1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое совершенство».

**Физическая культура** – это совокупность физических упражнений, спорта и здорового образа жизни, которые способствуют физическому и психическому здоровью человека.

**Физическое воспитание** – это процесс обучения, развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков человека. Оно может включать в себя занятия спортом, гимнастикой, танцами, а также упражнения для укрепления здоровья и повышения выносливости.

**Физическое совершенство** – это состояние, при котором человек обладает высоким уровнем физической подготовки, здоровья и выносливости. Оно достигается путем регулярных занятий физической культурой и спортом, правильного питания и отказа от вредных привычек.

2. Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.

**Цель физического воспитания в вузе** - формирование у студентов физической культуры, развитие их физических качеств и укрепление здоровья.

Задачи физического воспитания в вузе включают:

– Развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений;

– Обучение студентов навыкам здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

– Воспитание у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

– Содействие в адаптации студентов к учебной деятельности и формирование их профессиональных компетенций.

3. Каковы специфические функции физической культуры?

Специфические функции физической культуры включают:

* физическое развитие и укрепление здоровья;
* формирование двигательных умений и навыков;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.);
* развитие потребности в занятиях физическими упражнениями;
* содействие социализации личности.

4. Каковы социальная роль и значение спорта?

Спорт играет важную роль в обществе, так как способствует физическому развитию и укреплению здоровья людей. Он также помогает формировать командный дух, развивать коммуникативные навыки и достигать спортивных результатов.

5. Является ли спорт компонентом массовой физической культуры?

а, спорт является компонентом массовой физической культуры. Он доступен для людей всех возрастов и уровней подготовки, и может быть использован для улучшения здоровья и физической формы.

6. Какие разделы учебной программы дисциплины «Физическая куль-

тура и спорт» вы знаете?

Теоретический раздел, практический раздел, контрольный раздел.

7. Дайте определение понятию «организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система».

Организм представляет собой сложную систему, состоящую из множества органов и систем, которые работают вместе для поддержания гомеостаза и обеспечения функционирования организма. Гомеостаз – это состояние равновесия, в котором все системы организма работают оптимально. Саморегуляция – это способность организма поддерживать гомеостаз в условиях изменения внешней среды или внутренних факторов. Саморазвитие – это процесс, в ходе которого организм растет, развивается и адаптируется к изменяющимся условиям.

8. Структурная единица живого организма. Укажите виды тканей организма и их функциональную роль.

**Структурной единицей живого организма** является клетка. Клетки могут быть эукариотическими (имеют ядро) или прокариотическими (не имеют ядра).

Виды тканей организма:

* **Эпителиальная** ткань - образует внешний слой кожи и выстилает внутренние органы. Выполняет защитную функцию.
* **Соединительная** ткань - связывает различные части тела и обеспечивает поддержку и защиту внутренних органов. Выполняет опорную и защитную функции.
* **Мышечная** ткань - позволяет телу двигаться и выполнять различные действия. Выполняет двигательную функцию.
* **Нервная** ткань - отвечает за передачу информации между различными частями тела. Выполняет регуляторную функцию.

9. Внешняя среда, природные и социально-экологические факторы.

Каково их влияние на жизнедеятельность человека?

Внешняя среда включает в себя множество факторов, которые могут влиять на жизнедеятельность человека. Природные факторы, такие как климат, погода, геологические условия, могут оказывать непосредственное воздействие на здоровье человека, его физическое состояние и работоспособность. Социально-экологические факторы, такие как уровень загрязнения окружающей среды, качество питьевой воды и продуктов питания, могут также влиять на здоровье человека и его благополучие. В целом, влияние внешней среды на жизнедеятельность человека может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от качества и состояния окружающей среды.

10. Гипокинезия и гиподинамия. Каково их неблагоприятное влияние

на организм?

**Гипокинезия и гиподинамия** — это два понятия, которые обозначают недостаток физической активности у человека.

**Гипокинезия** описывает ограничение движений и снижение активности организма. Это может быть вызвано различными причинами, включая пассивный образ жизни, сидячую работу, недостаток физической активности и ограниченность в подвижности.

**Гиподинамия** относится к общему снижению уровня физической активности организма. Это состояние, при котором человек выполняет мало физических упражнений или не уделяет достаточного внимания поддержанию здорового образа жизни.

Оба этих состояния имеют неблагоприятное влияние на организм. Недостаток физической активности может привести к ряду проблем, включая:

1. Снижение общей физической формы и выносливости. Без регулярной физической активности мышцы ослабевают, сердечно-сосудистая система теряет свою эффективность, что может привести к быстрой утомляемости и недостаточной выносливости.
2. Ухудшение работы сердца. Физическая активность способствует укреплению сердечной мышцы и поддержанию нормального кровообращения. При недостатке активности сердце становится менее эффективным, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается.
3. Развитие ожирения и метаболических расстройств. Недостаток движения часто ведет к повышению массы тела, так как организм сжигает меньше калорий. Это может привести к развитию ожирения, что является фактором риска для множества заболеваний, включая диабет, атеросклероз и даже некоторые виды рака.
4. Ухудшение работы дыхательной системы. Физическая активность способствует тренировке легких и улучшению их функций. При недостатке активности дыхательная система становится менее эффективной, что может привести к ухудшению качества дыхания и низкой кислородной насыщенности.
5. Повышенный риск развития депрессии и тревожных состояний. Физическая активность помогает выработке эндорфинов, химических веществ, которые отвечают за хорошее настроение. При недостатке физической активности уровень эндорфинов снижается, что может способствовать возникновению депрессивных состояний и тревожности.

Чтобы избежать негативных последствий гипокинезии и гиподинамии, важно включать в свою повседневную жизнь физическую активность. Регулярные упражнения, даже в виде простой ходьбы, могут помочь улучшить общее состояние организма и поддержать его здоровье.

11. Укажите взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Высокая физическая тренированность обеспечивает сохранение достаточного уровня работоспособности в неблагоприятной обстановке. Умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается, если есть физические упражнения.

12. Дайте определение понятию «утомление при физической и умственной работе». Что такое компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое утомление?

**Утомление** – это состояние организма, возникающее в результате длительной или интенсивной физической или умственной работы, которое характеризуется снижением работоспособности и ухудшением самочувствия.

**Компенсированное утомление** – это состояние, когда работоспособность снижается, но сохраняется на достаточном уровне, чтобы продолжать работу без снижения эффективности.

**Некомпенсированное утомление** – это состояние, когда работоспособность падает ниже допустимого уровня, и работа становится неэффективной.

**Острое утомление** возникает при кратковременной, но интенсивной нагрузке, например, во время спортивных соревнований.

**Хроническое утомление** развивается при длительной и постоянной нагрузке, например, при работе на производстве или учебе.

13. Восстановление. Укажите фазы восстановления.

**Быстрая фаза** восстановления – начинается сразу после окончания работы и длится несколько минут. В этой фазе восстанавливаются запасы энергии, нормализуется пульс и дыхание.

**Медленная фаза** восстановления – продолжается несколько часов после окончания работы. В этой фазе происходит восстановление разрушенных при работе структур, восполнение запасов гликогена и белков.

**Суперкомпенсация** – это фаза, когда организм восстанавливается с избытком, и работоспособность превышает исходный уровень. Эта фаза наступает через несколько часов после работы и длится до тех пор, пока организм не вернется к исходному уровню.

14. Средства физической культуры. Укажите их влияние на обеспечение организма к устойчивости физической и умственной деятельности.

Физические упражнения, правильное питание, полноценный сон, отказ от вредных привычек, регулярные прогулки на свежем воздухе, избегание стрессовых ситуаций – все это помогает поддерживать физическую и умственную активность на высоком уровне.

Средства физической культуры включают в себя различные виды физической активности, такие как спорт, фитнес, йогу, плавание, езду на велосипеде и многое другое. Регулярное занятие физкультурой имеет положительное влияние на организм и способствует устойчивости физической и умственной деятельности.

1. **Укрепление сердечно-сосудистой системы**: Физическая активность способствует улучшению работы сердца и кровообращения. Регулярные тренировки помогают укрепить сердечную мышцу, улучшить состояние сосудов и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это позволяет организму лучше адаптироваться к физической нагрузке и повышает его выносливость.
2. **Улучшение функций дыхательной системы**: Занятия физической культурой способствуют тренировке легких, что улучшает их работу и качество дыхания. Увеличение легочной емкости позволяет организму эффективнее поставлять кислород в ткани и выведение углекислоты, что положительно сказывается на общей физической и умственной деятельности.
3. **Регуляция веса и предотвращение ожирения**: Занятия физкультурой способствуют сжиганию калорий, улучшают обмен веществ и помогают поддерживать здоровый вес или снижать избыточный вес. Это важно для обеспечения физической активности и устойчивого функционирования организма.
4. **Снижение уровня стресса и повышение психоэмоционального благополучия**: Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают справиться с негативными эмоциями и улучшают настроение. Регулярное занятие спортом или физическими упражнениями помогает снять напряжение, улучшает сон и способствует общему состоянию психического благополучия.
5. **Улучшение когнитивных функций**: Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга и стимулирует его работу. Это поможет улучшить концентрацию, память, мыслительные процессы и общую работоспособность мозга.

15. Биологические ритмы. У кажите их влияние на работоспособность.

**Биологические ритмы** – это циклические изменения активности организма, связанные с различными процессами в организме. Эти ритмы могут влиять на работоспособность человека, например, уровень активности может быть выше в утренние часы и снижаться к вечеру. Также важно учитывать индивидуальные биоритмы каждого человека, так как они могут отличаться.

16. Костно-мышечная система. Назовите виды мышц.

Мышцы можно разделить на несколько видов в зависимости от их функции: скелетные мышцы, сердечная мышца, гладкие мышцы и др. Скелетные мышцы отвечают за движение тела, сердечная мышца обеспечивает кровообращение, гладкие мышцы находятся в стенках внутренних органов и участвуют в их работе.

17. Дайте определение понятию «механизм мышечного сокращения».

По функциональному назначению и направлению движений в суставах различают следующие мышцы: сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, сфинктеры (сжимающие) и расширители.

Если мышцы окружают сустав с двух сторон и участвуют в двух и направлениях движения, происходит сгибание и разгибание или приведение и отведение. При этом мышцы, действие которых направлено противоположно, называются антагонистами, если же они действуют в одном направлении – синергистами.

В процессе мышечного сокращения химическая энергия превращается в механическую. Источником энергии для мышечного сокращения служат особые органические вещества, богатые потенциальной энергией и способные, расщепляясь, отдавать ее (аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), креатинфосфорная кислота (КрФ), углеводы и жиры).

