

Оглавление

1. Учение о здоровье человека. Составляющие здоровья человека.....	2
2. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы умеренных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.....	3
3. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке.....	4
4. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности.....	5
5. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена.....	6
8. Режим и культура питания студентов.....	10
9. Водно-питьевой режим, минеральный баланс в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела.....	11
10. Особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).....	12
11. Использование естественных факторов природы для оздоровления студентов.....	13
12. Здоровый образ и спортивный стиль жизни.....	14
13. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.....	15
14. Вредные привычки и борьба с ними.....	17
15. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.....	18
16. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма.....	19
17. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	20
18. Дозированная ходьба и ее характеристика.....	21
19. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний.....	22
20. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья.....	23
21. Разумный режим труда и отдыха.....	24
22. Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, инвентарь).....	25
23. Социальная значимость физической культуры и спорта.....	25
24. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие?.....	26
25. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.....	27
26. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий.....	28
27. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма.....	29
28. Массаж. Формы. Системы. Классификация.....	30
29. Самомассаж (необходимость применения).....	32
30. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры.....	32
31. П. Ф. Лесгафт — его роль в физическом воспитании России.....	33
32. Фоновые виды физической культуры. Организация сна.....	34
33. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.....	34
34. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.....	35
35. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв.....	36
36. Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт.....	36
37. Национальные виды спорта.....	37

38. Спорт в нашем университете.	38
39. Студенческий спорт.	40
40. Система студенческих соревнований.	40
41. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.	41
42. Роль спортивного арбитра на соревнованиях.	41
43. Роль тренера в подготовке спортсменов.	42
44. Единая спортивная классификация.	43
45. Развитие спорта в Белгородской области.	44
46. Понятие ППФП, ее цели, задачи, формы организации.	45
47. Условия формирования знаний, умений и навыков для эффективного использования физической культуры на производстве.	46
48. Допинг (причины запрета в спорте).	46
49. Современные олимпийские игры.	47
50. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика.	48
51. Олимпийские игры Древней Греции.	48
52. СССР — великая олимпийская держава.	49
53. Зимние олимпийские игры.	49
54. Пьер де Кубертен — инициатор создания Международного олимпийского комитета.	50
55. Россия в международном олимпийском движении.	51
56. Белгородчина в Олимпийском движении.	53
57. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.	55
58. Законодательная база развития физической культуры и спорта.	56
59. Спортивные соревнования.	58
60. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях.	58

1. Учение о здоровье человека. Составляющие здоровья человека.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. **Здоровье** — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Валеология — наука, изучающая методы сохранения и укрепления здоровья. **Предмет** — общественное и индивидуальное здоровье. Задачи: научное обоснование методов оценки, сохранения и укрепления здоровья. Брехман И. И. — основатель валеологии.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней существует два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации — один из важнейших критериев здоровья.

Основными составляющими здоровья человека являются: физическое, духовное и социальное состояние.

Физическое состояние охватывает показатели человеческого тела, его функцию, способность поддерживать гомеостаз. Оно измеряется физическим развитием, физической подготовленностью, физической формой и тренированностью, физической активностью и функциональной готовностью.

Духовное состояние отражает баланс психоэмоциональных процессов, осуществляющих контроль приспособительных реакций организма к условиям внутренней и внешней среды, а также ее способность адекватно реагировать на предъявляемые самим собой или социальной средой целей и добиваться их.

Социальное состояние отражает адекватность взаимодействия индивида с другими людьми и общественными институтами.

Круг здоровья: экология – 20%, наследственность — 20%, медицина — 10%, ЗОЖ — 50%.

2. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы умеренных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Частота сердечных сокращений — это один из самых основных и наиболее доступных показателей, отражающих состояние сердечно-сосудистой системы. Особенно это относится к пульсу во время выполнения физической нагрузки. На практике частота сердечных сокращений отражает количество работы, которую должно выполнить сердце, чтобы удовлетворить потребности организма в кислороде. Чтобы лучше разобраться, сравним частоту сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке.

Средняя частота сердечных сокращений в покое у человека составляет 60-80 ударов в минуту. Во время выполнения физической нагрузки частота сердечных сокращений будет являться прямым показателем интенсивности выполняемой работы. Когда Вы начинаете выполнять упражнения, частота сердечных сокращений быстро возрастает пропорционально интенсивности нагрузки. Для контроля выполняемой работы, обычно используют показатели пульса, взятого в процентах от Вашего максимального значения.

80–120 — умеренная нагрузка, 120–150 — интенсивная, 150–180 — не выше 200 — максимальная. ЧСС зависит от уровня тренированности.

Артериальное давление зависит от многих факторов: времени суток, психологического состояния человека (при стрессе давление повышается), приёма различных стимулирующих веществ или медикаментов. Стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм. рт .ст. или стойкое понижение артериального давления ниже 90/50 могут быть симптомами различных заболеваний.

3. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке.

Дыхание — циклически совершающийся процесс, в результате которого постоянно осуществляется обмен газов между атмосферой и клетками организма. В организме человека запасы кислорода ограничены, поэтому необходимо его непрерывное поступление из окружающей среды. Так же постоянно и непрерывно из организма должен удаляться углекислый газ, который всегда образуется в процессе обмена веществ и в больших количествах является токсичным соединением.

О функциональном состоянии аппарата внешнего дыхания можно судить по ритму, глубине, частоте дыхания и величине легочных объемов.

Одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания является жизненная емкость легких. (ЖЕЛ). ЖЕЛ — это максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха. Она зависит от многих факторов: конституции, возраста, пола, степени тренированности. У женщин ЖЕЛ в среднем на 25% ниже, чем у мужчин. Величина ЖЕЛ колеблется в чрезвычайно широких пределах: от 3 до 8 л. Наибольшие величины ЖЕЛ наблюдаются у спортсменов, тренирующихся преимущественно на выносливость.

В состоянии покоя дыхание через нос является во многих случаях целесообразным, так как воздух согревается, увлажняется и, что очень важно, он в значительной мере очищается от пыли и других инородных частиц.

Рот используется в том случае, когда потребность в воздухе превышает количество, которое может попасть в легкие через носовую полость. Дыхание через рот менее полноценно, однако у него есть одно важное преимущество — гораздо меньшее сопротивление току воздуха, а значит возможность очень быстрого вдоха и большего объема вентиляции легких. Поэтому при интенсивных физических нагрузках осуществляется смешанное дыхание, при котором большая часть воздуха циркулирует через рот.

Дыхательный цикл состоит из вдоха, выдоха и дыхательной паузы. Дыхательные движения в норме ритмичные, средней глубины, обе половины грудной клетки равномерно участвуют в акте дыхания. Одно из основных правил здорового дыхания за-

ключается в том, что выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха или равен вдоху, но он не должен быть короче его.

У взрослого человека частота дыхательных движений составляет 12-18 в 1 мин. Мышечная деятельность служит наиболее сильным естественным стимулом дыхания. Как только включается мышечная нагрузка, легочная вентиляция возрастает за счет углубления и учащения дыхания. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается пропорционально ее мощности, достигая величины 50-70 раз в 1 мин.

При этом у тренированных людей при высокой частоте дыхания растет и его глубина. Это наиболее рациональный способ срочной адаптации дыхательного аппарата к физической нагрузке. У нетренированных людей увеличение легочной вентиляции при работе происходит преимущественно за счет учащения дыхания.

4. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности.

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм.

Значение разминки перед стартом общеизвестно: она повышает функциональные возможности организма, подготавливает его к предстоящей деятельности, создает условия для максимальной работоспособности. Поскольку органы и системы человека обладают известной инертностью, необходимо некоторое время, чтобы они стали функционировать на требуемом уровне. Например, минутный объем крови, легочная вентиляция, потребление кислорода достигают высокого уровня лишь через 3-5 мин. после начала работы. В процессе разминки повышается температура мышц, увеличиваются возбудимость и работоспособность нервной системы.

Разминка чаще всего состоит из четырех частей: разогревания, настройки на предстоящую работу, перерыва для отдыха, окончательной настройки на соревнование.

Обычно разогревание продолжается столько времени, сколько понадобится, чтобы спортсмен вспотел. Особенно важно постепенное втягивание в работу. Лучшим способом разогреться является бег. Затем выполняются упражнения для разогревания мышц туловища и рук. Благодаря этому улучшается эластичность мышц, повышается подвижность суставов. Упражнения проводятся без больших мускульных усилий.

Вторая часть разминки — настройка на предстоящую работу — состоит из физических и технических упражнений: прыжков, беговых ускорений, спусков и подъемов по склону, а также пробегания ряда отрезков длиной 200-300 м по азимуту и т. д. Благодаря этому будут восстановлены условно-рефлекторные связи и достигнут высокий уровень двигательных навыков и технических приемов. Эта часть разминки занимает около 15 мин.

Небольшой перерыв в разминке делают для отдыха, переодевания, окончательной психологической настройки на соревнование. В это время можно выполнить легкий массаж мышц.

После выхода к месту соревнования производят доразминку — бег в медленном темпе, легкие прыжки и упражнения на гибкость. В последние минуты рекомендуется еще раз мысленно представить все технические элементы, свое поведение на различных этапах соревнования, оценить характер условий. Необходимо абстрагироваться от болельщиков, фотокорреспондентов, судей и сконцентрировать все мысли на предстоящем соревновании.

5. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

Уровень здоровья человека тесно связан с физическим качеством «выносливость». Соответственно для повышения уровня здоровья необходимо развивать общую выносливость. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 20 мин, выполняемые в аэробном режиме (работа осуществляется на пульсе 140-150 уд./мин). К циклическим движениям относится бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и ряд других. При данных видах деятельности в работу вовлекаются большие группы мышц, оказывается положительное воздействие на развитие функциональных систем организма, что способствует повышению его резервных возможностей.

