

Вопрос 1 Физическая культура(ФК), как часть культуры общества и личности. Структура физической культуры. Компоненты физической культуры.

Физическая культура – это процесс и результат деятельности человека, по преобразованию своей физической и психической природы, это совокупность материальных и духовных ценностей общества создаваемых и используемых им для физического и духовного совершенствования людей.

ФК – это составная и неотъемлемая часть, один из видов культуры общества и личности.

Материальные ценности – это спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, экипировка и медицинское обеспечение.

Духовные ценности – это информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы.

В развитых формах физической культуры есть эстетические ценности – ФК парады и спортивно-показательные выступления.

Структура Физической культуры:

- Физическое воспитание (ФВ) – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является управление развитием физических качеств и способностей и обучение двигательным действиям;
- Спорт – это компонент физической культуры включающий в себя, собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на этой основе, взятые в целом;
- Физическая реакция – это специально организованный и сознательно управляемый процесс, занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию и поддержание физических и духовных сил человека, затраченных во время какой-либо деятельности, профилактика утомления, развлечения, активный отдых, переключение с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия от этого процесса;
- Физическая реабилитация – это специально организованный и сознательно управляемый процесс, занятий физическими упражнениями, направленный на восстановление временно утраченных и нарушенных функций и систем организма, в следствие различных травм, заболеваний, физических и психических перенапряжений;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- Производственная физическая культура – это физическая культура на производстве (физкультурные минутки и физкультурные паузы);
- Оздоровительная физическая культура – это вид физической культуры, направленный на укрепление и сохранение здоровья, профилактику заболеваний увеличение продолжительности жизни;
- Адаптивная физическая культура – это средства, приемы и методы для формирования у инвалидов, с помощью специально подобранных физических упражнений, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования психофизических качеств и способностей, позволяющих им обрести самостоятельность: социальную, бытовую и психологическую независимость, совершенствование в профессиональной деятельности;

Связь физической культуры с другими сферами деятельности:

- Военное дело;

- Анатомия;
- Медицина;
- Педагогика
- История;
- Экономика;
- Психология;
- Что там еще не знаю что;

Физическая культура личности.

Сюда входят следующие показатели:

- Необходимый уровень физических знаний;
- Разносторонний фонд двигательных умений и навыков;
- Высокий уровень развития физических способностей и навыков;
- Оптимальный уровень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам;

3 направления при формировании физической культуры:

1. Формирование культуры тела, телесности;
2. Формирование культуры движений (двигательная культура);
3. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ);

Важный критерий физической культуры личности – это мотивационно-потребностная сфера человека (цели занятий, смысл, потребности, интересы, мотивы, эмоции)

Вопрос 2 История возникновения и развития олимпийских игр.

Родиной олимпийских игр является древняя Греция.

Легенда: Геракл отмерял стопами дистанцию 600 стоп (192 м 27 см), она называлась стадией, отсюда возникло слово стадион.

Причины появления игр в древней Греции:

1. Физическое здоровье нации – это залог победы в войне. Воины, должны были хорошо метать копье и быстро бегать;
2. Примирение между отдельными городами;

Первые Олимпийские игры состоялись в 776 году д.н.э.

Программа Олимпийских игр.

Самым трудным испытанием было пятиборье (Пентатлон), оно включало в себя: бег, прыжки в длину, метание копья и диска и борьба, также проходили соревнования по кулачному бою, верховая езда и гонки на колесницах. Перед началом Олимпийских игр участники давали олимпийскую клятву. Призом служила оливковая ветвь и лавровый венок.

В VI – IX веках спорт начинает возрождаться вновь:

25 ноября 1892 года Пьер Де Губертен предложил возродить Олимпийские игры.

23 июня 1894 на конгрессе в Париже был создан Международный Олимпийский Комитет (МОК), президентом которого стал Пьер Де Губертен, он создал важнейший документ: олимпийскую хартию. В этом документе прописывались основополагающие организации олимпийского движения, проведения Олимпийских игр и порядок работы МОК.

Олимпийское движение – это соединение спорта, культуры, науки и искусства.

Символ Олимпийских игр – 5 колец.

Девиз Олимпийских игр: «Быстрее, выше, сильнее».

Клятва Олимпийских игр: существует 2 типа для спортсменов и для орбитров.

В выборе столицы Олимпийских игр решающее слово остается за МОК.