При этом химические процессы в мышце могут протекать как при наличии кислорода (в аэробных условиях), так и при его отсутствии (в анаэробных условиях).

18. Дайте определение понятию «кровь как физиологическая система».

**Кровь** – жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе человека и представляющая собой непрозрачную красную жидкость, состоящую из бледно-желтой плазмы и взвешенных в ней клеток - красных кровяных телец (эритроцитов), белых кровяных телец (лейкоцитов) и красных пластинок (тромбоцитов). На долю взвешенных клеток (форменных элементов) приходится 42- 46 % общего объема крови.

**Основная функция крови** – транспорт различных веществ внутри организма. Она переносит дыхательные газы (кислород и углекислый газы) как в физически растворенном, так и в химически связанном виде. Этой способностью кровь обладает благодаря гемоглобину – белку, содержащемуся в эритроцитах. Кроме того, кровь доставляет питательные вещества от органов, где они всасываются или хранятся, к месту их потребления; образующиеся здесь метаболиты (продукты обмена) транспортируются к выделительным органам или к тем структурам, где может происходить их дальнейшее использование. Целенаправленно к органам-мишеням кровью переносятся также гормоны, витамины и ферменты. Благодаря высокой теплоемкости своей главной составной части - воды (в 1 л плазмы содержится 900-910 г воды) - кровь обеспечивает распределение тепла, образующегося в процессе метаболизма, и его выделение во внешнюю среду через легкие, дыхательные пути и поверхность кожи.

19. Каково функциональное строение сердца? Расскажите про большой и малый круги кровообращения.

**Сердце** – это орган, который играет ключевую роль в кровообращении. Оно имеет сложное функциональное строение, состоящее из четырех камер - двух предсердий и двух желудочков. Предсердия служат для приема крови из вен и передачи ее в желудочки, а желудочки сжимаются, чтобы выталкивать кровь в артерии.

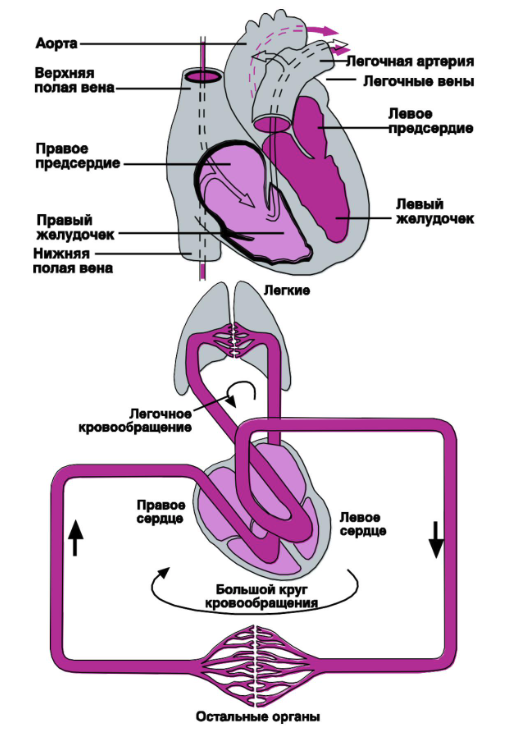
**Большой круг кровообращения** начинается с левого желудочка, который сокращается и выталкивает кислородоносную кровь в артерию аорту. Оттуда кровь распределяется по всему организму через артериальные сосуды. Кислород передается тканям органов и тканей, а углекислый газ и другие отходы обмена веществ собираются и уносятся в кровеносную систему.

После передачи кислорода тканям кровь возвращается в правое предсердие через вены и затем переходит в правый желудочек. Затем правый желудочек сжимается, чтобы вытолкнуть кровь в легочную артерию, которая относит ее в легкие. В легких происходит обмен газами - углекислый газ выходит из крови, а кислород поступает в нее. Затем кровь возвращается в легочные вены и поступает в левое предсердие.

Таким образом, большой круг кровообращения обеспечивает поставку кислорода и питательных веществ во все органы и ткани организма, а также удаление отходов обмена веществ.

**Малый круг кровообращения** начинается с правого желудочка, который сокращается и выталкивает кровь в легочную артерию. Оттуда кровь поступает в легкие, где происходит обмен газами, как я уже упоминал. После этого кровь возвращается в легочные вены и поступает в левое предсердие, завершая малый круг кровообращения.

Таким образом, малый круг кровообращения обеспечивает перекачивание крови через легкие для выполнения газообмена и обратную транспортировку крови в систему большого круга.



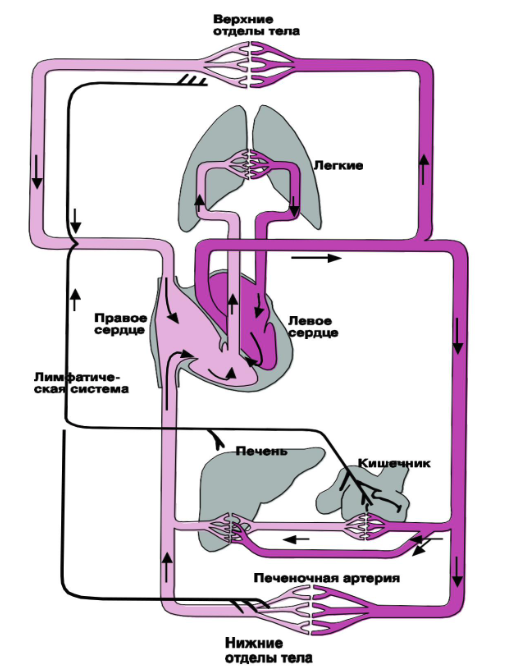
20. Сердечно-сосудистая система. Укажите основные показатели ее деятельности.

**Сердечно-сосудистая система** является одной из наиболее важных систем в организме человека. Ее основной функцией является обеспечение постоянного кровообращения, что позволяет доставлять кислород и питательные вещества к органам и тканям организма, а также удалять отработанные продукты обмена веществ.

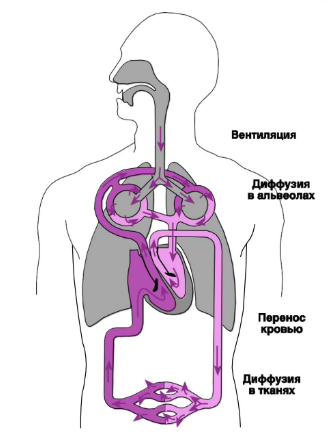
**Основные показатели деятельности** сердечно-сосудистой системы включают следующие характеристики:

1. **Сердечная частота (ЧСС):** это количество сердечных сокращений в минуту. Нормальная ЧСС для взрослых составляет примерно 60-100 ударов в минуту.
2. **Кровяное давление**: это сила, с которой кровь действует на стенки сосудов. Кровяное давление измеряется с помощью двух значений - верхнего (систолического) и нижнего (диастолического) давления. Нормальное кровяное давление для взрослых составляет примерно 120/80 мм ртутного столба.
3. **Кровоток:** это объем крови, который циркулирует через сердце и сосуды за определенный период времени. Кровоток может быть измерен в разных единицах, таких как литры в минуту или миллилитры в минуту.
4. **Объем сердечного выброса**: это объем крови, который выделяется сердцем за одно сокращение. Обычно объем сердечного выброса составляет примерно 70 миллилитров у взрослого человека в покое.
5. **Системный сосудистый сопротивление**: это общее сопротивление, с которым сталкивается кровь при прохождении через сосуды. Уровень сосудистого сопротивления может влиять на кровяное давление.
6. **Минутный объем сердца**: это объем крови, который высокоточно выделяется сердцем за одну минуту. Минутный объем сердца рассчитывается как произведение сердечного выброса (объема выделяемой крови за одно сокращение) на сердечную частоту. Нормальный минутный объем сердца для взрослого человека составляет примерно 4-8 литров в минуту.
7. **Частота дыхания**: это количество вдохов и выдохов за одну минуту. Нормальная частота дыхания для взрослых составляет примерно 12-20 вдохов в минуту.
8. **Артериальная оксигенация**: это уровень насыщения кислородом крови в артериях. Он измеряется в процентах и обычно должен быть выше 95%.

Знание и контроль этих показателей играют важную роль в определении состояния здоровья сердечно-сосудистой системы и позволяют выявлять различные заболевания и нарушения в ее работе.



21. Дыхательная система. Поясните механизм дыхания.

К дыхательной системе относятся легкие и дыхательные пути, по которым воздух проходит в легкие и обратно. Дыхательные пути представлены носовой полостью, глоткой, гортанью, трахеей и бронхами. Воздух поступает сначала в носовую (ротовую) полость, затем в носоглотку, гортань и дальше в трахею. Трахея делится на два главных бронха - правый и левый, которые, в свою очередь, разделяются на долевые и входят в ткань легкого. В легких каждый из бронхов делится на все более и более мелкие доли, образуя бронхиальное дерево. Конечные мельчайшие разветвления бронхов (бронхиолы) переходят в закрытые альвеолярные ходы, в стенках которых имеется большое количество шаровидных образований – легочных пузырьков (альвеол). Каждая альвеола окружена густой сетью кровеносных капилляров. Строение легочных альвеол довольно сложно и соответствует выполняемой ими функции – газообмена.

**Механизм дыхания** имеет рефлекторный (автоматический) характер. В покое обмен воздуха в легких происходит в результате ритмических дыхательных движений грудной клетки. При вдохе объем легких увеличивается (грудная клетка расширяется), давление в легких становится ниже атмосферного, и воздух поступает в дыхательные пути. В покое расширение грудной клетки осуществляется диафрагмой (специальной дыхательной мышцей) и наружными межреберными мышцами, а при интенсивной физической работе включаются и другие скелетные мышцы. Во время выдоха объем грудной полости уменьшается, воздух в легких сжимается, давление в них становится выше атмосферного, и воздух из легких выталкивается наружу. Выдох в спокойном состоянии осуществляется пассивно за счёт тяжести грудной клетки и расслабления диафрагмы. Форсированный выдох происходит вследствие сокращений внутренних межреберных мышц и, частично, за счет мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

22. Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОЛ, ДО)?

Количество воздуха, проходящего через легкие при спокойном вдохе (выдохе), составляет дыхательный объем (400-500 мл). Объем воздуха, который можно вдохнуть еще (выдохнуть) после обычного вдоха (выдоха), называется резервным объемом вдоха (выдоха). **Дыхательный объем** (ДО), резервный объем вдоха и выдоха составляют **жизненную емкость** **легких** (ЖЕЛ). ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размера тела и тренированности.

ЖЕЛ составляет в среднем у женщин 2,5 4,0 л, у мужчин - 3,5 5,0 л. Под влиянием тренировки ЖЕЛ возрастает, у хорошо тренированных спортсменов она достигает 8 л.