Циклические упражнения базируются на естественных движениях, все фазы движений, существующие в одном цикле, присутствуют и в остальных, причем в той же последовательности, физическая нагрузка дозируется по объему и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать их как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Циклические физические упражнения включают в оздоровительные программы с целью профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а так же с лечебной целью.

Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости можно только при систематических занятиях. Систематические занятия имеют большое значение также для повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, перепадов атмосферного давления. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Самое главное — уметь прислушиваться к своему организму. Если появилось ощущение значительного затруднения дыхания или нехватки сил — необходимо снизить

темп, сократить объем нагрузки во время оздоровительной тренировки. Следует придерживаться принципа постепенности наращивания физической нагрузки.

Помимо увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной аэробной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с влиянием на факторы риска сердечнососудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается снижение уровня холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Физическая нагрузка, соответствующая возможностям организма также способствует хорошему сну и улучшению настроения.

Таким образом для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим достаточный объем двигательной активности аэробной направленности.

У взрослого человека частота дыхательных движений составляет 12-18 в 1 мин. Мышечная деятельность служит наиболее сильным естественным стимулом дыхания. Как только включается мышечная нагрузка, легочная вентиляция возрастает за счет углубления и учащения дыхания. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается пропорционально ее мощности, достигая величины 50-70 раз в 1 мин.

При этом у тренированных людей при высокой частоте дыхания растет и его глубина. Это наиболее рациональный способ срочной адаптации дыхательного аппарата к физической нагрузке. У нетренированных людей увеличение легочной вентиляции при работе происходит преимущественно за счет учащения дыхания.

6. Стретчинг, его значение для профилактики травматизма в физкультурно-спортивной деятельности.

Стретчинг — это целый ряд упражнений и поз (комплексы), направленных на растягивание определённых мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Данные упражнения могут применяться во многих видах физкультурно-спортивной деятельности: в утренней гигиенической гимнастике, в любой из трёх частей учебно-практического занятия по физической культуре; как средство специальной подготовки во многих видах спорта и как собственный вид спортивной деятельности индивидуальной направленности.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. Баллистические — это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью;

2. Динамические — медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статистических положений в конечной точке амплитуды движений;
3. Статические — это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определённая поза и занимающийся удерживает её в течении определённого времени (5-30 и даже 60 секунд). При этом он может напрягать мышечные группы периодически или постоянно.

Именно третьи — статические — упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг». Его преимущество в том, что медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статического положения в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счёт их сокращения в ответ на растяжение. Растягивание рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшает трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате. Значение стретчинга для предотвращения и профилактики травматизма разнообразно. Его использование в начале (разминке) любого физкультурно-спортивного занятия помогает лучше подготовить организм к выполнению основных задач занятия. Разогретые мышцы, с дополнительной их растяжкой, меньше подвержены риску, получить травму при неудачном или неловком движении. Эффект использования стретчинга в конце занятия заключается в том, что выполнение этих упражнений помогает быстрее восстановить тонус мышц и снять, как местное (определённые группы мышц), так и общее, физическое напряжение. Так же стретчинг используется как один из видов отдыха между выполнением основных задач занятия, так как ни в коем случае нельзя выполнять спортивную деятельность на фазе не довосстановления. Это может привести к получению травмы как физического, так и психологического характера. Выполнение упражнений и поз стретчинга в достаточной мере способствует избежанию этого.

7. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах физической нагрузки.

Утомление — это функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости. Исходя из этого, принято выделять два основных вида утомления: физическое и умственное, хотя такое деление достаточно условно. Главным и объективным признаком утомления является снижение работоспособности. Биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения

при длительной или напряженной работе, являясь сигналом необходимости прекратить работу и перейти к отдыху. Наряду с этим, утомление играет существенную роль, способствуя тренировке функций организма, их совершенствованию и развитию. Утомление можно рассматривать как естественное нормальное функциональное состояние организма в процессе работы.

При длительной или интенсивной работе, нарушении режимов труда и отдыха симптомы утомления накапливаются и могут переходить в хроническое утомление и переутомление.

Переутомление — это патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца и других органов. Для устранения этих симптомов дополнительного отдыха недостаточно, а требуется специальное лечение.

При выполнении физической нагрузки необходимо знать внешние признаки утомления, с тем, чтобы грамотно контролировать объем и интенсивность занятий, исходя из конкретных функциональных возможностей организма человека.

Внешние признаки степени утомления при физической нагрузке:

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или проявление бледности кожи, синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, включая голову и туловище	Очень сильная, выступающие соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки

Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Нормально выраженная концентрация	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду

8. Режим и культура питания студентов.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела.

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

Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (в среднем 1700 ккал); энергозатраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал; около 30-40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, у девушек — 2400 ккал.

В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3500-4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка. При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов. В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами.

Потребность организма в воде соответствует количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 70-80% нашего тела. Для полного удовлетворения потребно-

сти организма в воде необходимо употреблять около 1,5-2,0 л жидкости. Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток — вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

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, в частности гастритов, холециститов.

9. Водно-питьевой режим, минеральный баланс в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела.

Вода составляет около 70-80% человеческого тела. Суточная потребность человека в воде — 1,5-2 л, у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и у спортсменов — до 3 л.

Соблюдение рационального питьевого режима является важным условием сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности.

Приблизительно за 10-15 дней вода в организме полностью обновляется. Значительная часть воды поступает с пищей.

Регуляцию водно-солевого баланса осуществляет ЦНС, центр регуляции находится в головном мозге, гипоталамусе и соседних областях.

Избыточное потребление воды приносит вред организму, т. к. усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, способствует вымыванию из организма нужных ему веществ.

В жаркое время года перед интенсивной физической деятельностью, связанной с большим потоотделением, рекомендуется съесть щепотку соли, а после тяжелой физической работы полезно использовать минеральную или слегка подсоленную воду, томатный сок. Среди потребляемых минеральных солей наиболее распространенной является поваренная соль, она регулирует водно-солевой обмен в организме. При её недостатке организм теряет способность удерживать воду в крови и тканях потребность организма в поваренной соли составляет от 10 до 15 грамм в сутки, в жару и при интенсивной физической работе около 20-25 гр. Комплексы минералов и микроэлементов необходимы для обеспечения потребностей как тренируемого спортсмена, так и для активного студента.

Каждый человек должен следить за массой тела. Философу Сократу принадлежит изречение: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Для сохранения энергетического баланса, поддержания нормальной массы тела необходимо при достаточном питании увеличить расход энергии за счет повышения двигательной активности. Поддержание энергетического баланса обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность и профилактику различных заболеваний.

10. Особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Сила — это способность человека преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему за счёт мышечных сопротивлений. Сила зависит от поперечных мышц, от степени возбуждения первичных процессов, от волевых усилий, от состояния опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы развить силу, нужно:

1. Укрепить мышечные группы всего двигательного аппарата;
2. Развить способности выдерживать различные усилия (динамические, статические и др.);
3. Приобрести умение рационально использовать свою силу.

Для быстрого роста силы необходимо постепенно, но неуклонно увеличивать вес отягощений и быстроту движений с этим весом. Сила особенно эффективно растёт не от работы большой суммарной величины, а от кратковременных, но многократно интенсивно выполняемых упражнений.

Гибкость, как физическое качество, характеризуется эластичностью мышц, сухожилий, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния нервной системы. Хорошая подвижность в суставах спасает от вывихов, разрывов, других повреждений связок. Для увеличения способности мышцы к растягиванию применяется ряд специальных упражнений, например, наклоны, сгибания, приседания, вращения, подпрыгивания. Если при выполнении упражнения появилась боль, значит наступил предел гибкости на данный момент. На этот раз следует ограничиться достигнутым.

Быстрота — это способность осуществлять движения с определенной скоростью, благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и т.д. Развитие быстроты — это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Быстроту вырабатывают бегом, резкими прыжками. Эффективны стартовые ускорения, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью.

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Выносливость решающим образом определяет успех в таких видах спорта, как лыжи, коньки, плавание, бег, велоспорт, гребля. Под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, так как все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки.

11. Использование естественных факторов природы для оздоровления студентов.

Природные факторы оздоровления:

- пребывание на открытом воздухе (3-4 час);
- воздушные ванны (не менее 60 мин);
- солнечные ванны по показаниям (не более 25-30 мин);
- ходьба босиком по полу, земле, песку, гравию, воде (10-20 мин);
- перед сном обтираться мокрым полотенцем или принять слегка теплый душ;
- с мая по сентябрь купаться в открытом водоеме и т. д.

Закаливание. Наилучшее оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека достигается при сочетании их с воздушными, солнечными ваннами и водными процедурами. Целенаправленное использование воздуха, воды и энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание воздухом — наиболее благоприятно и распространено в физическом воспитании средство закаливания. Может производиться круглый год. В зависимости от температуры воздуха воздушные ванны делятся на холодные — 6-14 °С и теплые — 20-30 °С. В летнее время воздушные ванны проводят на открытом воздухе преимущественно в утренние часы, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и резкого ветра.

Водные процедуры. Купание — наиболее распространенный вид массового закаливания. Купание нужно проводить спустя 1,5-2 часа после приема пищи. Купание начинают при температуре воды 20 градусов. Первые купания непродолжительны. Затем время купания увеличивают.

Солнечные ванны проводятся на вполне благоустроенном в гигиеническом отношении участке, расположенном вблизи мест купания и обращенном на юг. Участок

должен быть покрыт чистым сухим песком или деревянным настилом, обеспечен лежаками. Солнечные ванны проводятся спустя 1,5 ч. после приема пищи, в средних широтах между 11:00 и 13:00.

Наибольший эффект при оздоровлении студентов достигается при максимальном рациональном сочетании закаливающих процедур в режиме дня: воздушные ванны, утренние и вечерние водные процедуры, занятия физической культурой на открытом воздухе.