Критерии выборы столицы Олимпийских игр:

- Страна должна быть экономически развитой, способной потратить денежные средства на подготовку Олимпийских игр;
- Столица должна быть интересной с исторической и культурной точек зрения;
- Страна должна быть безопасной для гостей и участников;
- Климатические условия;

Олимпийские игры нумеруются с 1896 года. Не было 6,7,8 олимпийских игр по плану из-за войны. Первые современные летние олимпийские игры проводились в Афинах в 1896 году, приняло участие 245 спортсменов из 14 стран.

Первые зимние олимпийские игры прошли в 1924 году в Шаманно (или как то так) во Франции, стран участниц было 16 и 294 спортсмена.

Вопрос 3. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ.

Состояние здоровья населения, оценивается по демографическим, социально экономическим, медицинским аспектам и по социальным опросам. Недавно в России была демографическая катастрофа.

После «перестройки» Ф.О. и С.С. уменьшилось на 70% под предлогом экономической нецелесообразной разности. Предприятия и организации отказывались от содержания спортивных и оздоровительных объектов, они использовались не по назначению. Бюджетное финансирование не обеспечивалось в полной мере, как спорта высших достижений, так и развития спорта для всех. Многократно повышалась стоимость спортивных услуг – это сделало недоступными основные сооружения для большинства населения.

Пример:

В 2000г. Регулярно занималось спортом и физической культурой 8-10% населения, тогда как в развитых странах этот показатель составлял 40-60%.

К сожалению, в нашей стране растет число инвалидов. Увеличивается число учреждений для инвалидов всех категорий и в связи с этим возникает потребность в подготовке специалистов этой области.

Необходима строгая государственная система развития физической культуры и спорта и систем физического воспитания.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – это оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого населения. Достойное выступление Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Вопрос 4 Закон о физической культуре и спорте РФ

Закон о физической культуре и спорте РФ, принятый от 29 апреля 1999 года издан 13 января 1999 года.

Настоящий закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта и о спортивном Движении в России.

Закон состоит из 7 глав:

1. Общие положения;
2. Система физической культуры и спорта (ФКиС) в РФ;
3. Физическая оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений;
4. Пропаганда физической культуры и спорта;
5. Права и обязанности спортсменов, работников физкультурно-спортивных организаций, общественных физкультурных организаторов и их социальная

защита;

6. Ресурсное обеспечение в области физической культуры и спорта;
7. Заключительные положения;

В закон о физической культуре и спорте вносятся коррективы и поправки.

Вопрос 5 Ценности и функции физической культуры

Физическая культура создает как материальные, так и духовные ценности.

Материальные и духовные ценности (определения в первом вопросе).

В ценностях Физической культуры выделяют 2 уровня:

- Общественный;
- Личностный;

Задача каждого человека в силу своих возможностей, усвоить общественный уровень ценностей физической культуры и сделать его личным достижением.

К общественным ценностям физической культуры относятся:

- Накопленные человеком физкультурные знания;
- Спортивная техника (упражнения);
- Технология спортивной подготовки;
- Физкультурно-оздоровительные методики;
- Спортивные достижения, т.е. все то, что создано людьми, для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

Личностный уровень определяется:

- Знанием в сфере физической культуры и спорта;
- Основными двигательными умениями и навыками, т.е. техникой физических упражнений;
- Уровнем физической подготовленности, т.е. развитием основных качеств и способностей;
- Способностью к самоорганизации здорового образа жизни;
- Социально-психологическими установками на укрепление здоровья средствами физической культуры;
- Ориентацией на занятия физически-оздоровительной направленности;

Выделяют специфические и общие функции физической культуры:

1. Специфическая образовательная – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и связанных физических знаний;
2. Специфически – прикладная;
3. Спортивная функция физической культуры;
4. Рекреативная и оздоровительная, реабилитационная;
5. Адаптивная функция;
6. Биологическая – сводится к удовлетворению естественной потребности человека в движении;
7. Гедонистическая;

Общие функции физической культуры:

- Эстетическая функция, связана со свойством удовлетворения потребности людей в физическом совершенствовании, гармоничном развитии, красоте движений и тела;
- Нормативная, заключается в выработке и закреплении определенных норм, которые имеют регламентирующее и единичное значение;
- Информационная – заключается в передаче информации;

- Коммуникативная – реализуется через общение;
- Воспитательная – проявляется в огромных возможностях физической деятельности на формирование личностных качеств человека;

Вопрос 8 Методы физического воспитания

Метод – это разработанная система действий, которая обеспечивает освоение двигательных действий направленных на развитие физических качеств и свойств личности человека.

