям бедра, голени и стопы. Мышцы бедра играют важную роль в поддержании вертикального положения тела, но у человека они развиты сильнее, чем у других позвоночных.

## ВОПРОС 12. ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СПОРТА

*Спорт* выступает во многих ипостасях: как *средство оздоровления*, и как *средство психофизического совершенствования*, и как *действенное средство отдыха и восстановления работоспособности*, и как *зрелище*, и как *профессиональный труд*.



Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента



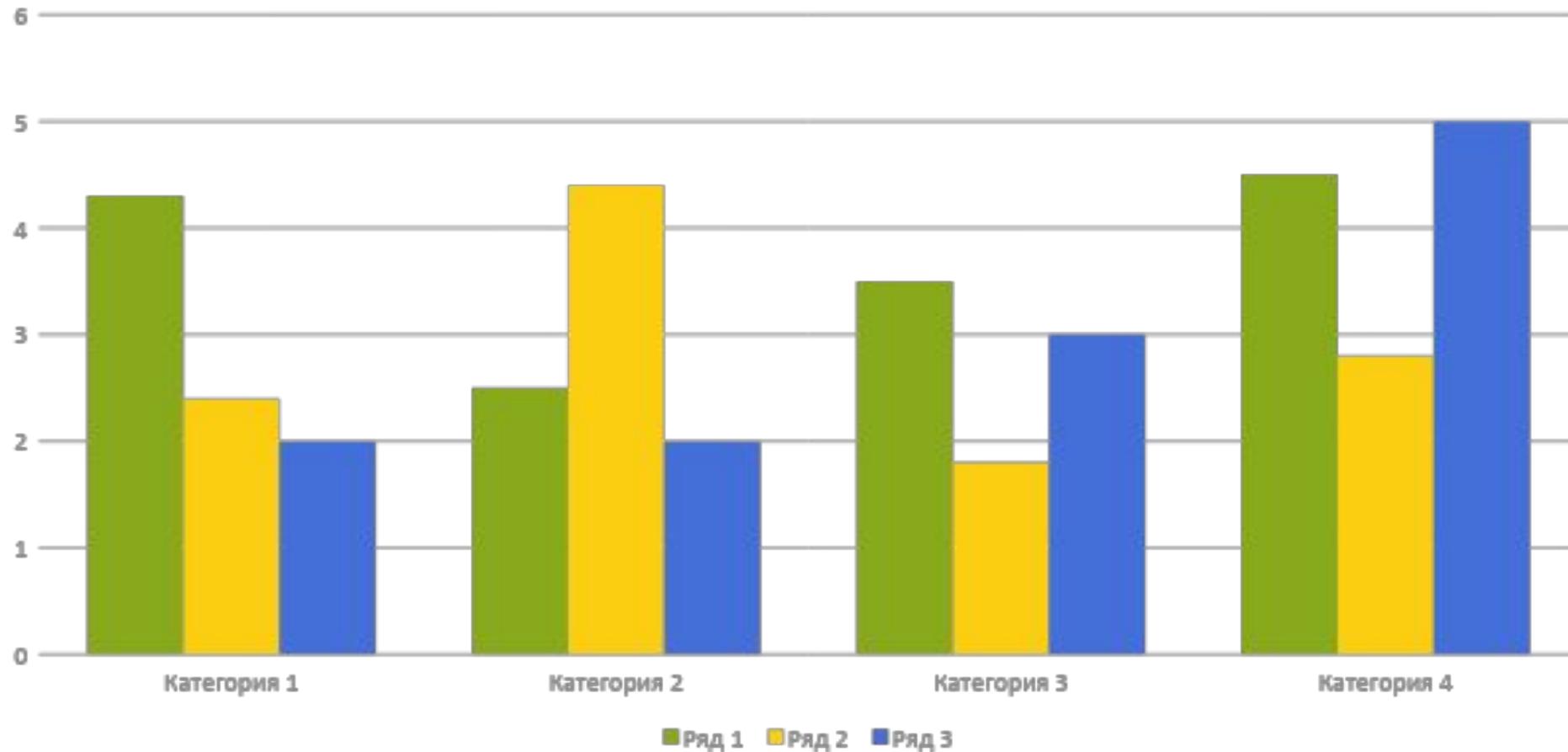
## ВОПРОС 13. ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КАЧЕСТВ

В процессе занятий физическими упражнениями, учащиеся вырабатывают в себе ценные для жизни черты и качества характера: *смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность* и др.