12. Здоровый образ и спортивный стиль жизни.

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами:

- личная гигиена;
- рациональное питание;
- оптимальное сочетание работы и отдыха;
- двигательная активность;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Спортивный стиль — здоровый образ жизни в сочетании с занятиями спортом, участие в студенческих соревнованиях, активный отдых в сочетании с занятиями спортом.

Труд — основа режима здоровой жизни человека. Систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат; на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет тело. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем норма сна составляет около 8 часов. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать не позднее, чем за 2-2,5 часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Т. о., вырабатываются условные рефлексы.

Закаливание позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Широко известны различные способы закаливания: от воздушных ванн до обливания холодной водой. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Пища является не только основным источником энергии, но и «строительным материалом» для новых клеток. Рациональное питание основывается на двух законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии.

Второй закон — питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

13. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.

Признаки вывиха

Вывихами называются стойкое смещение суставных частей сочленяющихся костей, сопровождающееся повреждением суставной сумки. Признаками вывиха служат:

- изменение формы сустава;
- нехарактерное положение конечности;

- боль;
- пружинящая фиксация конечности при попытке придать ей физиологическое положение;
- нарушение функции сустава.

Помощь при вывихах

Поскольку любое, даже незначительное движение конечности несет нестерпимую боль, прежде всего, Вы должны зафиксировать конечность в том положении, в котором она оказалась, обеспечив ей покой. Для этого используются транспортные шины, специальные повязки или любые подручные средства. Для иммобилизации верхней конечности можно использовать косынку, узкие концы которой завязывают через шею. При вывихе нижней конечности под нее и с боков подкладывают шины или доски и прибинтовывают к ним конечность. При вывихе пальцев кисти производят иммобилизацию всей кисти к какой-либо ровной твердой поверхности. В области суставов между шиной и конечностью прокладывают слой ваты. При вывихе нижней челюсти под нее подводят пращевидную повязку (напоминает повязку, надеваемую на руку дежурным), концы которой перекрестным образом завязывают на затылке. После наложения шины или фиксирующей повязки пациента необходимо госпитализировать для вправления вывиха.

Признаки перелома

Переломами называют повреждение кости с нарушением ее целостности. Переломы могут быть закрытыми (без повреждения кожного покрова) и открытыми (с повреждением кожного покрова). Возможны также трещины кости. Признаками перелома служат:

- деформация конечности в месте перелома;
- невозможность движения конечности;
- укорочение конечности;
- похрустывание костных обломков под кожей;
- боль при осевом поколачивании (вдоль кости);
- при переломе костей таза — невозможность оторвать ногу от поверхности, на которой лежит пациент.

Помощь при переломах

При *закрытых* переломах необходимо обеспечить иммобилизацию конечности и покой. Средства иммобилизации включают шины, вспомогательные приспособления. При переломах костей бедра и плеча шины накладывают, захватывая три сустава

(голеностопный, коленный, бедренный и лучезапястный, локтевой и плечевой). В остальных случаях фиксируют два сустава — выше и ниже места перелома. Ни в коем случае не надо пытаться сопоставить отломки костей — этим Вы можете вызвать кровотечение. Не забудьте, что шину не укладывают на голую кожу — под нее обязательно подкладывают одежду или вату.

При *открытых* переломах перед Вами будут стоять две задачи: остановить кровотечение и произвести иммобилизацию конечности. Если Вы видите, что кровь изливается пульсирующей струей (артериальное кровотечение), выше места кровотечения следует наложить жгут. После остановки кровотечения на область раны наложите стерильную повязку и произведите иммобилизацию. Если кровь изливается равномерной струей, наложите давящую асептическую повязку и произведите иммобилизацию.

14. Вредные привычки и борьба с ними.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Курение табака — одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая иногда к серьезным нарушениям здоровья. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем некурящих. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, влияет на потомство. От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Но большинство курящих может прекратить курение самостоятельно, без всякой врачебной помощи.

Алкоголь является не только наркотическим веществом, но и ядом для печени. Он оказывает отрицательное влияние на различные виды обмена веществ в организме. Наряду с расстройствами обменных страдают и функции эндокринных органов. У людей, злоупотребляющих спиртными напитками, нарушается способность печени обезвреживать токсически действующие продукты, участвовать в обмене веществ, иммунологических и других защитных реакциях организма. Постоянный длительный прием алкоголя вызывает хронические заболевания почек. Небольшие дозы алкоголя повышают мочеотделение, что связано с раздражающим действием спирта на почечную ткань, с влиянием его на сердечно-сосудистую систему, с повышением фильтрационной способности почек.

Наркомания — это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния. Все наркотические вещества вызывают одурманивающее состояние. Затем постоянно нарастающий нарко-

тический голод, свидетельствующий о возникновении зависимости; по мере употребления наркотиков прогрессирует физическое и психическое истощение организма, которое в итоге ведет к преждевременной смерти. Наркотические средства вызывают различного рода расстройства сознания. Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.

15. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания:

- систематичность;
- постепенность;
- учет индивидуальных особенностей;
- сочетание общих и местных процедур;
- активный режим;
- разнообразие средств и форм;
- самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо повторное воздействие того или иного метеорологического фактора, иначе нельзя добиться желаемого эффекта.

Другое обязательное условие закаливания — *постепенность и последовательность увеличения дозировки сеансов*. Только последовательный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый результат.

При выборе дозировки и видов закаливающих процедур необходимо учитывать *индивидуальные особенности человека*: возраст, состояние здоровья, физическую подго-

товленность и т. д., т. к. реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова.

Устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам в значительной мере повышается благодаря *сочетанию общих и местных закаливающих процедур*. Во время общих процедур воздействию подвергается вся поверхность тела, а при местных — лишь его отдельные участки. Местные процедуры оказывают, конечно, менее эффективное действие на организм, однако добиться положительных результатов можно и при местном закаливании, если умело подвергать температурному воздействию наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и т. п.

Эффективность закаливания намного повышается, если проводить его в *активном режиме* — например, выполнять во время процедур физические упражнения либо какую-то мышечную работу. Доказано, что при закаливании холодом физические упражнения дают возможность компенсировать усиленную теплоотдачу, вызванную охлаждением, за счет более усиленной теплопродукции.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Вызвано это тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался.

В процессе закаливания необходим постоянный *самоконтроль*. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить, в частности, по ряду простых признаков. Крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности — вот основные показатели правильного проведения закаливания и его положительных результатов.

16. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма.

Физическая рекреация в современном понимании — это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятия физическими упражнениями. Существенной характеристикой ее являются полученные удовольствия, наслаждения двигательной активности, причем это могут быть не только физические упражнения, игры, развлечения, но и легкий, достаточный по объему и нагрузке желанный труд (на дачном участке, в поле, во дворе, в квартире и т.п.)

Рекреация имеет три основные функции: *медико-биологическая, воспитательная (социально-культурная), экономическая*. Они взаимосвязаны между собой, дополняют друг друга, поэтому провести четкие границы между ними трудно.

В медико-биологической функции обычно разделяют два аспекта: санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых в различных условиях. Такие мероприятия помогают человеку восстановить работоспособность и снять у него нервно-психическое напряжение естественными факторами природы.

Как видим, с учётом этой функции рекреации отдыхающий может долго находиться на свежем воздухе, широко использовать для оздоровления природные факторы: аэротерапию, воздушные и солнечные ванны, купания в водоёме, подвижные развлекательные мероприятия. Весь этот комплекс оздоровительных мероприятий в санаторных условиях будет способствовать закаливанию организма благотворно влиять на здоровье.

Физическую рекреацию в полной мере можно использовать не только в санаторно-курортных условиях, но и в городских: в парках, садах, оздоровительных центрах, а также в процессе трудовой деятельности человека.

В физической рекреации можно применять, в зависимости от условий, все средства физической культуры, формы и методы её занятий.

17. Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика — физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой — получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений, передаваемых по радио и телевидению.

Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При занятиях физической культурой необходимо учитывать отклонения в физическом развитии человека, так при плоскостопии большое значение имеют регулярные занятия спортом: рекомендуется плавание, а упражнения, связанные с усиленной нагрузкой на ноги (например, тяжелая атлетика, бег, конькобежный спорт и др.), исключаются.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- бег трусцой и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- состояние здоровья организма;
- общую физическую подготовленность организма;
- индивидуальные биологические ритмы организма.

18. Дозированная ходьба и ее характеристика

Являясь наиболее естественной формой лечебной физкультуры, этот вид лечения назначается больным на этапе реабилитации в целях оздоровления и повышения функциональных возможностей организма, развития приспособительных механизмов сердечно-сосудистой системы. Во время прогулки стимулируются процессы обмена веществ, кровообращения и дыхания, улучшается нервно-психическое состояние больного.

При ходьбе происходит ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц нижних конечностей, что положительно влияет на крово- и лимфообращение, противодействуя возникновению застойных явлений. Дозированная ходьба — наиболее привычная нагрузка; ее целесообразно применять и в восстановительном лечении

ослабленных больных. Физическую нагрузку увеличивают постепенно, удлиняя дистанцию, ускоряя темп ходьбы; при этом обязательно нужно учитывать рельеф местности.

Дозированные пешеходные прогулки проводятся по ровной местности, начиная с маршрута протяженностью 1000 м, затем по маршруту протяженностью до 2000 м и лишь затем до 3000 м. В начале лечения движением целесообразна ходьба в темпе, свойственном данному больному, а при хорошей переносимости прогулок через каждые 3—5 дней следует увеличивать дистанцию на 500—1000 м, ускоряя при этом темп ходьбы и соответственно уменьшая число пауз для отдыха и их продолжительность.