Методика – это система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.

Методы:

1. Метод регламентированного упражнения. Предусматривает твердопредписаную программу движений, по возможности, точное дозирование нагрузки и длительности интервалов отдыха;
2. Равномерный метод. Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки;
3. Переменный метод. Постепенное изменение уровня интенсивности нагрузки, при выполнении непрерывной работы;
4. Контрольный метод. Применение контрольных нормативов;
5. Интервальный метод. Многократное чередование нагрузок, от самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии выполнения упражнений;
6. Повторный метод. Повторение максимальных по интенсивности нагрузок с интервалами отдыха между ними;
7. Соревновательный метод;
8. Метод отягощения. Выполнение упражнения с добавочной нагрузкой (грузом);
9. Метод Выполнение упражнения до отказа. Высокий уровень нагрузки, т.е. до предельного состояния;
10. Игровой метод;

.....

Вопрос 10

СФП (Специальная Физическая Подготовка) и ОФП (Общая Физическая Подготовка) представляют собой две неотъемлемые части, всесторонней физической подготовленности спортсменов. Задачи:

1. Развитие и совершенствование необходимых и характерных способностей для избранного вида спорта;
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в избранном виде спорта;
3. Избирательное развитие, отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений;

Средства СФП:

1. Соревновательные упражнения вида спорта;
2. Упражнения сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-

- мышечных усилий, с движениями основного соревновательного упражнения;
3. Упражнения, направленные на специализированное развитие основных работающих мышц;

Вопрос 11.(доклад) Новые виды спорта!

Вопросы для самостоятельного рассказывания 25, 26, 40, 41

Вопрос 12(но под вопросом номер вопроса) Этапы формирования двигательных умений и навыков.

Двигательные умения – это такая степень владений техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции(части) наблюдается нестабильное решение двигательной задачи. Постепенно двигательные умения переходят в двигательный навык, в процессе многократного повторения двигательного действия.

Двигательный навык - это такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет.

Пример:

Научившись ездить на велосипеде или плавать, разучиться невозможно.

Выделяют жизненно необходимые навыки:

1. Ходьба;
2. Бег;
3. Прыжки;
4. Плавание;
5. Лазание
6. Перелазание;

Процесс обучения двигательному действию включает 3 этапа:

1. Ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия, добиться его выполнения, хотя бы в приближенной форме. В результате образуется элементарное двигательное умение. Во время обучения на первом этапе используется объяснение и показ, движение можно разучивать по частям. На первом этапе необходимо давать большую нагрузку;
2. Углубленное разучивание и формирование двигательного умения. Техника уточняется в процессе многократных повторений;
3. Формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства. Двигательные умения высшего порядка – это способность выполнять действия в различных условиях трудовой, военной и спортивной деятельности с наибольшей эффективностью. Этот этап может длиться очень долго;

Вопрос 14 Самостоятельные занятия физической культурой. Методы показателей и дневник самоконтроля.

Существует 3 формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя Гигиеническая Гимнастика (УГГ);
2. Упражнения в течение учебного дня;
3. Самостоятельные тренировочные занятия;

Чтобы тренировочные занятия имели эффект, заниматься необходимо не менее трех раз в неделю по 45 минут. Лучшее время для занятий во второй половине дня.

Методы. Показатели и дневник самоконтроля.

Самоконтроль спортсмена или занимающегося – это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением своего функционального состояния физического развития и здоровья под влиянием занятий физическими упражнениями. Выделяют субъективные показатели, такие как:

- Настроение;
- Самочувствие;
- Желание заниматься физической культурой;
- Болевые ощущения;
- Аппетит;
- Сон;
- Показатель ЧСС (Частоту Сердечного Сокращения);
- Артериальное давление;
- Частоту дыхания;

Вопрос 13

Физические качества – это те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость
- Быстрота

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять этому сопротивлению за счет мышечных усилий.

Различают абсолютную и относительную силу. Такое качество как сила достигает максимума в 17-18 лет. Силу измеряют с помощью динамометра.

Методы оценки мышечной силы

- Отжимания;
- Подъем туловища из положения, лежа на спине;
- Подтягивания (кол-во раз);
- Ручной динамометр;
- Становой динамометр (измеряют силу мышц спины);

Виды спорта, которые развивают силу:

- Тяжелая атлетика;
- Армрестлинг;
- Гиревой спорт;

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Существуют виды двигательной реакции:

- Простая реакция – это реакция на команду или сигнал;
- Сложная реакция – это реакция на выбор ситуации в игровых видах спорта;

Наиболее благоприятный период развития скоростных качеств считается возраст от 7 до 15 лет.