То количество воздуха, которое человек вдыхает и выдыхает за одну минуту, называется **минутным объемом дыхания** (МОД). В покое МОД составляет 6-8 д, при напряженной физической натруске может возрастать в 20-25 раз и достигать 120-150 л/мин. МОД - один из основных показателей аппарата внешнего дыхания.

В процессе газообмена между организмом и атмосферным воздухом большое значение имеет вентиляция легких, обеспечивающая обновление альвеолярного газа. Интенсивность вентиляции зависит от глубины и частоты дыхания. Количественным показателем вентиляции легких служит минутный объем, определяемый как произведение дыхательного объема на число дыханий (ЧД) в минуту. Например, при ЧД 14 раз/мин МОД будет составлять 7 л:

С физиологической точки зрения основным показателем эффективности внешнего дыхания является не МОД, а его часть, достигающая альвеол, - альвеолярная вентиляция. Дело в том, что не весь вдыхаемый воздух достигает альвеол, где происходит газообмен. Часть вдыхаемого воздуха (150 мл) остается в «мертвом» пространстве (полость рта, носа, глотка, гортань, трахея и бронхи). Таким образом, при МОД 7 л альвеолярная вентиляция (эффективный обмен) составляет около 4900 мл:

Физические упражнения вызывают усиление легочной вентиляции, причем при максимальных нагрузках у тренированных спортсменов она может возрастать в 20-25 раз по сравнению с состоянием покоя и достигать 120 л/мин и более. Такое усиление вентиляции обеспечивается за счет частоты дыхания до 60-70 раз/мин и объема дыхания, который может достигать 50 % жизненной емкости легких, тогда как в покое он составляет лишь 15 % этого показателя.

23. Укажите основные структурные элементы нервной системы.

**Основными структурными элементами нервной системы** являются *нервные клетки, или нейроны*. Через нейроны осуществляется передача информации от одного участка нервной системы к другому, обмен информацией между нервной системой и различными участками тела. В нейронах происходят сложные процессы обработки информации. С их помощью формируются ответные реакции организма (рефлексы) на внешнее и внутреннее раздражения.

Основными функциями нейронов являются восприятие внешних раздражений, их переработка и передача нервных влияний на другие нейроны или рабочие органы.

Нейроны подразделяются на три основных типа:

• афферентные;

• эфферентные;

• промежуточные.

**Афферентные нейроны** (чувствительные, или центростремительные)

передают информацию от рецепторов в ЦНС.

**Эфферентные нейроны** (центробежные) связаны с передачей информации из ЦНС к рабочим органам.

**Промежуточные нейроны** – это, как правило, более мелкие клетки,

осуществляющие связь между различными нейронами.

Деятельность нервной системы осуществляется по принципу рефлекторного механизма. Рефлекс – это ответная реакция организма на внешнее раздражение, осуществляемая нервной системой.

Нервный путь рефлекса называется рефлекторной дугой, в состав которой входят:

• воспринимающее образование - рецептор;

• чувствительный, или афферентный, нейрон, связывающий рецептор с нервными центрами;

• промежуточные нейроны нервных центров;

• эфферентный нейрон, связывающий нервные центры с периферией:

• рабочий орган, отвечающий на раздражение, - мышца или железа.

Вместе с тем нервная система не только регулирует ответы организма на внешние и внутренние раздражения, но также, в значительной мере, определяет взаимоотношения между органами, обеспечивая согласованность в выполнении их функций. Велика роль нервной системы в обеспечении всех движений человека. ЦНС регулирует силу и скорость мышечного сокращения, степень напряжения или расслабления мышц, а также процессов питания и обмена веществ.

Посредством органов чувств через чувствительную иннервацию кожи и опорно-двигательного аппарата нервная система позволяет спортсмену ориентироваться в окружающей его внешней среде и в пространстве, чувствовать свое положение, координировать его.

Нервную систему принято подразделять на **центральную и периферическую**, кроме того, на соматическую и вегетативную (автономную).

К центральной нервной системе относятся **головной и спинной мозг**, к периферической - нервные образования, служащие для связи ЦНС с отдельными органами и тканями тела (нервы, узлы, сплетения), и нервные окончания, которые находятся в органах.

**Соматической нервной** системой считается та ее часть, которая иннервирует сому, т. е. собственно тело (двигательный аппарат, внешние покровы тела, органы чувств и др.).

**Вегетативная** (автономная) нервная система – это часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, железы, кровеносные сосуды и пр.

24. Укажите функции головного и спинного мозга.

**Спинной мозг** является низшим и наиболее древним отделом ЦНС. Он построен из нервных клеток и волокон, причем клетки, составляющие его серое вещество, располагаются внутри, а волокна, образующие белое вещество, - снаружи. Серое вещество мозга состоит из скопления тел нервных клеток (нейронов), периферические отростки которых в составе спинномозговых нервов достигают различных рецепторов кожи, мышц, сухожилий, слизистых оболочек.

Белое вещество, окружающее серое, состоит:

* из отростков, связывающих между собой нервные клетки спинного
* мозга;
* восходящих чувствительных путей, связывающих все органы и ткани
* (кроме головы) с головным мозгом;
* исходящих двигательных путей, идущих от головного мозга к двигательным клеткам спинного мозга.

В различных отделах спинного мозга находятся мотонейроны (двигательные нервные клетки), иннервирующие все скелетные мышцы (за исключением мышц лица). Спинной мозг осуществляет элементарные двигательные рефлексы - сгибательные и разгибательные, шагательные, ритмические, возникающие при раздражении кожи, мышц, сухожилий (одергивание и т. п.), а также посылают постоянную импульсацию к мышцам, поддерживая мышечный тонус. Всевозможные травмы и заболевания спинного мозга могут приводить к расстройству болевой, температурной чувствительности, нарушению структуры сложных произвольных движений, мышечного тонуса и т. д.

**Головной мозг** располагается в полости черепа и имеет сфероидную форму. По своей массе он превосходит спинной мозг в 50 раз. Масса головного мозга человека равняется 1375 г (колеблется от 1000 до 2200 г).

Зависимость между массой головного мозга и степенью одаренности человека не установлена.

Головной мозг разделяется на пять отделов:

* продолговатый:
* задний:
* средний:
* промежуточный;
* конечный.

Каждый отдел имеет сложную анатомическую структуру.

Строение головного мозга достаточно сложно, поэтому ограничимся краткой характеристикой функций его отделов. Так, в продолговатом мозге и варолиевом мосту (задний мозг) находятся: центры многих пищеварительных рефлексов (жевания, глотания, движений желудка), некоторых защитных рефлексов (чихания, мигания, кашля, слезоотделения), водно-солевого и сахарного обменов.

25. Дайте определение понятиям «симпатическая нервная система» и «парасимпатическая нервная система».

**Симпатическая нервная система и парасимпатическая нервная система** – это две составные части автономной нервной системы, которая контролирует автоматические функции организма, такие как сердцебиение, дыхание, пищеварение и другие.

**Симпатическая нервная система** играет роль активационной системы и отвечает за реакцию организма на стрессовые ситуации и возбуждение. Она активизирует сердечную деятельность, повышает артериальное давление, расширяет бронхи, усиливает потоотделение, сужает кровеносные сосуды в некоторых органах и усиливает обменные процессы в организме.

**Парасимпатическая нервная система,** напротив, играет роль тормозной системы и отвечает за восстановительные процессы и процессы покоя в организме. Она снижает сердечную активность, сокращает сосуды, увеличивает перистальтику кишечника, усиливает выделение желудочного сока и поддерживает другие функции при покое и релаксации.

Обычно симпатическая и парасимпатическая нервные системы действуют взаимодополняющим образом, поддерживая гомеостаз - устойчивость и равновесие внутренней среды организма. При необходимости одна система может преобладать над другой в зависимости от ситуации и требований организма.

26. Дайте определение понятиям «эндокринная система» и «сенсорная система».

**Эндокринная система** – это система органов и тканей организма, которая отвечает за регуляцию различных функций с помощью гормонов. Гормоны — это химические вещества, вырабатываемые эндокринными железами и высвобождающиеся непосредственно в кровь. Они передают информацию и оказывают влияние на разные органы и системы в организме. Эндокринная система выполняет такие важные задачи, как регулирование обмена веществ, роста и развития, репродуктивной функции, стрессовой реакции и многих других процессов.

**Сенсорная система или органы чувств** – это совокупность органов и тканей, которые позволяют организму воспринимать различные внешние и внутренние стимулы. Она включает в себя органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и равновесия. Каждая чувственная система состоит из специализированных рецепторов, которые преобразуют физические или химические сигналы в нервные импульсы, которые затем передаются к соответствующим частям мозга для обработки и интерпретации. Сенсорная система позволяет нам воспринимать и адаптироваться к окружающей среде, обеспечивая нам информацию о звуке, свете, запахах, текстуре, температуре и других характеристиках окружающего мира.

27. Каковы изменения в кровеносной системе, кровообращении при мышечной работе?

В организме взрослого человека содержится 5-6 л крови. В состоянии покоя 40-50 % ее не циркулирует, находясь в так называемом «депо» (селезенка, кожа, печень). При мышечной работе увеличивается количество циркулирующей крови (за счет выхода из «депо»). Происходит ее перераспределение в организме: большая часть крови устремляется к активно работающим органам: скелетным мышцам, сердцу, легким. Изменения в составе крови направлены на удовлетворение возросшей потребности организма в кислороде. В результате увеличения количества эритроцитов и гемоглобина повышается кислородная емкость крови, т.е. увеличивается количество кислорода, переносимого в 100 мл крови. При занятиях спортом увеличивается масса крови, повышается количество гемоглобина (на 1-3 %), увеличивается число эритроцитов (на 0,5-1 млн в мм\*), возрастает количество лейкоцитов и их активность, что повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В результате мышечной деятельности активизируется система свертывания крови.

Двигательная деятельность оказывает существенное влияние на развитие и состояние всей системы кровообращения. В первую очередь изменяется сердце: увеличиваются масса сердечной мышцы и размеры сердца.

У тренированных людей масса сердца составляет в среднем 500 г, у нетренированных - 300 г.

Сердце человека чрезвычайно легко поддается тренировке и как ни один другой орган нуждается в ней. Активная мышечная деятельность способствует гипертрофии сердечной мышцы и увеличению его полостей. Объем сердца у спортсменов больше на 30 %, чем у не занимающихся спортом.

Увеличение объема сердца, особенно его левого желудочка, сопровождается повышением его сократительной способности, увеличением систолического и минутного объемов.