Рекомендуются следующие варианты скорости ходьбы:

- очень медленная — 60-70 шагов в минуту, или 2,5-3 км/ч; пульс 80-85 уд/мин;
- медленная — 70-90 шагов в минуту, или 3-3,5 км/ч; пульс 85-95 уд/мин;
- средняя — 90-120 шагов в минуту, или 4-5,5 км/ч; пульс 95-120 уд/мин;
- быстрая — 120-140 шагов в минуту, или 5,6-6,4 км/ч; пульс 120-130 уд/мин;
- очень быстрая — более 140 шагов в минуту, или свыше 6,5 км/ч; пульс 130-150 уд/мин.

Напомним, что самая минимальная доза ЛДХ, обеспечивающая нормальное функционирование организма человека, равна, примерно, одному часу ходьбы в сутки. Но для некоторых людей, особенно склонных к избыточной полноте, одного часа ходьбы в сутки мало. Люди, больные остеохондрозом, должны во время ЛДХ отдыхать 2-4 раза в течение часа. Лучший отдых для позвоночника — лежа и на четвереньках. Поэтому такие больные во время ЛДХ должны иметь легкую подстилку хотя бы для отдыха сидя. После обострений остеохондроза длительность ходьбы восстанавливается постепенно. Темп ходьбы по самочувствию и носовому дыханию.

Как нужно правильно дышать? Дыхание должно быть «полным», т. е. не глубоким, а грудным и диафрагмальным. Нужно следить за собой, чтобы в покое дыхание было только носом (рот закрыт и на выдохе), причем в основном за счет диафрагмы.

19. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде, прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму.

Различают два вида лечебной физкультуры: общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка в ЛФК направлена на укрепление и оздоровление организма в целом, при её проведении используют все виды общеразвивающих упражнений. Специальные тренировки направлены на восстановление (коррекцию) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при этом используют виды упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на травмированный участок или функциональную систему (упражнения при артрозе коленного сустава, дыхательные упражнения при хронической пневмонии и т. п.).

Упражнения, входящие в гимнастику ЛФК, различаются по анатомическому принципу и степени активности. По анатомическому принципу упражнения лечебной гимнастики делятся на физкультуру для мышц рук, ног, органов дыхания и т. п., то есть, речь идет о гимнастике для конкретных мышечных групп. По степени активности лечебная физкультура делится на активную (упражнения, выполняемые полностью самим больным) и пассивную (упражнения, выполняемые больным с нарушением двигательных функций организма с помощью здоровой конечности, либо с помощью методиста).

20. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья.

Двигательная активность — сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во вне учебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача — определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности.

В среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 8000-11000 шагов в сутки; в экзаменационный период — 3000-4000 шагов, а в каникулярный период — 14000-19000.

Учебные занятия по физическому воспитанию в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000-7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю.

Таким образом, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3-1,8 ч в день. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 мин игры в баскетбол.

21. Разумный режим труда и отдыха.

Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех людей.

Труд — основа режима здоровой жизни человека. Систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат — на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет тело. В перенапряжении и переутомлении человека виновен неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Обеденный перерыв связан с естественной необходимостью организма в отдыхе после нескольких часов работы и потребностью в приеме пищи. Он предотвращает или уменьшает снижение работоспособности, отмечающееся в середине рабочего дня в связи с утомлением, накопившимся за первую половину смены. Эффективность его зависит от правильного выбора времени для перерыва, длительности, содержания и организации.

Кратковременные перерывы на отдых предназначены для уменьшения развивающегося в процессе труда утомления.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне — основная цель рационального режима труда и отдыха.

22. Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, инвентарь).

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким, без выбоин и выступов. Температура воздуха +15-18°C, при хорошей освещенности.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

На соревнованиях и во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной обувью.

23. Социальная значимость физической культуры и спорта.

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.

24. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие?

Физическая культура — это часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение че-

ловека в физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления).

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Спорт — это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

25. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты — один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим

ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура — основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

26. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий.

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как личностно значимая и как общественно необходимая.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам относятся: понимание личностной значимости занятий, понимание значимости занятий для коллектива, духовное обогащение, развитие познавательных способностей.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение трудового дня, самостоятельные тренировочные занятия.

1. **Утренняя гигиеническая гимнастика** включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.
2. **Упражнения в течение трудового дня.** Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.
3. **Самостоятельные тренировочные занятия.** Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься, менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

27. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма.

Люди, желающие заняться экстримом, должны быть в хорошей физической форме и в хорошем расположении духа, то есть должны быть психологически подготовленными. Помимо этого, экстремал должен знать законы природы и уметь противостоять им, а также экстремал должен обладать отличной реакцией, быть готовым к принятию быстрых решений. Естественно при необходимости экстремалы должны идти на риск, который в свою очередь должен быть оправданным. Сам по себе экстремальный спорт представляет собой некую грань или черту, которая находится между жизнью и смертью, на этой грани находится экстремал, который противостоит силам природы.

Сегодня существует масса технических приспособлений для страховки и их правильное, и грамотное применение позволяет максимально снизить риск, а то и вовсе обезопасить человека во время исполнения опасных трюков.

Вот основные правила безопасности, которых следует придерживаться при занятиях экстремальными видами спорта:

1. Воздержитесь от употребления алкоголя и жирной пищи перед и во время занятия спортом.
2. Следует всегда выполнять упражнения предварительной разминки.
3. Заниматься спортом, который представляет опасность для вашего здоровья или жизни, следует в специально отведенных для этого местах.
4. При занятиях паркур, триалом, стритом, скейтингом, роллингом или кик-бордингом соблюдайте правила дорожного движения, уважайте спокойствие окружающих граждан, не создавайте аварийных ситуаций.
5. Всегда пользуйтесь средствами личной защиты.
6. Не перетягивайте крепежные ремни на средствах личной защиты. Это препятствует нормальной циркуляции крови.
7. Берите с собой личную аптечку.

Аптечка должна содержать минимальные средства первой помощи: бинты, пластырь, йод, перекись водорода, анальгин. Помните: занятие любым видом экстремального спорта, это хождение по лезвию бритвы между жизнью и смертью. Соблюдение элементарных средств, предупреждающих или снижающих травматизм, может продлить вашу жизнь и сохранить нервную систему ваших близких.

28. Массаж. Формы. Системы. Классификация.

Массаж: по-арабски — нежно надавливать, по-гречески — трогать или водить рукой.

Под массажем в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Лечебный массаж

Эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят классический массаж (шведский массаж). В нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

Он не учитывает рефлекторное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

Рефлекторный массаж

Воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлексорному массажу относятся:

- сегментарный массаж;
- массаж стоп и кистей;
- массаж ушных раковин.

Точечный массаж (акупрессура)

Способ воздействия на биологически активные точки — надавливание на точки акупунктуры пальцами. Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглоукалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

Спортивный массаж

- гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой;
- тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки);
- предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности);
- восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).

Гигиенический массаж

Является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж. Цель — уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков.

Периостальный массаж

Также называется «давящий массаж» — является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлексорном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста.

29. Самомассаж (необходимость применения).

Применение самомассажа имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали самомассаж при различных недугах, болях, ушибах и т. д.

Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта.

Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой.

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе.

Установлено, что 5-8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20-30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

Основные приёмы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах.

Там, где возможно, самомассаж делают двумя руками.

30. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью

материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.). Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленности и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

31. П. Ф. Лесгафт — его роль в физическом воспитании России.

Петр Францевич Лесгафт (20 сент. 1837 г. – 28 нояб. 1909 г.) — русский педагог, анатом и врач; основоположник научной системы физического образования и врачебно-педагогического контроля в физической культуре, один из создателей теоретической анатомии.

В 1882 г. при женской гимназии М. Ю. Стоюниной при участии П. Ф. Лесгафта открылись двухгодичные курсы воспитательниц физического образования, на которые принимали девушек, окончивших средние учебные заведения. Здесь была составлена подробная программа преподавания гимнастики девицам. Для курсов была разработана методика обучения, порядок врачебного осмотра и проведения антропометрических измерений. Так была создана русская научная система подготовки учителей гимнастики, которая нашла отражение в трудах Лесгафта. В 1906 г. Лесгафт преобразовал курсы в Вольную высшую школу, где стали обучаться и мужчины. Учебные планы были рассчитаны на 4 года, но официального диплома об образовании выпускники не получали.

Петербургский государственный университет физической культуры Лесгафта, старейший физкультурный вуз России, основан в 1896 году. Знаменательно, что год образования университета совпал с годом возрождения современных Олимпийских игр. Именно в стенах вуза рождались новаторские идеи, осваивались новые техноло-

гии подготовки специалистов высшей квалификации, здесь создавались самые передовые тренерские и научные школы. В основе теории физического воспитания Лесгафта лежит принцип единства физического и умственного развития человека. Единство и целостность всех проявлений организма, связь нервно-мышечной деятельности и внутренних органов с психическими проявлениями дали ему основание рассматривать систему направленных упражнений как средство не только физического развития, но и умственного, нравственного и эстетического воспитания. Петр Лесгафт был одним из основоположников лечебной гимнастики в нашей стране. Он принимал участие в создании кабинета гигиены, ставшего первым в России гигиеническим музеем.

32. Фоновые виды физической культуры. Организация сна.

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 реактивную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

Организация сна

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного сна 8 ч. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

33. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение детьми и молодежью мобилизационных ценностей физической культуры. К их числу относится воспитываемая физическими занятиями, способность к рациональной организации своего времени, внутренняя дисциплина, со-

бранность, быстрота оценки ситуации и принятие решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение, наконец, выкрутиться из сложной ситуации.

Мобилизационные ценности физкультуры помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, они также имеют явную валеологическую направленность, самоорганизация здорового образа жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Кроме того, спорт помогает избежать дефицита двигательной активности и устранить стрессы в современных условиях развития общества. Для молодых людей спортивный стиль — составляющая жизненного успеха, форма проведения свободного времени, общения, реализации жизненных сил, преодоление творческих возможностей и укрепление здоровья.

34. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

В процессе самостоятельных занятий должны быть приняты меры предупреждения травматизма. Причинами травматизма могут быть нарушения в методике занятий, невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей занимающихся, 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, недисциплинированность занимающихся. Необходимо учитывать внутренние обстоятельства, приводящие к спортивным травмам. К ним относятся: занятия в состоянии утомления или переутомления, индивидуальные особенности состояния здоровья организма, соответствие одежды и обуви температурным и природным условиям.

Существуют определенные условия и требования, которые необходимо соблюдать при проведении занятий физической культуры и спортом. Стены спортивного зала на высоту до 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала должны быть закрыты панелями или другими защитными материалами. Приборы отопления необходимо закрыть сетками или плитами, они не должны выступать из плоскости стены. Полы спортивных залов делают упругими, они должны иметь ровную и не скользкую поверхность. При выполнении упражнений необходима соответствующая страховка или помощь. Во время занятий на гимнастических снарядах надо следить за тем, чтобы гимнастические маты были постелены возле снарядов. Гимнастические маты надо укладывать с плотной стыковкой, без щелей между ними. Спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов. Площадки нельзя ограждать канавками,

устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее, чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму. Беговые дорожки должны быть специально оборудованными, не иметь бугров, впадин, скользких участков грунта. За линией финиша дорожка должна продолжаться не менее 15 м.

В бассейне в душевые категорически запрещается заносить моющие средства в стеклянной посуде. Вход в воду, так же, как и выход из воды, разрешается только с ведома тренера, прыжки с бортика запрещаются. Нельзя держаться за разделительные дорожки, бросать плавательные доски с бортика в воду и из воды на кафель, входить на вышку и прыгать с нее без разрешения и наблюдения учителя, вносить в бассейн посторонние предметы, создавать излишние шумы, подавать ложные сигналы о помощи утопающему, в воде подныривать, толкаться, переходить на чужую дорожку. Все эти нарушения правил могут привести к несчастным случаям.

35. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв.

Попутная тренировка — это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени. Сюда относится пешее передвижение вместо езды на транспорте по пути на работу и обратно. Дополнительная физическая нагрузка очень важна для представителей малоподвижных видов труда (оптимальный расход энергии на мышечную работу составляет 1300-2200 ккал в сутки). Кроме того, за время пешего передвижения у человека снижается нервно-эмоциональное напряжение. Это особенно важно при возвращении домой после напряженного рабочего дня. Столь же полезно использовать велосипед для поездки на работу и обратно, а также по домашним делам. Чтобы активизировать работу крупных мышечных групп, имеющих недостаточную нагрузку, необходимо подниматься по лестничным маршам, эскалаторам метро. При подъеме по лестнице затрачивается значительно больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. Получить дополнительную физическую нагрузку помогают разнообразные бытовые и хозяйственные работы: уборка квартиры, мытье пола, работа на приусадебном участке и в личном хозяйстве. Все эти виды труда приравниваются к физическому труду умеренной тяжести.

36. Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт.

Спорт — обобщающее понятие, означающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать

творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а к некоторым видам спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

Профессиональный спорт — род соревновательной деятельности, когда спортсмен получает денежное вознаграждение и является штатным спортсменом, инструктором какого-либо клуба или выступает лично, но является членом федерации.

37. Национальные виды спорта.

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Российские национальные виды спорта:

- **Русская лапта.** Только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте. Первый чемпионат РФ, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов.

- **Городошный спорт.** Городки — старинная славянская игра. Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках, летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увлекательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хорошей координации движений. Сущность состоит в том, чтобы бросками бит выбить из площадки поочередно определенное количество различных фигур, составленных из 5 годков. Победителем считается игрок или команда, затратившие на выбивание фигур наименьшее количество бит.
- **Самбо.** Борьба самбо родилась в России вскоре после революции. Самбо — борьба вольным стилем. Е. М. Чумаков — один из первых чемпионов страны.

Национальные виды спорта других стран:

- **Американский футбол.** Цель игры — приземлить мяч в конечную зону противника попасть в створ H-образных ворот с игры, со штрафного. Разрешены силовые приемы. Футболисты имеют защитное снаряжение.
- **Тайский бокс.** Искусство боя голыми руками и ногами. (Таиланд)
- **Тхэквандо.** «Искусство процветающего человека». (Корея)
- **Ушу.** Воинские искусства. (Китай)
- **Рэндзю.** Спортивно-логическая игра, в которой соперники поочередно выставляют камни разного цвета (белого и черного) на доску (15x15 полей) до тех пор, пока одному из них не удастся построить по горизонтали, вертикали или диагонали непрерывный ряд из пяти своих камней. (Япония)
- **Крокет.** Продвижение шаров через воротца с помощью биты. (Англия)
- **Гольф.** Игра с мячом и клюшками, в ходе которой ударами клюшки необходимо перевести мяч по размеченным на участке пересеченной местности 18 дорожкам к находящимся в их конце лункам и попасть в каждую из них. (Дания)

38. Спорт в нашем университете.

Лапта. Сборные команды по лапте (тренер Мусиков Г. В. — награждён медалью «80 лет Госкомспорта России»), как женская, так и мужская с успехом освоили все разновидности лапты: как русскую, мини-лапту, так и пляжную лапту и стабильно становятся победителями и призёрами различных всероссийских соревнований.

Сборная команда по гандболу. В составе команды 16 кандидатов в мастера спорта. Они стабильно три года подряд входят в пятерку сильнейших команд высшей лиги чемпионата России. В 2005 году команда завоевала золотые медали чемпионата России среди команд высшей лиги. Они обладатели и серебряные призеры Кубка России, а также серебряные призеры чемпионата России.

Мужская сборная команда университета по баскетболу. Она уверенно побеждает в студенческих Спартакиадах города и области, победитель во 2-м дивизионе Студенческой баскетбольной лиги России, представляет Белгород в чемпионате России среди команд 1-й лиги (Центральный Федеральный округ), является победителем первенства региона Черноземья среди вузов. Баскетбольный «Технолог» сейчас переживает смену поколений. В составе команды выступают 15 кандидатов в мастера спорта. В 2006 г. «Технолог» — чемпион Белгорода и бронзовый призер первенства ЦФО среди коллективов I лиги региона «Черноземья».

Гиревой спорт. В 2000 году открыта в нашем университете секция гиревого спорта. Подготовлено 12 кандидатов в мастера спорта, мастер спорта России — Юрий Дьячков. Они победители областной Спартакиады в составе сборной команды Белгорода, призеры первенства АСВ России, участники чемпионата России.

Мужская сборная команда по волейболу. Мужская волейбольная команда, в составе которой 16 кандидатов в мастера спорта, с 2001 по 2005 годы становилась призером в финалах чемпионата Студенческой волейбольной лиги России (высший дивизион), завоевывая два раза «серебряные» и три раза «бронзовые» медали; чемпионом Российского профсоюзного общества «Россия»; неоднократным чемпионом области и города среди коллективов физической культуры. Команда — победитель и призер городской и областных Спартакиад и Универсиад вузов области.

Сборная команда по легкой атлетике. Наша сборная команда легкоатлетов весной 2003 г. заняла 2-е место, а осенью и весной 2004 г. — 1-е место в традиционной легкоатлетической эстафете по городу. Легкоатлеты победили в Кубке города и убедительно выступали в первенстве Белгородской, Курской, Орловской областей.

Женская сборная команда по баскетболу. Победитель и призер Спартакиад и Универсиад области и города, неоднократный призер городских соревнований. В 2004 году баскетболистки выиграли зональный турнир среди команд вузов Черноземья и были третьими в финале этих соревнований.

Женская сборная команда по волейболу. Неоднократные победители и призеры Спартакиад и универсиад области и города, призеры зональных студенческих соревнований Центрального Федерального округа среди команд 2-го дивизиона.

Настольный теннис. Неоднократные победители и призеры Спартакиад города, области, первенств Ассоциаций строительных вузов России, участники республиканских соревнований. Сергей Гапон — бронзовый призер Кубка Черноземья России в составе команды г. Белгорода.

Мини-футбол. Бронзовые призеры среди команд I группы коллективов физкультуры чемпионата области. I место в 2006 году, серебряный и бронзовый призер первенства вузов региона Черноземья, бронзовый призер первенства Ассоциации строительных вузов России, победитель и призер спартакиадных турниров вузов Белгорода и области.

Шахматисты. Одной из самых стабильных и сильных команд университета является сборная команда шахматистов.

39. Студенческий спорт.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию **студенческий спорт**.

Организационные особенности студенческого спорта:

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

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

40. Система студенческих соревнований.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т. е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе межвузовским и т. д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами фа-

культетов, между факультетами. Может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза.

Цель подобных соревнований — скорее установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять спортивное преимущество. Однако может быть поставлена и спортивная задача — добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, района или вузами России.

На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи. Международные студенческие соревнования организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

Олимпийские игры — самые авторитетные и представительные международные спортивные соревнования.

41. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.

Формы и методы пропаганды физической культуры и спорта определяются с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей различных групп населения, обеспечивают раскрытие социальной значимости физической культуры и спорта, их роль в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни граждан и в борьбе с негативными явлениями.

Средства массовой информации предусматривают регулярные передачи, специальные рубрики, организуют вещание и публикацию материалов образовательно-просветительного характера, формирующих у граждан потребность в занятиях физическими упражнениями, повышают интерес граждан к знаниям в области гигиены, медицины, режима питания, организации труда и отдыха, привлекают внимание государства и широкой общественности к указанным проблемам.

Трансляция спортивных соревнований и других спортивных мероприятий по каналам теле- и радиовещания также является пропагандой.