Методы оценки быстроты:

- Бег (на короткие дистанции от 10 до 60 метров (зависит от возраста));
- Прыжки на скакалке за определенный промежуток времени;
- Челночный бег (3 по 10, 4 по 9 и 5 по 10);

- Бросок набивного мяча;

Виды спорта, развивающие быстроту:

- Спринг;
- Конькобежный спорт(спринтерские дистанции);
- Спортивные игры(Футбол, волейбол)

Выносливость – это способность выполнять, какую либо работу длительное время и способность противостоять физическому утомлению.

Благоприятный период для развития выносливости 14-20 лет.

Выносливость бывает общая и специальная:

- Общая – это способность продолжительное время выполнять различные физические нагрузки при невысокой интенсивности;
- Специальная – это выносливость к определенной двигательной деятельности;

Методы оценки выносливости:

- Тест Купера(12минутное плавание или бег)

Виды спорта, развивающие выносливость:

- Спортивная ходьба;
- Марафонские дистанции;
- Лыжные гонки;
- Плавание;
- Гребля;
- Велогонки;
- Циклические виды спорта;

Ловкость(координация) – это способность человека быстро и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия.

Наиболее благоприятный период 11-12 лет.

Виды спорта, развивающие ловкость:

- Гимнастика (спортивная и художественная);
- Спортивные игры;
- Фигурное катание;
- Боевые искусства;

Методы оценки ловкости:

- Прыжок на 360 градусов на точность;
- Жонглирование мячами или другими предметами;
- Величина времени бега в сочетании с кувырком вперед;

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой.

Различают:

- Активная – проявляется за счет собственных усилий;
- Пассивная – проявляется за счет внешних усилий партнера или отягощения;
- Динамическая – проявляется в движении;

Эффективность развития гибкости достигается с 4(3) до 7 лет

Наличие гибкости тесно связана с факторами наследственности. Зависит от эластичности мышц и связок. Виды спорта для развития гибкости:

- Прыжки в высоту;
- Боевые искусства;
- Акробатика;
- Фигурное катание;

Методы оценки гибкости:

- Для оценки подвижности в плечевых суставах использую выкрут рук назад из исходного положения впереди держа, гимнастическую палку. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах, т.е. чем ближе мы испытуемый держит палку, тем лучше;
- Для оценки гибкости позвоночного столба, используется наклон туловища вперед из исходного положения стоя на скамейке путем замера линейкой расстояния от опоры до кончиков пальцев, опущенных вниз;
- Гимнастический мост;
- Шпагат;

Вопрос Типы и Виды спорта. Студенческий спорт, система студенческих соревнований.

Спорт – как общественное явление, является органической частью физической культуры и представляет собой исторически сложившуюся человеческую деятельность которая базируется на соревнованиях и продуцирует победителя и спортивные достижения. Спорт в узком смысле – это игровая соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение спортивных результатов.

Развитие спорта в всем мире привело возникновению отдельных видов спорта (более 200) Главное отличие спорта от физической культуры – это соревновательный компонент.

Виды спорта (6 групп):

1. Виды спорта для которых характерна, активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения зависят от собственных двигательных возможностей (большинство видов спорта);
2. Виды спорта основу которых составляют действия по управлению специально техническими средствами передвижения (авто- , мото-, спорт). Спортивный результат обусловлен, умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.
3. Виды спорта двигательная активность которых, жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба из различного оружия, дартс);
4. Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно конструкторской деятельности спортсменов (авиамоделли, автомоделли);
5. Виды спорта основное содержание которых определяется на соревнованиях, характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шашки, шахматы);
6. Многоборье составленное из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, лыжное двоеборье, легкоатлетическое многоборье);

Типы спорта:

7. Спорт высших достижений (олимпийские игры, чемпионаты мира);
8. Массовый спорт – спортивный результат имеет значение для своего участника;
9. Детско-юношеский спорт;
10. Профессиональный (коммерческий);
11. Спорт ветеранов (тем кому за 35);
12. Спорт инвалидов или адаптивный спорт;

Особенности студенческого спорта:

- Доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных занятий по дисциплине физической культуры;

- Возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня. Система студенческих соревнований построена на основе принципа от простого к сложному. Соревнования различают:
 - i. Личные;
 - ii. Командные;
 - iii. Лично-командные;

Соревнования:

- Соревнования групп;
- Курсов;
- Факультетов;
- Внутривузовские соревнования;
- Межвузовские;
- Региональные;
- Российские;
- Международные;

Участие в соревнованиях способствуют приобретению опыта для участия в последующих соревнованиях.