Физическая нагрузка способствует изменению деятельности не только сердца, но и кровеносных сосудов. Активная двигательная деятельность вызывает расширение кровеносных сосудов, снижение тонуса их стенок, повышение их эластичности. При физических нагрузках почти полностью раскрывается микроскопическая капиллярная сеть, которая в покое задействована всего на 30-40 %. Все это позволяет существенно ускорить кровоток и, следовательно, увеличить поступление питательных веществ и кислорода во все клетки и ткани организма.

Мышечная деятельность вызывает учащение сердцебиения. При напряженной мышечной работе ЧСС может достигать 180÷215 уд/мин.

Следует отметить, что увеличение ЧСС имеет прямо пропорциональную зависимость с мощностью мышечной работы. Чем больше мощность работы, тем выше показатели ЧСС. Тем не менее при одинаковой мощности мышечной работы ЧСС у менее подготовленных лиц значительно выше.

Кроме того, при выполнении любой двигательной деятельности ЧСС изменяется в зависимости от пола, возраста, самочувствия, условий занятий (температура, влажность воздуха, время суток и т. д.).

При каждом сокращении сердца кровь выбрасывается в артерии под большим давлением. В результате сопротивления кровеносных сосудов ее передвижение в них создается давлением, называемое кровяным давлением. Наибольшее давление в артериях называют систолическим, или максимальным, наименьшее - диастолическим, или минимальным.

28. Каковы изменения в дыхательной системе при мышечной работе?

Изменения показателей дыхательной системы при выполнении мышечной деятельности оцениваются по частоте дыхания, жизненной емкости легких, потреблением кислорода, кислородным долгом и другими более сложными лабораторными исследованиями.

1. **Частота дыхания** (смена вдоха, выдоха и дыхательной паузы) – количество дыханий в одну минуту. Определение частоты дыхания производится по спирограмме или по движению грудной клетки. Средняя частота у здоровых лиц - 16÷18 дыхательных циклов в минуту, у спортсменов - 8÷12. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается в среднем в 2:4 раза и составляет 40÷60 дыхательных циклов в минуту. С учащением дыхания неизбежно уменьшается его глубина.
2. **Глубина дыхания** – это объем воздуха спокойного вдоха или выдоха при одном дыхательном цикле. Глубина дыхания зависит от роста, веса, размера грудной клетки. уровня развития дыхательных мышц, функционального состояния и степени тренированности человека.
3. **Жизненная емкость легких** (ЖЕЛ) - наибольший объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха. Под влиянием тренировки ЖЕЛ возрастает.
4. **Минутный объем дыхания** (МОД) характеризует функцию внешнего дыхания, определяется произведением частоты дыхания на дыхательный объем. В покое МОД составляет 5-6 л, при напряженной физической нагрузке возрастает до 120÷150 л/мин и более. При мышечной работе ткани, особенно скелетные мышцы, требуют значительно больше кислорода, чем в покое, и вырабатывают больше углекислого газа. Это приводит к увеличению МОД как за счет учащения дыхания, так и вследствие увеличения дыхательного объема
5. **Максимальное потребление кислорода** (МПК) является основным показателем продуктивности как дыхательной, так и сердечно-сосудистой систем. МПК – это наибольшее количество кислорода, которое человек способен потребить в течение одной минуты на 1 кг веса. МПК является показателем аэробной способности организма, т.е. способности совершать интенсивную мышечную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет кислорода, поглощаемого непосредственно во время работы. Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии, возникает кислородное голодание, или гипоксия.
6. **Кислородный долг** – это количество кислорода, которое требуется для окисления продуктов обмена веществ, образовавшихся при физической работе. При интенсивных физических нагрузках, как правило, наблюдается метаболический ацидоз различной степени выраженности. Его причиной является «закисление» крови, т.е. накопление в крови метаболитов обмена веществ (молочной, пировиноградной кислот и др.). Для ликвидации этих продуктов обмена нужен кислород - создается кислородный запрос. Когда кислородный запрос выше потребления кислорода в данный момент, образуется кислородный долг. Нетренированные люди способны продолжить работу при кислородном долге 6-10 л, спортсмены могут выполнять такую нагрузку, после которой возникает кислородный долг в 16-18 л и более. Кислородный долг ликвидируется после окончания работы. Время его ликвидации зависит от длительности и интенсивности предыдущей работы (от нескольких минут до 1,5 ч).

29. Каковы изменения в пищеварительной и выделительной системах при мышечной работе?

Систематически выполняемые физические нагрузки повышают обмен веществ и энергии, увеличивают потребность организма в питательных веществах, стимулирующих выделение пищеварительных соков, активизируют перистальтику кишечника, повышают эффективность процессов пищеварения.

Однако при напряженной мышечной деятельности могут развиваться тормозные процессы в пищеварительных центрах, уменьшающие кровоснабжение различных отделов желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желез в связи с тем, что необходимо обеспечивать кровью усиленно работающие мышцы. В то же время сам процесс активного переваривания обильной пищи в течение 2-3 ч после ее приема снижает эффективность мышечной деятельности, так как органы пищеварения в этой ситуации оказываются как бы более нуждающимися в усиленном кровообращении. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму, тем самым затрудняя деятельность органов дыхания и кровообращения. Вот почему физиологическая закономерность требует принимать пищу за 2,5-3,5 ч до начала тренировки и через 30 60 мин после нее.

При мышечной деятельности значительна роль органов выделения, которые выполняют функцию сохранения внутренней среды организма.

Желудочно-кишечный тракт выводит остатки переваренной пищи; через легкие удаляются газообразные продукты обмена веществ; сальные железы, выделяя кожное сало, образуют защитный, смягчающий слой на поверхности тела; слезные железы обеспечивают влагу, смачивающую слизистую оболочку глазного яблока. Однако основная роль в освобождении организма от конечных продуктов обмена веществ принадлежит почкам, потовым железам и легким.

Почки поддерживают в организме необходимую концентрацию воды, солей и других веществ; выводят конечные продукты белкового обмена; вырабатывают гормон ренин, влияющий на тонус кровеносных сосудов.

При больших физических нагрузках потовые железы и легкие, увеличивая активность выделительной функции, значительно помогают почкам в выводе из организма продуктов распада, образующихся при интенсивно протекающих процессах обмена веществ.

При управлении движениями ЦНС осуществляет очень сложную деятельность. Для выполнения четких целенаправленных движений необходимо непрерывное поступление в ЦНС сигналов о функциональном состоянии мышц, о степени их сокращения и расслабления, о позе тела, о положении суставов и угла сгиба в них. Вся эта информация передается от рецепторов сенсорных систем и особенно от рецепторов двигательной сенсорной системы, расположенных в мышечной ткани, сухожилиях, суставных сумках. От этих рецепторов по принципу обратной связи и по механизму рефлекса ЦНС поступает полная информация о выполнении двигательного действия и о сравнении ее с заданной программой. При многократном повторении двигательного действия импульсы от рецепторов достигают двигательных центров ЦНС, которые соответственным образом меняют свою импульсацию, идущую к мышцам, с целью совершенствования разучиваемого движения до уровня двигательного навыка.

*Двигательный навык* - форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений.

30. Дайте определение понятию «формирование двигательного навыка».

**Формирование двигательного навыка** – это процесс, в результате которого человек осваивает определенные движения и умения, становится способным выполнять их автоматически и без усилий. Этот процесс включает в себя поэтапное обучение и тренировку, при которых мышцы и нервная система укрепляют связи и развивают специфические двигательные шаблоны. Формирование двигательного навыка требует повторения и практики, поэтому регулярные тренировки имеют решающее значение для успешного освоения конкретных движений или навыков. Основные принципы формирования двигательного навыка включают понятия замыкания двигательного цикла и автоматизации движений, что позволяет достичь точности, скорости и плавности в их выполнении. Однако важно отметить, что формирование двигательного навыка зависит от индивидуальных способностей, мотивации, практики и инструкций, которые получает человек.

31. В чем заключается устойчивость организма к воздействию неблагоприятный факторов?

**Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов** называется резистентностью или адаптивностью. Это способность организма справиться с негативными воздействиями и сохранить свою нормальную функцию и здоровье.

Устойчивость организма обусловлена комплексом физиологических и психологических механизмов. Организм постоянно реагирует на изменения окружающей среды, подстраиваясь под них и восстанавливая равновесие. Этот процесс называется **адаптацией**.

*Физиологические механизмы резистентности организма* включают систему иммунитета, которая защищает организм от инфекций и других вредных воздействий; систему стрессовой адаптации, которая регулирует реакцию организма на стрессовые ситуации; и системы восстановления и ремонта клеток и тканей.

*Психологические механизмы устойчивости организма* включают психологическую защиту, способность адаптироваться к изменениям и строить адекватные стратегии поведения, а также поддержку социальных связей и поддержку окружающей среды.

Устойчивость организма может быть улучшена регулярным физическим тренировками, здоровым питанием, достаточным отдыхом, контролем стресса и поддержкой психологического благополучия. Однако важно отметить, что каждый организм индивидуален, и уровень устойчивости может различаться у разных людей.

Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов также связана с его общим состоянием и наличием достаточных резервов и ресурсов. Хорошая физическая форма, правильное питание, здоровый образ жизни, умеренность в повседневных действиях – все это способствует повышению устойчивости организма.

Организм также может быть более устойчивым, если он имеет определенную предварительную подготовку. Например, правильное профилактическое лечение, вакцинация, адекватное обучение и тренировка, соблюдение гигиены и предписанных режимов помогают укрепить организм и повысить его сопротивляемость к вредным факторам.

Также важную роль в устойчивости организма играет его способность обнаруживать и устранять угрозы в самом раннем этапе. Реакция на стрессовые ситуации, например, активация стрессовой системы, имеет защитную функцию, активизируя организм и помогая ему справиться с неблагоприятными факторами. Однако, продолжительное воздействие стресса может негативно сказаться на организме и нарушить его устойчивость.

В целом, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов – это комплексный процесс, который зависит от многих факторов, включая генетическую предрасположенность, образ жизни, физическую и психологическую подготовку. Поэтому важно обращать внимание на свое здоровье, следить за своим образом жизни и принимать меры для укрепления своего организма.

32. Дайте определение понятию «здоровье». В чем значение здоровья для человека?

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а также отсутствие болезней и дефектов.

**Значение здоровья** для человека огромно, так как оно обеспечивает нормальное функционирование всех систем организма, позволяет человеку быть активным и полноценным членом общества, достигать своих целей и развиваться. Хорошее здоровье также способствует повышению качества жизни, увеличению ее продолжительности и снижению уровня заболеваемости и смертности.

33. Какие виды здоровья выделяют?

Три вида здоровья:

1. **Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
2. **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
3. **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали.

34. Каковы критерии здоровья?