Федеральный орган исполнительной власти содействуют финансированию пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, теле- и радиопрограмм физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

42. Роль спортивного арбитра на соревнованиях.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных игр, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане воспитания игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей. При этом следует помнить, что спортивные судьи в первую очередь воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать игрокам чувство уважения: к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям и зрителям.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в истинно спортивном духе, как бы ни были важны их результаты. При этом одна из главных задач арбитров — сохранить здоровье игроков в ходе матча.

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность — хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях. Вместе с тем только постоянная тренировка позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне.

Для успешного решения задач, стоящих перед арбитрами, важен воспитательный аспект. Следует помнить, что судьи всегда готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного матча. Физическая готовность арбитра, его спортивный вид, подтянутость воспитывают как игроков, так и зрителей.

Спортивных судей отличают принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть формалистами, простыми фиксаторами нарушений, наряду с этим излишняя импровизация в судействе недопустима. Они прежде всего должны быть руководителями игры и воспитателями в действиях игроков, четко ориентируясь в мотивации их поступков. Спортивные судьи своими положительными примерами способствуют воспитанию двух противоположающихся сторон и зрителей.

Судейство — это продолжение воспитательного процесса, направленного прежде всего на повышение мастерства игроков. Профессиональные действия спортивных арбитров, их чутье и гибкость в управлении игрой и кропотливая воспитательная работа способствуют большей зрелищности, красоте, популяризации спортивных игр и привлечению молодежи к занятиям.

43. Роль тренера в подготовке спортсменов.

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, само-

критичность, принципиальность — вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер.

Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Выбор тренера — один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива.

При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности дружного, сплоченного спортивного коллектива. При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности тренера.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживаний.

Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

44. Единая спортивная классификация.

Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется единая спортивная классификация.

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. В ней весьма условно, в единой градации по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения.

Звание «мастер спорта» получают обычно после 6-8 лет регулярной и напряженной спортивной подготовки. Реально возможные сроки достижения нормативов и требований отдельных разрядов и званий — это и определенные временные ориентиры как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов. Продвижение спортсмена от разряда к разряду служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение следующих разрядов и спортивных званий (от низших к высшим).

Спортивные разряды: 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках); 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

Спортивные звания: «мастер спорта», «мастер спорта международного класса». За особо выдающиеся спортивные достижения присваивается звание «заслуженный мастер спорта России». Спортивные звания присваиваются пожизненно.

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность и др.

45. Развитие спорта в Белгородской области.

В 50-60-х гг. зарождается физкультурно-спортивное движение Белгородской области. В целях направления и координации физкультурного движения был создан союз спортивных обществ и организаций, что являлось одним из необходимых условий дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в стране.

К 1959 году в Белгороде образовался ряд добровольно-спортивных обществ.

28 марта 1959 г. состоялась первая областная конференция по физической культуре и спорту. Главные вопросы конференции — это создание спортивной базы, повышение мастерства. Проведено 5 областных спартакиад и многочисленные спортивные соревнования, хотя качественные показатели были невысоки.

Стадионы, футбольные поля, разнообразные спортивные площадки и сооружения становились такими же необходимыми, как и учреждения культуры.

Все большую популярность приобретал туризм. Большую роль в воспитании спортсменов играли детско-юношеские спортивные школы.

Сегодня в области активно развивается массовый футбол, регулярно проводятся чемпионат и первенство области, турниры, посвящаются различным датам и знаменитым футболистам.

В 1959 г. был создан Белгородский стрелково-спортивный клуб ДОСААФ.

Важнейшими соревнованиями в России считалась Спартакиада народов. Впервые Белгородские баскетболисты принимали участие в Спартакиаде народов РСФСР в 1967 г., где в зональных соревнованиях они заняли почётное третье место.

В начале 70-х годов наш бокс поднимается в лигу мастеров. Среди Белгородских боксеров десятки мастеров спорта СССР и РФ.

Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в области связано с открытием в 1967 году факультета физического воспитания в Белгородском Государственном педагогическом институте им. М. С. Ольминского. Факультет готовил учителей физической культуры для Белгородской и Курской областей. Приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта в Белгородской области в первом десятилетии 21 века отдаются восстановлению, созданию и сохранению технической базы. Необходимо добиваться массовости в деле приобщения белгородцев к регулярным занятиям физической культуры и ростом мастерства спортсменов Белгородчины.

46. Понятие ППФП, ее цели, задачи, формы организации.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — специально направленное, избирательное использование средств физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;

- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и т. п.);
- самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

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

47. Условия формирования знаний, умений и навыков для эффективного использования физической культуры на производстве.

Формы и методы занятий физической культурой на производстве могут быть различными в зависимости от того, где они производятся — непосредственно на предприятии или на спортивных сооружениях во внеслужебное время.

При проведении отдельных тренировочных занятий надо учитывать степень участия тех или других групп мышц в производственной работе, чтобы не перегружать мышцы, активно участвующие в ней, и вовлекать относительно бездействующие. При наличии определенных профессиональных вредностей необходимо назначать специальные упражнения, оказывающие соответствующее лечебно-профилактическое действие.

Занятия физической культурой и спортом должны быть согласованы с общим режимом дня. Обычно они проводятся во второй половине дня.

Особое место в системе занятий физической культурой рабочих и служащих занимает производственная гимнастика — комплекс физических упражнений, выполняемых в перерывах в процессе работы непосредственно в рабочих помещениях.

48. Допинг (причины запрета в спорте).

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях.

В нашей стране допинговая экспертиза проводится в антидопинговой лаборатории ВНИИФК, которая оснащена новейшими приборами повышенной разрешающей способности и квалифицированными специалистами.

К допингам относятся стимуляторы, наркотические анальгетики, анаболические стероиды, бета-блокаторы, диуретики.

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных средств.

Отказ спортсмена от прохождения допинг-контроля или попытка фальсифицировать его результат рассматриваются как признание им факта применения допингов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств он дисквалифицируется на 2 года, при повторном — пожизненно.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

49. Современные олимпийские игры.

Основоположник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен впервые выступил с идеей возобновления античных состязаний в ноябре 1892 г., сделав доклад в Сорбонне на тему: «Возрождение олимпиады». С этого времени началась интенсивная подготовка к Олимпийскому конгрессу, в котором участвовал и представитель России — генерал Алексей Дмитриевич Бутовский. 23 июня 1894 г. конгресс принял историческое решение о проведении олимпийских игр. А через два года, весной 1896 г., уже были проведены первые олимпийские игры современности, которые состоялись на родине античных состязаний — в Афинах.

Не проводились игры во время второй мировой войны в 1940 и в 1944.

В 1980 году в СССР отказались участвовать США, ФРГ и Япония. В ответ СССР не участвовал в следующих ОИ 1984 г. в США в Лос-Анджелесе.

В 1992 г. участие России было в объединенной команде СНГ. В 1996 г. Россия выступила единой командой.

50. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика.

Церемония открытия начинается с появления на стадионе главы государства страны-организатора Игр и президента МОК. После этого начинается парад олимпийских делегаций стран, прибывших на Игры. Затем перед спортсменами и зрителями выступают с речами президент Организационного комитета Игр и президент МОК. Вслед за этим глава государства страны-организатора Игр объявляет их открытыми. На стадион вносят олимпийский флаг, поднимают его на специальной мачте под звуки олимпийского гимна. Один из спортсменов страны-организатора, завершающий олимпийскую факельную эстафету, вбегает на стадион с олимпийским факелом, проносит его по дорожке стадиона и зажигает огонь в олимпийской чаше. Над стадионом выпускают голубей. Спортсмен и судья произносят торжественные клятвы. После исполнения гимна страны-организатора начинается художественная часть программы церемонии открытия Игр.

Церемония закрытия Игр проводится на стадионе по окончании всех соревнований. Перед строем знаменосцев с национальными флагами участвующих стран маршируют спортсмены единой колонной без различия гражданства. Производится церемония передачи памятного флага президентом МОК мэру города-организатора следующих Олимпийских игр. Произносят речи президент Организационного комитета прошедших Игр и президент МОК, который в заключение объявляет Игры закрытыми. Гаснет олимпийский огонь, под звуки олимпийского гимна олимпийский флаг опускают и уносят со стадиона, звучит орудийный салют, и спортсмены покидают стадион.

Олимпийским символом названо изображение, которое представляет собой пять переплетенных разноцветных (голубое, черное, красное, желтое, зеленое) колец, олицетворяющее единство пяти континентов. Вместе с белым фоном олимпийского флага эти цвета являют собой цвета всех наций мира. Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее» выражает устремление олимпийского движения. Олимпийский флаг — белое полотнище с олимпийским символом в центре.

51. Олимпийские игры Древней Греции.

Крупнейшие спортивные соревнования древности. Зародились как часть религиозного культа и проводились с 776 до н. э. по 394 н. э. (всего было проведено 293 Олимпиады) в Олимпии.

Обязательной частью античных Олимпийских игр были религиозные церемонии. По установившемуся обычаю, первый день Игр отводился для жертвоприношений: атлеты проводили этот день у жертвенников и алтарей своих богов-покровителей. Подобный обряд повторялся и в заключительный день Олимпийских игр, когда вручались награды победителям.

К участию в Олимпийских играх допускались все свободнорожденные греческие граждане.

Организация античных Олимпийских игр предусматривала контроль не только за ходом самих Игр, но и за подготовкой атлетов к ним.

Основополагающим принципом состязаний была честность участников. Перед началом соревнований они давали клятву соблюдать правила.

Вход на соревнования был бесплатный. Но их могли посещать только мужчины, женщинам под страхом смертной казни запрещалось появляться в Олимпии в течение всего празднества.

Самым знаменитым и единственным за всю историю древних Олимпийских игр атлетом, побеждавшим на 6 Олимпиадах, — был «сильнейший среди сильных», борец Милон из Кротона.