Вопрос 16 Отбор и ориентация в спорте.

Спортивные способности – это совокупность многообразующих способностей человека с которыми связана возможность достижения высоких результатов в определенных видах спорта.

Спортивный отбор – это система организационно методических мероприятий, включающая педагогические, психологические, медико-биологические, социологические методы исследований, на основании которых выявляются спортивные способности детей и подростков для занятий в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих выявить направление специализации в отдельном виде спорта.

Спортивный отбор осуществляется в 4 этапа:

1. Предварительный (этап первичного отбора);
2. Этап углубленной проверки (этап вторичного отбора);
3. Этап спортивной ориентации - на котором определяется спортивная амплуа и выявляются способности к углубленной спортивной специализации;
4. Этап спортивной селекции, т.е. определение спортивной пригодности для комплектования команд.

Вопрос 17 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

На организм человека влияет огромное число факторов внешней среды их можно свести в группы:

1. Физические факторы
2. электромагнитные факторы естественного и искусственного происхождения;
3. Природно-климатические факторы (антропогенные);
4. Химические;
5. Биологические;
6. социальные, связаны с жизнью людей и их отношением к друг другу и обществу.
7. Психические;
8. экономические факторы

9. уровень образования культуры человека

10. социально-гигиенические;

Таким образом природные и социально – экономические факторы, являются одними из ведущих в определении продолжительности жизни человека.

Организм человека – это единая, саморазвивающаяся и саморегулирующая система человека.

Организм – это сложная биологическая система, все органы и системы организма связаны и взаимодействуют между собой, их согласованная работа регулируются двумя способами:

- Гуморальным (Жидкость), с помощью химических веществ, через жидкие среды организма, кровь, лимфу, межтканевую жидкость.
- С помощью нервной системы;

Гомеостаз – это биохимическое постоянство внутренней среды организма. Гомеостаз поддерживается благодаря саморегуляции. То адекватные (оптимальные) регулярные, повседневные физические нагрузки являются физиологической основой укрепления здоровья, совершенствования отдельных систем организма. К ведущим физиологическим системам, подлежащим тренировке относятся:

- Дыхательная;
- Сердечнососудистая;
- Мышечная;

ССС(сердечнососудистая система) – состоит из сердца и сосудов, физические нагрузки, способствуют усилению кровоснабжения сердечной мышцы, увеличения толщины миокарда, повышению выброса крови сердцем в аорту и легочную артерию.

ЧСС (60-80 уд. в мин. норма), у спортсменов этот показатель уменьшается.

Сердце нетренированного человека в состоянии покоя за одно сокращение выталкивает в аорту 50-70 мл крови, а систематическая, физическая нагрузка, усиливает функцию сердца и доводит этот показатель до 90-110 мл в покое.

Минутный объем крови (от 4-5 л в мин в покое до 25-30 л в мин при тяжелой физической нагрузке).

Давление (120/80 или 110/70.)

Дыхательная система состоит из легких верхних дыхательных путей, бронхов, грудной клетки и дыхательных мышц, основная функция – это насыщения организма кислородом, для функциональной деятельности всех внутренних органов.

Частота дыхания (до 18 раз в мин.)у спортсменов в покое (8-10 раз в минуту)

Жизненная емкость легких (2,5-3,5 л у Ж, 3,5-4,5 л у М, 6-8 л у С)

Пищеварительная система – физическая нагрузка способствует полноценному использованию поступающих в организм с пищей питательных веществ и оптимальному использованию их для удовлетворения энергетических потребностей человека.

Непосредственно во время физической нагрузки, пищеварение уменьшается(НЕ ЖРАТЬ перед тренировкой)

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей связок мышц и мышечных сухожилий, основные функции: Опора и перемещение тела и его частей в пространстве, воздействие физической нагрузки, связки становятся более прочными и эластичными. Увеличивается количество костной массы, увеличивается сила, толщина и рельеф мышц. Костная ткань постоянно обновляется.

Центральная нервная система – улучшается состояние и повышается работоспособность ЦНС

Обмен веществ – Физическая нагрузка способствует стимуляции обмена веществ, нормализации жирового обмена. Минимальная величина суточных энергозатрат, составляет 2800-3400 Ккал в зависимости от пола и массы тела. Из них на мышечную деятельность

должно расходоваться 1200 – 1900 Ккал остальные энерготраты, обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя.