Основными критериями здоровья являются:

* Нормальное функционирование всех органов и систем организма
* Отсутствие заболеваний и нарушений развития
* Способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды
* Устойчивость к воздействию факторов риска, таких как стресс, загрязнение окружающей среды, неправильное питание и т.д.
* Наличие достаточного уровня энергии и жизненной силы для выполнения повседневных задач и достижения своих целей.

35. Какое место занимает здоровье в ценностях культурного человека?

Здоровье является одной из важнейших ценностей культурного человека. Оно необходимо для достижения успеха в различных сферах жизни, включая образование, карьеру, семью и друзей. Здоровье также является основой для поддержания высокого качества жизни и долголетия.

36. Какова экологическая характеристика условий в помещениях, в которых обучаются студенты?

Экологическая характеристика условий в помещениях, где обучаются студенты, является важным аспектом обеспечения их здоровья и комфорта. Воздух, освещение, шум, температура, влажность и качество окружающей среды влияют на обучение, концентрацию и общее самочувствие студентов.

Воздух в помещениях должен быть свежим и хорошо проветриваемым. Недостаток свежего воздуха может привести к ухудшению качества воздуха, повышению концентрации углекислого газа и других загрязнителей, а также вызвать сонливость и утомляемость. Регулярная проветривание помогает поддерживать оптимальные условия воздухообмене в помещениях.

Освещение также играет важную роль в эффективности обучения. Естественное освещение является предпочтительным и способствует бодрости и активности студентов. При искусственном освещении следует учитывать яркость, равномерность и отсутствие блеска, чтобы предотвратить возможные негативные воздействия на зрение и концентрацию.

Шум также может оказывать влияние на эффективность обучения. Избыточный шум вызывает отвлечение и затрудняет передачу информации. Помещения, предназначенные для обучения, должны быть хорошо звукоизолированными или оборудованы специальными зонами для уединения или работы в группах.

Температура и влажность также важны для комфорта внутри помещений. Оптимальные условия температуры и влажности помогают сохранять концентрацию и предотвращать дискомфорт. Рекомендуется поддерживать температуру в диапазоне от 20 до 24 градусов Цельсия и относительную влажность в пределах 40-60%.

Качество окружающей среды в помещениях также играет важную роль. Она должна быть безопасной и свободной от загрязнителей, таких как химические вещества, микробы, пыль и другие аллергены. Регулярная уборка и поддержание чистоты помогают создать здоровую среду для обучения.

В целом, создание оптимальных экологических условий в помещениях, где обучаются студенты, способствует их здоровью, комфорту и эффективности обучения. Организации образования должны уделять внимание этим аспектам и принимать необходимые меры для обеспечения благоприятной среды в учебных помещениях.

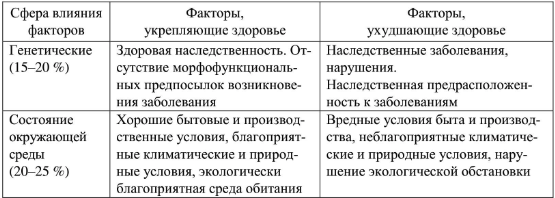
37. Какие факторы влияют на адаптацию студентов к условиям обучения в вузе?

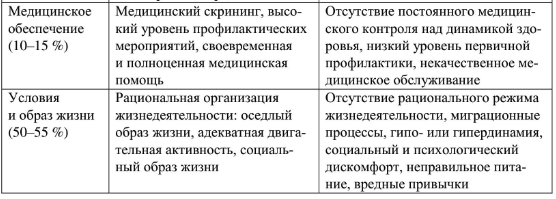
На адаптацию студентов к условиям обучения в вузе влияют факторы:

1. Уровень подготовленности к обучению в вузе (наличие базовых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программы).
2. Мотивация к обучению (желание получить образование, интерес к выбранной специальности).
3. Психологические особенности студента.
4. Условия проживания студента во время обучения.
5. Отношения с преподавателями и однокурсниками (взаимодействие, поддержка, помощь).
6. Организация учебного процесса (форма обучения, расписание занятий, наличие дистанционных технологий и т. п.).
7. Индивидуальные особенности студента (характер, темперамент, уровень интеллекта, состояние здоровья и т. д.).
8. Материально-техническое обеспечение учебного процесса (оснащение аудиторий, доступ к библиотечным и информационным ресурсам).
9. Социально-бытовые условия (проживание, питание, транспорт).
10. Культурная и общественная жизнь вуза (участие в мероприятиях, студенческое самоуправление, волонтерство).

38. Какие группы факторов влияют на здоровье?

Факторы, влияющие на здоровье





Все факторы, определяющие здоровье, делят на **укрепляющие** (факторы здоровья) и **ухудшающие** (факторы риска).

К основным факторам, **укрепляющим здоровье**, относятся:

* отсутствие вредных привычек;
* рациональное питание,
* адекватная физическая нагрузка,
* здоровый психологический климат;
* внимательное отношение к своему здоровью;
* сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение.

К основным факторам**, ухудшающим здоровье** человека, относятся:

* курение;
* алкоголь;
* наркомания;
* токсикомания;
* злоупотребление лекарственными средствами;
* несбалансированное в количественном и качественном отношении питание;
* гиподинамия;
* гипердинамия;
* стрессовые ситуации;
* недостаточная медицинская активность;
* сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

39. Как влияют объективные и субъективные показатели здоровья на обучение студентов?

Объективные и субъективные показатели здоровья могут значительно влиять на обучение студентов.

**Объективные показатели здоровья**, такие как физическое здоровье, наличие заболеваний или хронических состояний, могут существенно ограничивать способность студента к успешному обучению. Например, если у студента есть физические ограничения или заболевания, это может затруднить его посещение занятий, участие в физических активностях или выполнение определенных заданий.

**Субъективные показатели здоровья**, такие как психическое здоровье и эмоциональное состояние, также могут оказывать влияние на обучение студентов. Например, студент, страдающий от депрессии или тревожных расстройств, может испытывать трудности с концентрацией, мотивацией и участием в учебном процессе.

Объективные и субъективные показатели здоровья также могут взаимосвязываться. Например, физические проблемы могут иметь отрицательное влияние на психическое здоровье студента, а плохое психическое состояние может привести к плохому физическому здоровью.

Для обеспечения успешного обучения студентов важно учитывать и поддерживать их здоровье на всех уровнях. Это может включать предоставление доступных условий для физической активности, здорового питания и медицинского обслуживания, а также предоставление психологической поддержки и консультаций студентам, испытывающим проблемы с психическим здоровьем.

40. Дайте определение здоровому образу жизни и назовите его характеристики.

**Здоровый образ жизни** – это способ жизни, основанный на поддержании физического, психологического и социального благополучия. Он характеризуется следующими чертами:

1. **Физическая активность**: регулярные физические упражнения и занятия спортом помогают сохранить здоровье мышц, сердца, легких и других органов, а также контролировать вес и улучшить общую физическую форму.
2. **Здоровое питание**: питание должно быть сбалансированным, включать разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и другими полезными элементами, а также исключать излишнее потребление жиров, сахаров и соли.
3. **Отказ от вредных привычек**: курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно влияют на здоровье и могут вызывать серьезные заболевания, поэтому стоит полностью отказаться от таких привычек.
4. **Регулярные медицинские обследования**: посещение врача на регулярной основе помогает выявить возможные проблемы со здоровьем на ранних стадиях и предотвратить развитие болезней.
5. **Хороший сон**: для поддержания здоровья необходимо обеспечить достаточное количество сна и соблюдать режим.
6. **Управление стрессом**: различные методы, такие как медитация, йога или релаксация, помогают справиться со стрессом и сохранить психическое равновесие.
7. **Поддержание здоровых отношений**: включает в себя распространение положительного влияния на окружающих, поддержку близких, поиск дружественной и поддерживающей среды.

Важнейшими условиями здорового образа жизни являются:

* двигательная активность;
* рациональный режим труда и отдыха;
* закаливание организма;
* учет экологии окружающей среды;
* обеспечение полноценного питания;
* исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурение, алкоголизм, наркомания и т. п.);
* соблюдение правил личной гигиены;
* культура межличностного общения; психическая саморегуляция и т. д.

41. Составьте свой распорядок дня и обоснуйте его.

**Настоящее расписание:**

6:00 – подъем, лёгкая разминка, утренние гигиенические процедуры

6:40 – завтрак, просмотр видео на ютуб

7:00 – сборы в ВУЗ

7:20-8:30 – поездка на автобусе до ВУЗа

9:00-12:20 – учеба

12:30-13:00 – обед

13:00-18:05 – учеба

18:05-19:40 – возвращение домой

19:40-20:00 – ужин

20:00-23:00 – выполнение домашней работы и личное время

23:30 – вечернее умывание и сон

**Идеальное расписание (выходной день):**

8:00 – подъем, разминка, утренние гигиенические процедуры

9:00 – завтрак

9:30-11:00 – личное время

11:00-12:00 – прогулка на свежем воздухе

12:00-15:00 – выполнение домашних заданий

15:00-15:30 – обед, разминка спины и шеи

15:30-18:30 – выполнение домашних заданий

18:30-19:00 – ужин

19:00-22:30 – личное время, гигиенические процедуры, подготовка ко сну

23:00 – сон

Мой распорядок дня составлен так, чтобы обеспечить баланс между работой, отдыхом, физическими упражнениями и личным временем. Утренняя рутина помогает мне начать день с правильным настроем. В течение дня я планирую время на учебу, обед, физические упражнения и личное время, чтобы поддерживать высокую продуктивность и благополучие. Вечерний время перед сном позволяет мне расслабиться и подготовиться к отдыху.

42. Каковы принципы рационального питания?

1. **Сбалансированность**: рацион должен включать все необходимые макро- и микроэлементы в достаточных количествах.
2. **Разнообразие**: употребление различных продуктов и блюд обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.
3. **Умеренность**: избегание переедания и голодания для поддержания оптимального веса.
4. **Регулярность**: потребление пищи в определенное время с соблюдением перерывов между приемами пищи.
5. **Безопасность**: избегать употребления некачественных или потенциально опасных продуктов и блюд.
6. **Учет индивидуальных особенностей**: учет возраста, пола, физической активности и состояния здоровья при формировании рациона.
7. **Экономическая доступность**: возможность приобретения необходимых продуктов в рамках бюджета.
8. **Кулинарная обработка**: использование технологий приготовления пищи, которые сохраняют пищевую ценность продуктов.
9. **Экологическая безопасность**: избегание продуктов, производимых с использованием вредных для окружающей среды технологий.
10. **Культура питания**: воспитание правильного отношения к пище и развитие навыков здорового питания.

43. Почему двигательная активность - важнейший фактор здорового образа жизни?