- *Во многих подвижных и спортивных играх проявляется умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение, помочь товарищу.*



# МАКЕТ ЗАГОЛОВКА И ОБЪЕКТА С ДИАГРАММОЙ



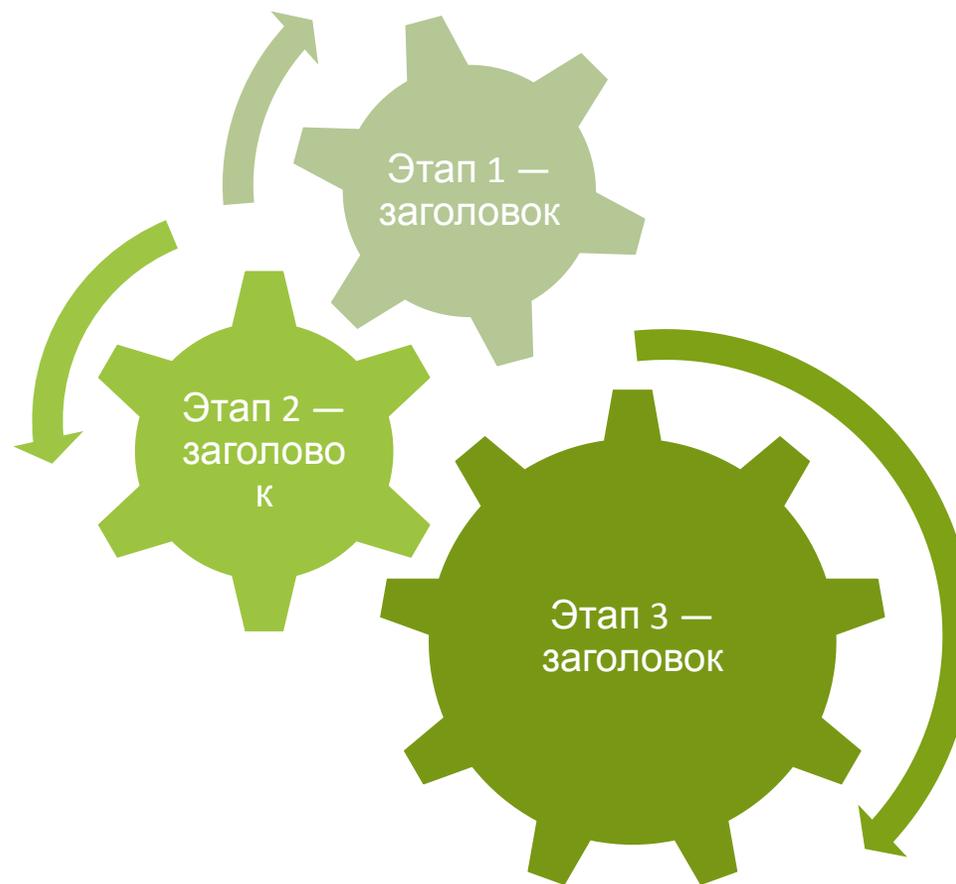
# МАКЕТ ДВУХ ОБЪЕКТОВ С ТАБЛИЦЕЙ

- Первый пункт списка
- Второй пункт списка
- Третий пункт списка

	Группа 1	Группа 2
Класс 1	82	95
Класс 2	76	88
Класс 3	84	90

# МАКЕТ «ДВА ОБЪЕКТА» С РИСУНКОМ SMARTART

- Первый пункт списка
- Второй пункт списка
- Третий пункт списка















Преодолевая трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, учащиеся вырабатывают в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).









Let's Sport