Вопрос 19 Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Высокий уровень физической подготовленности для развития умственной подготовленности. Занятия физической культуры и спортом способствуют совершенствованию органов чувств, при этом повышается способность к наблюдательности, улучшается память, (особенно зрительно двигательная и внимание) у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельностью. Основное средство – физическое упражнение. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы (см. вопрос 7).

Здесь не хватает вопросов 6,7,9,15,19 Какой-то большой новый раздел

Какой-то вопрос.

Определение адаптации

Результатом адаптации является способность организма нормально функционировать в новых для него условиях, при сохранении его гомеостаза и высокой работоспособности, т.е. организм пытается найти выход из создавшейся ситуации.

Пример:

1. Быстро адаптируются рецепторы давления (мы не замечаем давление одежды на кожу);
2. Практически не адаптируются к действию раздражителей рецепторы вестибулярного аппарата и мышц;

Виды адаптации:

- Срочная;
- Долговременная;

Этапы адаптации:

1. Специфический – это приспособление конкретных органов систем и биохимических механизмов, которые обеспечивают эффективную работу всего организма. Это происходит долго. Обычно человеку необходимо 6-8 недель на то чтобы приспособиться к воздействию нового для него фактора. Пример. Лыжная подготовка: воздействие холода и физической нагрузки.
2. Неспецифический – который выявляется всегда независимо от природы действующего фактора.

Адаптация организма к физической нагрузке – это приведение функций организма в соответствии с потребностями спортивной деятельности.

Адаптация к физическим нагрузкам заключается в том, что уже имеющиеся механизмы начинают работать совершеннее, интенсивнее и экономичнее. При адаптации спортсменов происходит усиление деятельности ряда функциональных систем, за счет мобилизации и использования их резервов, а системообразующим фактором при этом должен являться полезный приспособительный результат – выполнение поставленной задачи, т.е. конечный

спортивный результат

Организм к внешним условиям приспособляется не сразу. Адаптация к внешним условиям, к холоду к теплу и к высокогорью и к среднегорью (гипоксия – недостаток кислорода).

Вопрос х3 Срочная адаптация.

Срочная адаптация – это приспособительные изменения, возникающие как ответная реакция организма на непрерывно меняющиеся условия внешней среды – это ответ организма на однократное воздействие тренировочной нагрузки.

Срочная адаптация составляет первый этап адаптации к физической нагрузке и возникает непосредственно после начала действия раздражителя. Срок действия в пределах 1го часа или нескольких десятков минут, т.е. она быстрая. (спасибо Кэп).

Отличительной чертой срочной адаптации является то что деятельность организма протекает на пределе его возможностей при почти полной мобилизации физиологических резервов, но далеко не всегда обеспечивает необходимый адаптационный эффект.

Физические упражнения могут приобрести характер сверхсильного раздражителя если они выполняются с большой интенсивностью и в объемах не соответствующих возрасту.

Нагрузка должна быть адекватной организму.

Вопрос хз+1 Долговременная адаптация

Долговременная адаптация – это приспособительные изменения которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействия.

Долговременная адаптация возникает постепенно. Долговременная адаптация развивается на основе многократной реализации срочной адаптации.

Долговременная адаптация характеризуется тем, что в ответ на ту же самую нагрузку не возникает резких изменений в организме. Устанавливается устойчивая координация между циклами двигательных реакций и дыхания. В результате обеспечивается экономная работа функциональной системы, которая характерна для двигательной деятельности.

Вопрос хз+2 Гиподинамия и Гипокинезия. Их последствия для здоровья человека.

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность, она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами.

Акинезия – это полное отсутствие движений, организмом переносится еще тяжелее.

При гипокинезии изменяется структура скелетных мышц и миокарда. Падает иммунологическая активность, а также устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода. Уже через 7-8 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются функциональные расстройства: Появляется апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон, резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях, в костной ткани, уменьшается содержание кальция. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может привести к ожирению. Некоторые животные плохо переносят последствия отсутствия движения. Крысы в течении месяца помещают в условия акинезии – выживет 60% крыс, а в условиях гипокинезии – выживет 80% крыс.