Двигательная активность – одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью.

Большинство людей интеллектуального труда имеют ограниченную двигательную активность. «Мышечный голод» для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подтверждалось. Например, если здоровый человек в силу каких-то причин даже всего лишь несколько недель не двигается, то мышцы атрофируются, работа сердца и легких нарушается. Целый ряд отклонений в состоянии здоровья, в том числе и «болезнь века» - заболевания сердечно-сосудистой системы (а она все более и более «молодеет»), во многом объясняется именно недостатком движений.

44. Каков оптимальный режим дня у мужчин и женщин?

Оптимальный режим дня может варьироваться в зависимости от возраста, образа жизни и индивидуальных потребностей каждого человека. Однако, можно предложить некоторые общие рекомендации:

* **Сон:** Взрослым мужчинам и женщинам рекомендуется спать от 7 до 9 часов каждую ночь.
* **Завтрак:** Начните свой день с питательного завтрака, который включает белки, углеводы и жиры.
* **Физическая активность**: Регулярные физические упражнения важны для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Взрослые мужчины и женщины должны заниматься умеренной физической активностью (например, быстрой ходьбой) по меньшей мере 150 минут в неделю или выполнять силовые тренировки 2-3 раза в неделю.
* **Питание**: Постарайтесь употреблять разнообразную пищу, включая овощи, фрукты, белки, злаки и молочные продукты. Ограничьте потребление сахара, насыщенных жиров и соли.
* **Работа и отдых**: Старайтесь поддерживать баланс между работой и отдыхом. Не забывайте делать перерывы и отдыхать в течение дня.
* **Общение:** Уделяйте время общению с друзьями и близкими. Это поможет поддерживать социальные связи и улучшить настроение.
* **Время для себя:** Найдите время для личных интересов и хобби, которые помогут вам расслабиться и снять стресс.
* **Регулярное медицинское обследование:** Посещайте врача для профилактического осмотра и проверки здоровья.
* **Управление стрессом:** Практикуйте методы управления стрессом, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.
* **Отдых:** выделите время на отдых и развлечения, такие как путешествия, чтение книг или просмотр фильмов.

45. Каково влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье?

Образ жизни и условия окружающей среды имеют значительное влияние на здоровье человека. Вот несколько основных факторов, которые могут повлиять на здоровье:

1. **Питание:** Правильное питание является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Употребление пищи, богатой питательными веществами, включая фрукты, овощи, полезные жиры и белки, способствует поддержанию хорошего здоровья. С другой стороны, неправильное питание, такое как употребление избытка сахара, жиров, соли и обработанных продуктов питания, может привести к различным заболеваниям, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

2. **Физическая активность**: Недостаток физической активности может негативно сказаться на здоровье. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать здоровое сердце, иммунную систему, укреплять мышцы и кости, а также улучшать общее самочувствие. Недостаток физической активности может привести к ослаблению мышц и костей, повышенному риску развития ожирения и различных заболеваний сердца.

3. **Сон:** Недостаток сна или неправильный режим сна могут оказывать негативное влияние на здоровье. Недостаток сна связан с повышенным риском развития заболеваний сердца, ожирения, депрессии и снижением иммунной функции. Регулярные и качественные сон помогают восстанавливать организм и поддерживать его работоспособность.

4. **Стресс и психологическое благополучие:** Стресс может оказывать отрицательное воздействие на здоровье. Длительный стресс может повысить риск развития различных заболеваний, таких как артериальное давление, болезни сердца, депрессия и проблемы с иммунной системой. Поддержание хорошего психологического благополучия, умение справляться со стрессом и использовать методы расслабления могут иметь положительное влияние на здоровье.

5. **Условия окружающей среды:** Качество окружающей среды, включая качество воздуха, воды и почвы, также имеет важное значение для здоровья. Высокие уровни загрязнений могут приводить к ухудшению дыхательной системы, аллергическим реакциям и различным заболеваниям. Важно заботиться о чистоте и безопасности окружающей среды, поддерживать экологическое сознание и принимать меры для снижения воздействия загрязняющих веществ.

46. Как наследственность и здравоохранение влияют на здоровье? Почему?

Наследственность и здравоохранение играют существенную роль в определении и поддержании нашего здоровья. Разрешите мне подробнее объяснить влияние каждого из этих факторов.

Наследственность – это набор генетической информации, передаваемой от родителей к потомству. Гены определяют наши физические и психологические характеристики, в том числе предрасположенность к определенным заболеваниям. Некоторые генетические состояния могут повышать или снижать риск развития определенных заболеваний. Например, у некоторых людей может быть увеличен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или наследственных форм рака.

Однако следует отметить, что наследственность не является единственным фактором, определяющим заболеваемость. Жизненный стиль, окружающая среда и самоконтроль также играют важную роль. Например, даже если у человека есть генетическая предрасположенность к ожирению, он может контролировать свой вес через правильное питание и физическую активность.

Здравоохранение влияет на здоровье, предоставляя доступ к медицинской помощи, профилактическим мерам и соответствующему лечению. Здравоохранительные системы обеспечивают диагностику, лечение и управление заболеваниями. Они также проводят кампании по пропаганде здорового образа жизни и обучению людей заботиться о своем здоровье.

Здравоохранение также играет большую роль в предотвращении передачи наследственных заболеваний. Генетическое консультирование, тестирование и скрининг позволяют выявлять наследственные условия и принимать соответствующие меры для предотвращения их передачи или управления ими.

В целом, наследственность и здравоохранение взаимосвязаны и влияют на здоровье каждого человека. Наследственность определяет наши генетические предрасположенности, но наш образ жизни и доступ к здравоохранению имеют решающее значение для превентивных мер и лечения заболеваний.

Одна из главных причин важности наследственности и здравоохранения для здоровья заключается в том, что они могут предоставить информацию для определения риска развития заболеваний. Например, если у вас есть родственники с наследственными формами рака или сердечно-сосудистыми заболеваниями, вы можете быть подвержены повышенному риску развития этих состояний. Знание об этом риске может помочь предпринять меры по профилактике или раннему выявлению таких заболеваний.

Однако важно подчеркнуть, что наследственность не является неизбежным предсказанием будущего здоровья. Она указывает на вероятность развития определенных условий, но не гарантирует их появление. Здоровый образ жизни, включающий правильное питание, физическую активность, избегание токсических веществ и стресса, способствует улучшению общего состояния здоровья и может помочь снизить риск развития заболеваний, даже если у вас есть генетическая предрасположенность к ним.

Здравоохранение играет решающую роль в обеспечении доступа к медицинским услугам, диагностике и лечению различных заболеваний. Регулярные профилактические обследования, включая скрининги и тесты на генетические мутации, могут помочь выявить проблемы здоровья на ранних стадиях и предоставить возможность для более эффективного лечения.

Здравоохранение также оказывает важное влияние на образ жизни людей. Оно обучает людей о методах поддержания здоровья, предоставляет информацию о правильном питании, физической активности и предотвращении заболеваний. Проводятся кампании по пропаганде здорового образа жизни, содействующие формированию положительных привычек.

В конечном итоге, связь между наследственностью, здравоохранением и здоровьем очень сложна и зависит от множества факторов. Наследственность определяет наши генетические предпосылки и риск развития заболеваний, но здравоохранение позволяет предотвратить, выявить и эффективно управлять этим риском. Соблюдение здорового образа жизни и доступ к качественной медицинской помощи – это важные компоненты для поддержания оптимального здоровья.

47. Каково влияние культурного развития личности на отношение к самому себе?

Культурное развитие личности, включая физическую культуру, имеет значительное влияние на отношение к самому себе. Физическая культура включает в себя занятия физической активностью, участие в спорте и образ здорового образа жизни, и все это может положительно сказаться на самооценке и самопонимании.

Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению физического здоровья и физической формы, что в свою очередь повышает уверенность в себе и самооценку. Человек, занимающийся физической активностью, ощущает свою силу и возможности, что способствует более положительному отношению к себе.

Физическая культура также может помочь в формировании дисциплины, самодисциплины и усидчивости. Регулярные тренировки требуют выдержки, постоянства и самоконтроля. Эти качества могут переноситься на другие сферы жизни, помогая лучше понимать себя и свои возможности.

Кроме того, физическая культура способствует выработке здорового образа жизни и эстетического восприятия своего тела. Занятия физическими упражнениями и спортом помогают поддерживать физическую форму, улучшают внешний вид и ощущение комфорта в своем теле. Это может повысить самооценку и положительное отношение к собственному телу.

Кроме этих позитивных аспектов, важно отметить, что отношение к самому себе формируется не только физической культурой, но и другими факторами, такими как личный опыт, общественные представления и воспитание. Физическая культура является важным компонентом общего культурного развития и может оказывать положительное влияние на отношение к самому себе, но нельзя пренебрегать другими аспектами личностного развития.

Одно из главных преимуществ физической культуры для отношения к себе – это улучшение общего физического состояния и здоровья. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению мышц, костей и суставов, повышают выносливость и функциональные возможности организма. Это может привести к улучшению самочувствия, уровня энергии и общих физических возможностей, а также уменьшению риска развития различных заболеваний.

Занятия физической культурой также способствуют укреплению психического здоровья. Регулярные тренировки помогают снять стресс, улучшают настроение и способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья. Позитивные эмоции и улучшение настроения могут значительно повысить уверенность в себе и самооценку.

Физическая культура также играет важную роль в формировании личностных качеств, таких как дисциплина, упорство и сила воли. Регулярные тренировки требуют постоянства и самоконтроля, что помогает развивать дисциплинированность и усидчивость. Эти качества могут быть полезными и в других аспектах жизни, таких как работа, учеба или достижение целей.

Не следует также забывать об аспекте социализации. Занятия физической культурой, такими как командные виды спорта или тренировки в группе, могут способствовать развитию социальных навыков, умения работать в команде и устанавливать контакты с другими людьми, что в свою очередь укрепляет самооценку и отношение к себе.

В целом, культурное развитие личности через физическую культуру имеет множество польз для отношения к себе. Оно способствует улучшению здоровья, увеличению самочувствия, развитию дисциплины и силы воли, а также укреплению социальных навыков. Поэтому рекомендуется включать физическую культуру в свою жизнь, чтобы достичь гармонии и положительного отношения к самому себе.

48. Как влияет закаливание на здоровье? Его основные виды.

Закаливание организма следует отнести к числу простых, но эффективных мероприятий по укреплению здоровья, которое, по существу, можно рассматривать как обязательный элемент физического воспитания.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторной системы, в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов, таких как холод, жара, влажность и других, которые могут привести к заболеваниям и понижению работоспособности. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

**Воздушные закаливающие процедуры** могут как применяться в состоянии покоя, так и сочетаться с физическими упражнениями. Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны среди арсенала средств закаливания.