На первых Олимпийских играх спортсмены состязались в беге на дистанции 192,97 м, которая называлась «стадий», от этого слова произошло название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья, и диска, кулачный бой с борьбой («панкратион»), пятиборье и состязание на конных колесницах.

52. СССР — великая олимпийская держава.

Впервые советские спортсмены приняли участие в 15-х Олимпийских играх в г. Хельсинки (Финляндия). Они выступили по всей программе Игр за исключением хоккея на траве и добились большого успеха, завоевав 71 медаль. Первой олимпийской чемпионкой в истории советского спорта стала метательница диска Нина Ромашкова (Пономарева). Четыре золотые медали среди гимнастов завоевал Виктор Чукарин. Юрий Тюкалов стал сильнейшим в академической гребле, Анатолий Богданов в стрельбе из произвольной винтовки, Галина Зыбина в толкании ядра.

В 1956 г. состоялся дебют спортсменов СССР на зимних Играх (Кортина д'Ампеццо, Италия, 7 Игры). Особенно хорошо выступили на них конькобежцы. Золотыми медалями были награждены Евгений Гришин (дважды), Юрий Михайлов, Борис Шилков. На лыжне впервые стали чемпионами Олимпиады Любовь Козырева (Баранова) и мужская эстафетная команда. Победила и наша команда хоккеистов. Всего завоевано 7 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей.

53. Зимние олимпийские игры.

С созданием МОК в 1894 году, среди прочих видов спорта, в будущую олимпийскую программу предлагалось включить и катание на коньках. Тем не менее на первых 3 Олимпийских Играх (1896, 1900 и 1904 годы) никаких зимних дисциплин не прово-

дилось. Впервые фигуристы соревновались на играх в Лондоне (1908 г.). В произвольном катании победил россиянин Николай Панин-Коломенкин. В рамках следующих Олимпийских Игр было предложено организовать специальную Неделю зимних видов спорта. Но организаторы выступили против (Стокгольм, 1912 г.), аргументируя тем, что это отрицательно скажется на проведении Северных игр (комплексные зимние соревнования с участием скандинавских стран, проходившие с 1901 по 1926 годы). А также заявили, что ледовые и снежные состязания не имеют никакого отношения к олимпийским традициям. Зимой 1924 года во Франции, которая должна была принимать в этом году очередные Олимпийские Игры, под патронажем МОК прошла «Международная спортивная неделя по случаю 8-й Олимпиады». Эти соревнования по зимним видам спорта вызвали такой интерес, что МОК принял решение проводить отныне наряду с летними и зимние ОИ, а прошедшей Международной спортивной недели задним числом присвоили статус Первых Олимпийских зимних игр. До 1992 г. они проводились в тот же календарный год, что и Игры по летним видам спорта. Но в дальнейшем МОК было принято решение разделить эти два величайших спортивных события и проводить их с разницей в два года между собой. Поэтому 17 Олимпийские зимние игры прошли уже через два года в Норвегии (1994 г.), а следующие через 4 года, как и принято.

Сборная СССР впервые приняла участие на 7-х Олимпийских зимних играх 1956 года. Дебют нашей команды завершился триумфом — она заняла 1-ое общекомандное место. Любовь Баранова (Козырева) завоевала первую в истории отечественного спорта золотую медаль Олимпийских зимних игр.

К настоящему времени проведены 22 Олимпийские зимние игры, программа которых постоянно расширяется. Последняя Олимпиада прошла в 2014 году в Сочи. На ней проводились соревнования в 15-ти видах спорта: хоккей, фигурное катание, биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт, горнолыжный спорт, бобслей, сани, скелетон, кёрлинг, шорт-трек, фристайл, сноуборд, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, и было разыграно более 80-ти комплектов медалей.

54. Пьер де Кубертен — инициатор создания Международного олимпийского комитета.

Пьер де Кубертен (1 янв. 1863, Париж – 2 сент. 1937, Женева) — французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор, барон. Инициатор организации современных Олимпийских игр. Президент Международного олимпийского комитета (1896–1916, 1919–1925).

Кубертен много размышлял над идеей проведения международных соревнований в целях популяризации спорта. Заметив возросший интерес общества к Античным олимпийским играм, вызванный громкими археологическими открытиями в Олим-

пии, Кубертен разработал проект возрождения Олимпийских игр.

Для обнародования своих планов 23 июня 1894 года он созвал международный конгресс в парижской Сорбонне, где и предложил учредить Олимпийские игры по примеру древнегреческих. На конгрессе был учреждён Международный олимпийский комитет (МОК), в котором Кубертен занял должность генерального секретаря. Было решено проводить Игры каждые четыре года. После обсуждения конгресс поддержал предложение друга Кубертена Деметриуса Викеласа о проведении Первых Олимпийских игр современности в Афинах, в знак преемственности Играм древности. Деметриус Викелас был избран президентом Олимпийского комитета.

Игры состоялись летом 1896 года и имели большой успех. После их завершения Кубертен занял освободившееся место президента МОК.

В дальнейшем Олимпийскому движению пришлось столкнуться с серьёзными трудностями, так как следующие Игры 1900 года в Париже и 1904 в Сент-Луисе — привлекли мало внимания на фоне проходившей одновременно с ними Всемирной выставки. Положение изменилось к 1906 году, когда состоялись так называемые Промежуточные игры в Афинах, и Олимпийские игры стали самым значительным спортивным событием.

К Играм 1912 года в Стокгольме Пьер де Кубертен создал новую спортивную дисциплину — современное пятиборье.

В 1916 году, в разгар Первой мировой войны, Кубертен надел мундир и отправился на фронт, где присоединился к Французской армии. В этих условиях он не мог и не считал возможным оставаться на посту президента МОК. Кубертен настоял на передаче полномочий одному из членов комитета Годфруа де Блоне, как представителю нейтральной Швейцарии. После окончания войны в 1919 году Кубертен снова возглавил Международный олимпийский комитет.

После Олимпийских игр 1924 года в Париже, которые имели значительно больший успех чем Игры 1900 года, Кубертен оставил пост президента МОК. Новым главой комитета стал бельгиец Анри де Байе-Латур.

Пьер де Кубертен оставался Почетным Президентом МОК до конца жизни. Он скончался в 1937 году в Женеве и был похоронен в Лозанне — городе, где находится штаб-квартира МОК. Его сердце было захоронено отдельно, в монументе возле руин древней Олимпии.

55. Россия в международном олимпийском движении.

Наша страна на протяжении многих десятилетий олимпийской истории находится в первых рядах самого массового общественного движения современности. Россия яв-

ляется не только великой спортивной державой, но и одним из мировых лидеров в олимпийском образовании молодежи.

Олимпийское движение, возглавляемое МОК, основывается на современном олимпизме. Под верховной властью МОК олимпийское движение объединяет организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Критерием принадлежности к олимпийскому движению является признание Международным олимпийским комитетом.

МОК — это международная неправительственная организация, созданная не с целью извлечения прибыли.

Задача МОК — руководить олимпийским движением. Но не просто так, а в строгом соответствии с Олимпийской хартией. Принятые МОК решения окончательны. Иной раз они бывают суровы — по отношению к нарушителям, но всегда окончательны. Итак, руководство олимпийским движением и, конечно, его развитие — вот главная задача МОК.

Как правило, от страны в МОК может быть избрано не более одного члена. При этом членами МОК становятся представители далеко не каждого государства. Однако есть страны, от которых в олимпийский комитет входят по два человека и более. Это, если в стране проводились олимпийские игры. Такова и наша Россия: в 1980 году Москва была столицей игр 22-й олимпиады. В этих играх участвовали спортсмены из 80 стран — 5283 участника. Сильнейшей командой стала наша: 80 золотых, 69 серебряных, 46 бронзовых медалей.

Президентом МОК с 2013 года является немецкий олимпийский чемпион по фехтованию Томас Бах.

Официальными языками МОК еще со времен его образования стали французский и английский.

Первым Российским членом в МОК был генерал Алексей Дмитриевич Бутовский. А В. Г. Смирнов является членом МОК с 1971 года.

Цель олимпийского движения — способствовать построению мирного и лучшего мира путем воспитания молодежи в процессе занятий спортом, без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарной и честной игре.

Деятельность олимпийского движения, символ которого пять перекрестных колец, является постоянной и универсальной. Она охватывает пять континентов. Она достигает кульминации объединением спортсменов мира на великом спортивном празднике — Олимпийских играх.

В 1951 году в СССР был создан Олимпийский комитет. Вскоре его признал МОК. Так наша страна стала полноправным членом олимпийской семьи. В 1952 году на играх 15 Олимпиады состоялся дебют советских спортсменов. Первой олимпийской чемпионкой в истории спорта СССР стала (1952) метательница диска Нина Пономарева (Ромашкова).

Российская олимпиада имеет свой номер начиная с 1896 года.

Первым олимпийским чемпионом России стал Николай Панин-Коломенкин чемпион в фигурном катании на коньках.

Первый Олимпийский комитет в России появился лишь в 1911 году. В Олимпийский комитет СССР, а теперь России, всегда входили и входят наиболее серьезные спортивные деятели нашей страны и уважаемые спортсмены.

Всероссийский олимпийский комитет (так назывался во время его создания) был образован 1 декабря 1989 года. Его председателем избрали олимпийского чемпиона по прыжкам в воду Владимира Васина. После распада СССР Всероссийский олимпийский комитет стал самостоятельной организацией. По предложению Васина его президентом был избран Виталий Смирнов.

На сегодняшний день главным достижением России в Олимпиаде является то что в 2014 зимние олимпийские игры снова прошли на нашей территории — в Сочи.

56. Белгородчина в Олимпийском движении

Белгородская область, всегда славилась своими победами в спорте. Не без таких спортсменов как: Серебряный призёр Олимпиады-80, атлет Юрий Михайлович Куценко. 28 лет назад, 26 июля 1980 года, он завоевал первую олимпийскую награду для Белгородчины.