Гиподинамия – это понижение мышечных усилий. Гиподинамия означает то, что человек начинает меньше двигаться. Неподвижность ведет к снижению работоспособности,

заболеваниям и тучности. Все это происходит в следствии нарушения обмена веществ. Снижается интенсивность энергетического обмена.

Последствия гиподинамии – снижается функциональная активность органов и система организма, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным, тем самым падает выносливость и силовые показатели. Резкое снижение физической работоспособности и ухудшение здоровья. Пример. Особенно пагубна гиподинамия для детей, при недостаточной двигательной активности, дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушение осанки и опорно-двигательной функции. Вывод. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека, в этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Вопрос хз+3 Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие. Составные части здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По существу это идеал к которому мы должны стремиться, охраной здоровья занимается здравоохранение. В мировом масштабе здоровьем занимается всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). А наука о здоровье – это медицина.

Факторы определяющие риск для здоровья:

- Образ жизни (трудовые и домашние условия);
- Генетика;
- Внешняя среда и природные условия;
- Система здравоохранения;

Составные части здоровья:

- Физическое, обусловлено нормальным функционированием всех органов и систем;
- Психическое, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости;
- Нравственное, определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека;

Секрет долголетия кроется в составных частях здоровья.

Здоровье может быть:

- Индивидуальное – здоровье отдельного человека;
- Групповое – это здоровье социальных и этнических групп;
- Региональное здоровье – это здоровье населения административных территорий;
- Общественное – это здоровье популяции, общества в целом;

С точки зрения ВОЗ здоровье людей – это качество социальное, для его оценки рекомендуются следующие показатели:

1. Отчисление ВВП на здравоохранение;
2. Доступность первичной медико-социальной помощи;
3. Уровень иммунизации населения;
4. Степень обследования беременных, квалифицированным персоналом;
5. Состояние питания детей;
6. Уровень детской смертности;
7. Средняя продолжительность жизни;

8. Гигиеническая грамотность населения;

Вопрос 25,26 самостоятельное изучение

Вопрос 27 Рациональное и сбалансированное питание. Питание спортсменов.

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, энергозатраты возрастают до 3500-4000 Ккал. В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Возрастает потребность в витаминах.

Состав пищи:

- Белки;
- Жиры;
- Углеводы;
- Витамины;
- Минеральные вещества;

H₂O – вода

В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300-2800 мл воды, потребность в воде составляет 35-45 мл на 1 кг массы тела. Вода поступает в организм, прежде всего с твердой пищей, для полного удовлетворения потребностей организма в воде, необходимо употребить дополнительно около 1200 – 1500 мл свободной жидкости.

Принципы режима организации питания:

- Регулярность – это прием пищи в одно и то же время;
- Дробность питания – пища должна поступать в желудочно-кишечный тракт сравнительно небольшими порциями;

Важный аспект культуры питания – это режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток, к режиму питания следует подходить индивидуально. Главное правило: полноценно питаться не менее 3-4 раз в день.

Систематические нарушения режима питания ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения (гастриты). При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после ее завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 гр., полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Питание спортсменов на дистанции.

Вопрос 43 Методы оценки и коррекции зрения

Зрение дает нам 80% информации об окружающем мире. К сожалению примерно треть населения планеты имеют нарушения зрения. Более 40 миллионов человек в России нуждаются в улучшении или восстановлении зрения. Офтальмологи всего мира утверждают что человеческий глаз просто не приспособлен для тех нагрузок которые он испытывает в современном мире ведь эволюция глаза завершилась задолго до появления нашей цивилизации. Первобытному человеку не надо ни читать ни писать ни работать на компьютере.

Основные дефекты зрения – это дальнозоркость и близорукость. Методы оценки остроты зрения проводится врачом по специальным таблицам с числами и с буквами, на

определенном расстоянии от таблицы, также остроту зрения можно проверить с помощью специальных приборов. Если имеются дефекты зрения, то проводится коррекция его, с помощью очков, линз или хирургического вмешательства.

Специальные упражнения для предотвращения (профилактики) заболеваний глаз:

- Многократные переводы взоры, с близлежащего предмета на далеколежащий;
- Направленные движения глазных яблок в течение 1-1,5 минут по схемам начертанных геометрических фигур, по кругам и эллипсам;
- Круговые вращения глазных яблок вправо и влево;
- Горизонтальные движения глаз вправо-влево;
- Частое моргание или зажмуривание глаз;
- Поглаживание закрытых глаз;

Также для сохранения хорошего зрения, важно соблюдать оптимальный уровень освещения и режим труда и отдыха. Обычно мы моргаем 20 раз минуту, слезоточивые железы при этом увлажняют роговицу, неподвижно глядя в экран мы моргаем в 3 раза реже, глаз становится сухим и это ведет к снижению остроты а затем и к потере зрения. На рабочем месте, свет должен падать слева и каждый 1-2 часа нужно переключать внимание и смотреть в даль минут 10, либо закрыть глаза на 1-2 минуты каждые 40-50 минут, прodelывать упражнения.