С них рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур. Закаливание воздухом следует начинать при температуре 15÷20° С.

Продолжительность **воздушной ванны** - 20÷30 мин. Постепенно время ежедневно увеличивается на 10 мин и доходит до 2 ч. Следующий этап - воздушные ванны при температуре 5÷10° С в течение 15÷20 мин. В этом случае предусматривается, что закаливанию сопутствуют физические упражнения, предупреждающие охлаждение тела. Холодные воздушные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем.

**Закаливание водой** следует начинать с обтирания - общего или частичного. Приступая к этой водной процедуре, следует иметь в виду, что температура воздуха должна быть не ниже 18÷20° С. Для неподготовленного организма первые обтирания лучше всего проводить водой, температура которой близка к температуре поверхности тела человека (33=35° С).

Затем температуру следует постепенно снижать в течение 2÷3 мес. примерно на 1÷2° С в неделю. Со временем можно воспользоваться водопроводной холодной водой. После обтирания кожа краснеет, проявляется ощущение приятного тепла. Вся процедура должна длиться не более 2÷5 мин. Обтирание рекомендуется делать утром после гигиенической гимнастики.

**Обливание** - следующий этап закаливания. Эта ежедневная процедура проста и не требует много времени. Следует постепенно понижать температуру воды при каждом последующем обливании на 1° С. При общем обливании вода должна равномерно стекать по всему телу. После этой процедуры необходимо сразу растереться махровым полотенцем. Наиболее сильное воздействие на организм оказывает холодный душ. Первые 2÷3 недели температура воды должна быть 35=36° С, затем ее надо постепенно снижать до 25° С и ниже в зависимости от индивидуальной подготовленности. Прохладный душ хорошо освежает, вызывает чувство бодрости, повышает обмен веществ. Что касается моржевания, то эту форму закаливания нужно использовать с большой осторожностью после длительной подготовки.

**Закаливание солнцем** происходит при принятии воздушно-солнечных ванн. В умеренных дозах лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют выработке тепловой выносливости. Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 ч. Не рекомендуется загорать натощак, непосредственно перед едой и сразу же после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30÷40 мин после завтрака, а заканчивать не менее чем за 1ч до еды. Начинать закаливание солнечными лучами нужно с сеансов продолжительностью 5÷10 мин в день, ежедневно увеличивая их на 5÷10 мин. Обязательны периодическая смена положения тела и перерывы в приеме солнечных ванн каждый час на 10-15 мин. Следует помнить, что закаливающие процедуры необходимо дозировать в зависимости от состояния здоровья и самочувствия.

49. В чем заключается профилактика вредных привычек?

Профилактика вредных привычек включает в себя ряд действий и подходов, направленных на предотвращение и снижение риска развития зависимостей и вредных привычек. Вот некоторые из них:

1. **Образование и информирование**: информирование населения о вреде и последствиях вредных привычек, таких как курение, алкогольное и наркотическое потребление, помогает создать осознание и понимание рисков. Проведение кампаний по пропаганде здорового образа жизни и информированию о негативных последствиях может помочь людям принять осознанный выбор.

2. **Создание поддерживающей окружающей среды:** населению должны быть доступны альтернативы, которые помогут заменить вредные привычки более здоровыми. Это может включать создание спортивных комплексов, парков для активного отдыха, организацию групп поддержки и т.д. Важно также создать благоприятную социальную среду, где поддерживается отказ от вредных привычек.

3. **Работа с психологическими и эмоциональными аспектами**: часто вредные привычки являются способом справиться с эмоциональным или психологическим дискомфортом. Проведение психологических программ и терапии может помочь людям разобраться в своих мотивах и научиться заменять вредные привычки на более конструктивные стратегии регуляции эмоций.

4. **Развитие навыков управления стрессом**: стресс является одной из основных причин прибегания к вредным привычкам. Обучение навыкам эффективного релаксации, медитации, дыхательным практикам и другим стратегиям снятия напряжения помогает людям находить здоровые способы справляться со стрессом и избегать нежелательных привычек.

5. **Поддержка социальной поддержки**: в поддержке социальной поддержки особую роль играют семья, друзья и общественные группы. Эмоциональная и практическая поддержка окружающих людей может помочь в борьбе с вредными привычками и обеспечить чувство принадлежности и поддержки.

50. Каковы критерии здорового образа жизни?

Важнейшими критериями здорового образа жизни являются:

* двигательная активность;
* рациональный режим труда и отдыха;
* закаливание организма;
* учет экологии окружающей среды;
* обеспечение полноценного питания;
* исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурение, алкоголизм, наркомания и т. п.);
* соблюдение правил личной гигиены;
* культура межличностного общения;
* психическая саморегуляция.

51. Какова направленность образа жизни студентов, ее характеристика?

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получавшие у студентов оценку огромного значения (69 до 93 %). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66 %) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 52 %). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17 до 28 %) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Полученные данные дают основание к обсуждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья. Их разрешение – одна из ведущих задач в биосоциальном развитии студентов.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры студентов ответы респондентов на вопрос: можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» – выявили, что 21,9 % считают это возможным, а 51 % отрицают такую взаимосвязь, 27,9 % затрудняются в определении своей позиции.

Таким образом, менее половины студентов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с эти принимают поведенческие решения.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечаются: нехватка времени (18,5 % женщин и 41,6 % мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5 % женщин и 20,8 % мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где ограничено присутствуют и волевые факторы.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6 %) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70 %). Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используется студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60 % женщин и 46 % мужчин.

В спортивных занятиях задействовано лишь 36,5 % женщин и 45,6 % мужчин.

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

52. Какие способы регуляции образа жизни?

* Регуляция двигательной активности;
* регуляция режима труда и отдыха;
* закаливание организма;
* регуляция питания;
* регуляция привычек;
* регуляция личной гигиены;
* регуляция общения;
* психическая саморегуляция;
* психо-сексуальная и половая культура.

53. В чем заключаются ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни?

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни имеют существенное значение для их поведения и выбора важных жизненных путей. Эти ориентации определяются системой ценностей, которые студенты придают здоровью, физической активности, правильному питанию и общему благополучию.

Одной из ценностей может быть забота о своем физическом и эмоциональном благополучии. Студенты, уделяющие внимание своему здоровью, стремятся поддерживать физическую активность, регулярно заниматься спортом, следить за своим питанием и избегать вредных привычек. Они придают большое значение здоровому образу жизни как основе для достижения личных и профессиональных целей.

Другой ценностью может быть развитие самодисциплины и ответственности. Студенты, ориентированные на здоровый образ жизни, стремятся соблюдать режим дня, осознанно планировать свое время и ставить перед собой цели, связанные с физическими упражнениями и здоровым питанием. Они понимают, что самодисциплина и ответственность важны для достижения оптимального здоровья и общего благополучия.

Помимо этого, ценностные ориентации студентов могут включать стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Студенты, ценящие здоровый образ жизни, понимают, что здоровье является фундаментом для реализации своего потенциала. Они стремятся постоянно развиваться и обретать новые знания о здоровье, чтобы принимать осознанные решения и вести активный образ жизни.

Таким образом, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни определяют их отношение к здоровью и физической активности, а также влияют на их выборы и цели в жизни. Они выражаются в заботе о собственном физическом и эмоциональном благополучии, развитии самодисциплины и самосовершенствовании.

Еще одной важной составляющей ценностей студентов может быть социальная ответственность и забота о других людях. Студенты, ориентированные на здоровый образ жизни, понимают важность здоровья не только для себя, но и для общества в целом. Они считают, что забота о своем здоровье и активное приверженность здоровому образу жизни являются своего рода предварительными условиями для оказания поддержки и помощи другим людям.

Кроме того, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни могут включать стремление к гармонии и балансу. Студенты, придерживающиеся таких ценностей, стремятся найти оптимальное сочетание физической активности, здорового питания, работы и отдыха. Они осознают важность баланса между учебой, работой и свободным временем, чтобы поддерживать свое здоровье и благополучие во всех аспектах жизни.

Также студенты, ориентированные на здоровый образ жизни, могут ценить самовыражение и индивидуальность. Они признают, что каждый человек уникален, и каждый может выбрать свой собственный путь к здоровью. Они стремятся изучить различные подходы к физической активности и питанию, чтобы найти то, что наиболее соответствует их потребностям и предпочтениям. Это позволяет студентам наслаждаться процессом заботы о своем здоровье и делать это в соответствии с их собственными ценностями и убеждениями.

В целом, ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни охватывают заботу о собственном здоровье и благополучии, социальную ответственность и заботу о других, стремление к гармонии и балансу, а также самовыражение и индивидуальность. Эти ориентации могут служить основой для принятия осознанных решений и создания здоровых привычек в течение всей жизни студента.

54. Как здоровый образ жизни отражается в формах жизнедеятельности студентов?

Здоровый образ жизни студентов может отражаться в различных аспектах и формах их жизнедеятельности. Вот несколько примеров:

1. **Физическая активность**: Студенты, ценящие здоровый образ жизни, обычно уделяют внимание своей физической форме и активно занимаются спортом или физическими упражнениями. Они могут посещать тренажерные залы, участвовать в спортивных командах или заниматься индивидуальными видами спорта. Физическая активность помогает им поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, укреплять мышцы и повышать уровень энергии.

2. **Правильное питание**: Студенты, ставящие перед собой цель вести здоровый образ жизни, стремятся питаться правильно и сбалансированно. Они уделяют внимание качеству продуктов, употребляют достаточное количество фруктов, овощей, белков, зерновых и жидкости. Они могут отказываться от быстрого питания и неполезных продуктов, предпочитая свежую и натуральную пищу. Правильное питание помогает им получать необходимые питательные вещества и поддерживать энергетический баланс в организме.

3. **Управление стрессом:** Студенты, придерживающиеся здорового образа жизни, обычно стремятся эффективно управлять своим стрессом. Они могут применять релаксационные методики, медитацию, йогу или другие техники для снятия напряжения и восстановления эмоционального равновесия. Они также могут уделять внимание своему сну, придерживаясь регулярного режима и обеспечивая достаточное количество отдыха. Управление стрессом позволяет студентам поддерживать психическое здоровье и концентрацию.

4. **Ограничение вредных привычек**: Студенты, ведущие здоровый образ жизни, обычно стремятся избегать вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя или наркотиков. Они осознают негативное влияние этих веществ на здоровье и стремятся поддерживать свое организм в натуральном и здоровом состоянии.