Судьба золотой медали решилась на беговой дорожке, когда Юрий Михайлович финишировал вторым. Но всё же это был самый главный финиш для белгородского спорта. Именно эта медаль долгие годы (до успеха Светланы Хоркиной в Атланте-1996) была единственной олимпийской наградой для Белгородчины.

Звание заслуженного мастера спорта за тот результат, который он показал в 1980, Юрий Михайлович получил не так давно — в 2005 году. С 1996 года Юрий Михайлович является почётным гражданином Белгорода. В 2002 году Ю. М. Куценко был награждён почётным знаком «За заслуги в развитии олимпийского движения в России» по случаю своего 50-летия. Ныне Юрий Куценко работает тренером по физической подготовке футболистов в физкультурном клубе «Горняк».

Светлана Хоркина: Трёхкратная абсолютная чемпионка России, чемпионка России в опорных прыжках (1994) и в вольных упражнениях (1994), многократная чемпионка Рос-

сии в упражнениях на брусках, бревне: неоднократный серебряный призер в многоборье и опорных прыжках, трехкратный бронзовый призер в вольных упражнениях; победитель (1995, 1997, 1998) и серебряный призер (1994, 1999) Кубков России в многоборье. Абсолютная чемпионка Европы (1998, 2000, 2002). Победитель чемпионатов Европы в упражнениях на брусках (1994, 1996, 1998, 2000, 2002), в вольных упражнениях (1998), в упражнениях на бревне (2000), многоборье и командном первенстве (2000, 2002); серебряный призер в многоборье (1994), в командном первенстве (1994, 1996, 1998) и в упражнениях на бревне (2002). Абсолютная чемпионка мира (1997, 2001, 2003). Чемпионка мира в упражнениях на брусках (1995, 1996, 1997, 1999, 2001), серебряный призер в многоборье (1995), в упражнениях на брусках (1994, 2003), бревне (1997), в вольных упражнениях (1997) и в командном первенстве (1997, 1999); бронзовый призер в вольных упражнениях (1999) и в командном первенстве (1994). Победитель упражнения на брусках и серебряный призер в командном первенстве Игр XXVI Олимпиады в Атланте (1996). Победитель в упражнениях на брусках и серебряный призер в командном первенстве и в вольных упражнениях Игр XXVII Олимпиады в Сиднее (2000). Серебряный призер в многоборье и бронзовый призер в командном первенстве Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004). Тренер — заслуженный тренер России Б. В. Пилкин. В сборной команде России с 1991 по 2004 год. Награждена орденами Дружбы народов, Почета (2001). Вице-президент Федерации спортивной гимнастики России с декабря 2004 года.

Честь и славу белгородских железнодорожников ежегодно отстаивает волейбольный клуб «Локомотив-Белогорье». Под эгиду спортивного общества белгородские волейболисты перешли недавно (в 2002 году), но именно с этим периодом существования клуба и связаны самые громкие успехи Геннадия Шипулина и его дружины. В 2002 году «Локомотив-Белогорье» стал чемпионом России, в 2003-м выиграл сразу три турнира (чемпионат России, Кубок России, Европейскую Лигу чемпионов Индезит). В 2004 году галерея славы «Локомотива» пополнилась титулами чемпионов России и лучшей команды Европы по результатам Лиги чемпионов. 2005 год принес белгородским железнодорожникам новые победы — в чемпионате и Кубке России.

Вторая олимпийская чемпионка Белгородской области Наталья Зуева. К олимпийскому золоту Наталью Зуеву привела заслуженный тренер России Ирина Савкина, которая работала с ней с самого начала спортивной карьеры. В составе сборной России в групповых упражнениях выступила белгородская спортсменка Наталья Зуева. Команда завоевала золото и стала Чемпионом мира.

Студент БГТУ им. В. Г. Шухова Юрий Носуленко стал серебряным призером Чемпионата мира по легкой атлетике среди юниоров (среди спортсменов с ПОДА). Соревнования проходили в Дублине (Ирландия). Единственный белгородец-студент — «шуховец» Ю. Носуленко стал вторым в дистанции 400 метров. Юрий так же является чемпионом мира в

беге на 60 метров, чемпионом России в беге на 60 метров и серебряным призером Чемпионата России в беге на 200 метров. И вот теперь — победа в новой дистанции.

57. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.

Спортивные соревнования в различных видах программы среди инвалидов. Аналог Олимпийских Игр. Проводятся раз в 4 года при поддержке и непосредственном участии МОК: в том же месте, но в чуть более поздние сроки, что и Олимпийские игры. Подразделяются на зимние и летние.

Популярность и значимость Паралимпийских игр постоянно растет. В летних Играх, программа которых гораздо обширнее зимних, принимают участие несколько тысяч спортсменов, представляющих более 100 стран мира. Занятия физкультурой в той или иной форме давно уже используются как средство медицинской и социальной реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями — как врожденными, так и приобретенными. В настоящее время участники Паралимпийских Игр соревнуются более чем в 20 видах спорта: стрельба из лука, пулевая стрельба, легкая и тяжелая атлетика, велоспорт, баскетбол, футбол, хоккей, лыжи, фехтование, настольный теннис и др.

Паралимпиада — олимпийские игры инвалидов — в мире считается практически таким же выдающимся событием, как и сама Олимпиада. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. Во время Второй мировой войны на базе Сток-Мандевильского госпиталя в английском городе Эйлсбери Людвиг Гуттман основал Центр лечения спинных травм, где были проведены первые соревнования по стрельбе из лука для спортсменов на креслах-каталках. Это произошло 28 июля 1948 года — группа инвалидов, которая состояла из 16 парализованных мужчин и женщин, бывших военнослужащих, впервые за всю историю спорта взяла в руки спортивное снаряжение.

В 1952 году бывшие голландские военнослужащие присоединились к движению и основали Международную спортивную федерацию людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию спортсменов, сформировал основы, на которых в дальнейшем развивался спорт инвалидов. В 1960 году под эгидой

Всемирной Федерации Военнослужащих была создана Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов.

В 1960 году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран.

В 1964 году была создана Международная спортивная организация инвалидов, к которой присоединились 16 стран.

В 1964 году в Токио состязания проходили по 7 видам спорта, и именно тогда впервые был официально поднят флаг, сыгран гимн и была обнародована официальная эмблема игр. Графическим символом мирового паралимпийского движения стали красная, синяя и зеленая полусферы, которые символизируют ум, тело, несломленный дух. В 1972 году в Торонто в соревнованиях приняло участие более тысячи инвалидов из 44 стран. Участвовали только спортсмены-инвалиды на колясках, а с 1976 года к спортсменам со спинными травмами присоединились спортсмены других групп повреждений - инвалиды по зрению и люди, перенесшие ампутацию конечностей.

С каждым следующими играми возрастало число участников, расширялась география стран, увеличивалось количество видов спорта. А в 1982 году появился орган, который способствовал расширению Паралимпийских игр — Международный Координационный Комитет Всемирной Организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 году, его правопреемником стал Международный Паралимпийский Комитет (МПК). Сейчас в Международный Паралимпийский Комитет входят 162 страны. Спорт инвалидов получил всемирное значение. Достижения спортсменов с физическими недостатками поражают воображение. Иногда они вплотную приближались к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта, из известных и популярных, в котором не принимали участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин.

Всё более активное участие в Паралимпийских играх принимают спортсмены из России. В Сиднее они завоевали 12 золотых, 11 серебряных и 12 бронзовых наград, в Солт-Лэйк-Сити соответственно 10, 9, 13.

58. Законодательная база развития физической культуры и спорта

Главным законодательным документом о развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации является:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Опубликовано 8 декабря 2007 г.

Вступил в силу: 1 января 2008 г.

Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года

Одобен Советом Федерации 23 ноября 2007 года

Статья 3. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
2. Единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
3. Сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
4. Установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
5. Запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;
6. Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
7. Соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
8. Содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;
9. Взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее - федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;
10. Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
11. Содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

59. Спортивные соревнования.

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

Спортивное соревнование — это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования — одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

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

60. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях.

В различных вузах страны в студенческих общежитиях проживает от 30 до 60% общего количества студентов. Организация работы по их физическому воспитанию является делом весьма важным и вместе с тем сложным, требующим совместных усилий ректората, деканатов факультетов, администрации общежитий и кафедр физического воспитания, с одной стороны, и спортивных клубов, спортивных советов факультетов, студенческих советов в общежитиях — с другой.

Физическое воспитание студентов в условиях общежития является органической частью всей воспитательной работы, проводимой в вузе, и требует реализации следующих задач:

1. Создание материальных условий для внедрения массовой физической культуры и спорта в быт общежития, привлечения студенческого коллектива общежития к активным занятием физической культурой.
2. Развитие культуры умственного труда привитие гигиенических навыков, обучение основам гигиены физических упражнений и закаливанию.
3. Формирование привычки к здоровому проведению досуга и воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Воспитание широкого актива студенчества в общежитии и привлечении его к организации и проведению физкультурно-оздоровительного досуга.

Эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий в значительной мере определяется отношением к ним самих студентов, направленностью их физкультурных интересов, запросов и потребностей.

Для планирования, координации и осуществления массовой оздоровительной физкультурной и, спортивной работы в общежитии создается физкультурный актив (совет физкультуры). В его состав входят представители клубов по интересам, спортклуба, совет общежития.

В практике работы наибольшее распространение в общежитии получили комплексные спартакиады внутри общежития, дни здоровья, недели здоровья, конкурсы между этажами и комнатами по физкультурно-оздоровительной работе, спартакиады между общежитиями, товарищеские встречи между общежитиями, массовые физкультурные мероприятия (день бегуна, день пловца т.п.); многотуровые соревнования внутри общежития по отдельным видам спорта.