Вопрос 44 Методы оценки и коррекции осанки. Оценка типа телосложения

Осанка – это привычное положение тела человека во время хотя бы, стояния, сидения и работы. Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с умеренными естественными изгибами:

- Вперед – Лордоз;
- Назад – Кипоз;

При правильной осанке наблюдается оптимальное функционирование системы органов движения, правильным размещением внутренних органов и положения центра тяжести. У людей с нарушениями осанки, снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушается нормальная деятельность желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Нарушение осанки выявляется при осмотре врачом, сбоку, спереди, сзади и наклоны.

Дополнительные исследования осанки позвоночника, это рентгенография и компьютерная томография. Коррекция осанки это комплексная медицинская педагогическая и психологическая задача но программы комплексного лечения должны быть максимально индивидуальны.

Метод оценки телосложения – антропометрия. Определение окружности тела, массы тела и роста, оценка мышечной массы, определения отложений жира, путем измерения толщины кожной складки при помощи калипера

Основные методы коррекции:

- Установление оптимального статико-динамического и двигательных режимов;
- Лечебная физическая культура, включая лечебное плавание;
- Специальные виды лечебного массажа;
- Физиотерапия;
- Мануальная терапия;
- Применение корректоров осанки;

Оценка типа телосложения существует 3 типа телосложения:

- Гиперстенический – преобладают поперечные размеры тела, голова округлой формы, лицо широкое, шея короткая, грудная клетка широкая и короткая,

- живой большой, конечности короткие и толстые, кожа плотная
- Астенический – преобладают продольные размеры тела, лицо узкое, шея длинная и тонкая, грудная клетка плоская и длинная, небольшой живот, тонкие конечности, слаборазвитая мускулатура, тонкая кожа.
- Нормостенический – характеризуется пропорциональностью всех размеров тела.

Вопрос 45 средства и методы мышечной релаксации.

Мышечная релаксация – это способность к произвольному расслаблению мышц. Движения любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц. Расслабление и возбуждения необходимы для успешного выполнения любого движения. Отсутствие расслабления приводит к напряжению и скованности движений, к снижению их эффективности. В основе метода релаксации лежит использование системы упражнений, состоящих из чередования напряжения и расслабления различных мышц и мышечных групп (лица, шеи и рук, спины и живота и мышц ног)

Средства релаксации

- Физические упражнения
- Массаж
- Отдых
- Теплая ванная
- Сауна
- Баня
- Аутотренинг

Релаксация приводит к возникновению ощущения покоя, уменьшению нервного напряжения и болевых ощущений.

Методы определения физического развития и функционального состояния (тесты)

Антропометрические показатели

- Масса тела измеряется 1-2 раза в месяц утром натощак
- Рост измеряется как стоя так и сидя
- Окружность грудной клетки (на вдохе, на выдохе и просто)
- Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки
- Артериальное давление и составляет 110*70 или 120*80
- Частота дыхания в покое 12-18 р/мин после нагрузки разной тяжести: легкая работа 20-25, средней тяжести 25-40, тяжелая работа более 40
- Динамометрия кистевая и станочная
- Жизненная емкость легких измеряется с помощью спец прибора спирометра

Существуют различные методы и функциональные пробы для определения работоспособности сердечно сосудистой системы и дыхательной. Тесты (дыхание)

- Проба Штанге (необходимо сесть на стул, расслабить мышцы сделать умеренно глубокий вдох и задержать дыхание. Фиксируется время задержки дыхания и выставляются оценки свыше 90 секунд отлично, 60-90 хорошо, 30-60 секунд удовлетворительно, ниже 30 хуево все). На выдохе. Более 45 секунд хорошо,

35-40 средненько, менее 20 секунд хуевенько .

Оценка физической работоспособности определяется по результатам теста в беге и плавании 12 минут. Тест Купера.

Функциональные пробы для сердечнососудистой системы. Наиболее доступный и информативный показатель это частота сердечных сокращений.

- Проба с приседаниями. Сосчитать пульс в покое