5. **Поддержание позитивных межличностных отношений**: Студенты, живущие здоровым образом жизни, часто ценят качественные и поддерживающие отношения с другими людьми. Они могут принимать участие в различных социальных активностях, волонтерских программах или клубах, где они могут находить единомышленников и обмениваться полезными знаниями и опытом.

В целом, здоровый образ жизни отражается в выборе студентами физической активности, питания, методах управления стрессом, отказе от вредных привычек и поддержании позитивных отношений с другими людьми. Эти ф

55. Каковы жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни?

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека.

В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки.

56. В чем заключается физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни?

**Самосовершенствование** – это процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей. Оно может идти разными путями: как через приобретение социально значимых свойств и качеств, так и через овладение негативными способами жизни и деятельности. Возможен и обратный процесс - саморазрушение, когда в силу различных причин человек прилагает усилия к деградации, утрачиванию достижений, личностных черт и качеств, которыми он обладал ранее.

**Самовоспитание** – это сознательная и целенаправленная деятельность по обнаружению, утверждению и совершенствованию личностных качеств, умений, способов поведения и взаимодействия с окружающими. В процессе самовоспитания человек анализирует свои поступки, выделяет положительные качества и недостатки, от которых нужно избавиться; ставит цели и разрабатывает программу деятельности по совершенствованию одних и устранению других качеств.

**Физическое самовоспитание** – это процесс осознанного воздействия на развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья, овладение новыми двигательными навыками с целью реализации своего физического и духовного потенциала для полезного служения людям, Отечеству, обществу.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, но и она формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели.

Процесс физического самовоспитания включает **три основных этапа**:

**1 этап** связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе;

**2 этап.** Определяются цель и программа воспитания, а на их основе - личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени - годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) - на несколько недель, месяцев;

**3 этап** физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся: самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоуправление, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет огромное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

57. Каковы методические принципы физического воспитания?

**Физическое воспитание** – это педагогический процесс, специфическим содержанием которого являются:

* овладение специальными физкультурными знаниями;
* обучение движениям;
* развитие физических качеств;
* формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Основными принципами методики обучения и воспитания являются:

**общеметодические** принципы (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации):

**специфические** принципы (принцип непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, цикличного построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания), которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями.

Методические принципы физического воспитания обеспечивают основу для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту. Вот некоторые из принципов:

1. **Принцип систематичности**: физическое воспитание должно осуществляться в рамках регулярных занятий, которые проводятся с определенной периодичностью. Систематичность способствует укреплению физической формы, развитию навыков и формированию привычек здорового образа жизни.

2. **Принцип ступенчатости и постепенности**: физическое воспитание должно быть организовано постепенно, с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей каждого человека. Важно давать организму время для адаптации и постепенного увеличения нагрузки.

3. **Принцип достаточности и рациональности**: занятия должны быть достаточно интенсивными и продолжительными, чтобы обеспечить полноценное физическое развитие. Но в то же время не следует перегружать организм и рисковать его здоровьем. Важно стремиться к равномерному развитию всех физических качеств.

4. **Принцип индивидуализации**: при планировании и проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого участника. Это включает в себя оценку физической подготовленности, здоровья, интересов и возможностей. Индивидуализированный подход помогает достичь максимальных результатов и предотвратить возникновение травм.

5. **Принцип разнообразия и доступности**: занятия должны быть интересными, разнообразными и доступными для всех участников. Разнообразие видов физической активности способствует развитию различных физических качеств и удовлетворяет индивидуальные потребности. При этом необходимо учесть возможности и интересы каждого человека.

Эти принципы являются основой успешной организации физического воспитания и способствуют достижению максимальных результатов в развитии физической формы, укреплении здоровья и формированию здорового образа жизни.

58. В чем заключается методический принцип сознательности и активности?

**Принципы сознательности и активности** предусматривают формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося.

Методический принцип сознательности и активности в физической культуре заключается в формировании у занимающихся осознанного отношения к выполнению физических упражнений, развитии самостоятельности, инициативы, самоконтроля, а также в создании условий для активного и творческого участия в процессе занятий.

Это предполагает понимание целей и задач занятий, осознание значимости физических упражнений для здоровья и развития, а также стремление к достижению результатов и самосовершенствованию.

Принцип сознательности и активности реализуется через различные методы и подходы, такие как:

* Ясное и понятное объяснение содержания и целей занятий;
* Применение различных форм организации занятий, включая групповые и индивидуальные упражнения, игры, соревнования и др.;
* Поощрение самостоятельной работы занимающихся, направленной на развитие физических качеств и улучшение техники выполнения упражнений;
* Создание условий для самоконтроля и самооценки результатов занятий;
* Использование методов мотивации, включая игровые элементы, соревновательный эффект, поощрение и др.

59. В чем заключается методический принцип наглядности?

**Наглядность** – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

**Непосредственная наглядность** – это демонстрация двигательного задания преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Ее можно дополнить пособиями, техническими средствами, имитационными действиями с помощью предметов, образными выражениями.

Методический принцип наглядности в физической культуре предполагает использование различных видов наглядных пособий, демонстраций и иллюстраций для более эффективного усвоения учебного материала. Это может включать в себя использование видеоматериалов, фотографий, схем, графиков, моделей и других средств, которые помогают учащимся лучше понять и запомнить информацию.

Кроме того, принцип наглядности также предполагает активное использование практических занятий и упражнений для закрепления полученных знаний и навыков. Это может включать проведение тренировок, соревнований, игр и других мероприятий, которые позволяют учащимся применить свои знания на практике и оценить их эффективность.

Таким образом, принцип наглядности является важным инструментом для достижения целей обучения в области физической культуры и спорта. Он помогает учащимся лучше понимать и усваивать учебный материал, а также способствует развитию их физических качеств и умений.

60. В чем заключается методический принцип доступности?

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Занимающийся в этом процессе - не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями и означает оптимальную меру доступности.

Принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации.

В практике работы учебной группе чаще всего даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» студентов (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода – это то, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая - в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, но требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся учебно-тренировочной группы.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаше применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии - 1-8 человек (за исключением некоторых спортивных игр). Тренировки должны носить систематичный характер.

61. В чем заключается методический принцип систематичности?

**Принцип систематичности** – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

**Регулярность** занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

**Повторяемость и вариативность** в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учеб-но-тренировочный процесс увлекательным, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

**Последовательность** в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяется логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям.

62. В чем заключается методический принцип динамичности?

**Принцип динамичности,** или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков – координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

63. Каковы методы физического воспитания?

В физическом воспитании используются **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и **специфические** (характерные только для физического воспитания) методы.

**Из общепедагогических методов,** широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия (лекция, беседа, рассказ, объяснение, указание, распоряжение и команда, словесная оценка, комментарий, замечание и многое другое). Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровней физической и интеллектуальной подготовленности.

**К специфическим методам** физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

64. В чем заключается метод регламентированного упражнения?

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой.

Эти методы позволяют:

* 1. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента;
  2. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма;
  3. избирательно воспитывать физические качества;
  4. эффективно осваивать технику физических упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств. *Обучение технике двигательного действия* может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям или по разделениям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения. Метод обучения с помощью подготовительных упражнений применяется в том случае, когда упражнение сложно разучить в целом и невозможно по частям. Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что не нарушается общая структура движения и сохраняется связь между отдельными элементами.

*Методы воспитания физических качеств* представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха. *Равномерный метод* характеризует непрерывное выполнение физического упражнения с относительно постоянной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы. *Переменный метод* характеризуется в периодическом изменении интенсивности и длительности нагрузки в непрерывно выполняемых физических упражнениях (скорость, темп, величина усилий и т. д.) в процессе тренировочного занятия.

*Повторный метод* характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений через определенные интервалы времени. Это повторение одинаковых действий может использоваться с перерывами для отдыха или без них. *Интервальный метод* заключается в выполнении тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.

65. В чем заключается игровой метод?

**Игровой метод** – это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация.

66. В чем заключается соревновательный метод?

**Соревновательный метод** – это выполнение физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях соревнований или состязаний.

В процесс физической подготовки на различных этапах обучения и даже в течение одного занятия могут применяться различные методы.

Разнообразие используемых методов позволяет более успешно развивать физические качества.

67. Для чего используют словесные и сенсорные методы?

Словесные и сенсорные методы используются в физической культуре для обучения и совершенствования двигательных действий, развития физических качеств и способностей, а также для формирования знаний, интересов и потребностей занимающихся.

**Словесные методы** включают в себя объяснение, описание, беседу, инструктирование, комментарии и распоряжения. Они используются для передачи информации о технике выполнения упражнений, правилах игры, знании теоретических основ физической культуры и т. д.

**Сенсорные методы** основаны на использовании различных видов ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных, двигательных) для восприятия информации. Они включают показ упражнений, демонстрацию наглядных пособий, использование звуковых и световых сигналов, создание специальных условий для выполнения движений и т. п.

Сочетание словесных и сенсорных методов позволяет более эффективно достигать целей физического воспитания, так как они дополняют друг друга и создают условия для более полного и глубокого восприятия информации.

68. Каковы общие основы обучения движениям?

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего разучивания, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга, главным образом, степенью освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека. *Двигательное умение* – это такая степень владения техникой двигательного действия, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении способствует переходу умения в навык. Это достигается постоянным уточнением, повторением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением. *Двигательный навык –* это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальный контроль со стороны сознания) управления движениями, высокой прочностью и надежностью выполнения.

69. Опишите этапы обучения движениям.

**Обучение двигательным действиям** – это длительный, последовательный процесс.

Процесс обучения двигательному действию включает в себя три этапа.

***1 этап*** - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель - обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

* создать общее представление о двигательном действии:
* научить частям (элементам) техники этого действия;
* сформировать общий ритм двигательного акта;
* предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

***2 этап*** - углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения. Основные задачи этого этапа:

* углубленно понять закономерности движений действия:
* уточнить технику действия в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
* усовершенствовать ритм выполнения движения:
* создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

***3 этап*** - формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Задачи третьего этапа:

* закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;
* избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
* совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т. е. увеличивать его вариативность:
* облегчить технику движения.

70. Как происходит формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания?

Процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.

Весь процесс психологической подготовки делится на две части.

1. **Общая психологическая подготовка**, которая проходит через все этапы тренировки, направлена на воспитание спортсмена как гражданина, а также на воспитание мотивов, которые побуждала бы к систематическим занятиям, к достижению результатов, полезных обществу, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности, наконец, на освоение норм спортивной этики.

2**. Психологическая подготовка** к соревнованию осуществляется в период, предшествующий ближайшему соревнованию, и предусматривает создание наивысшей психической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Обе части психологической подготовки должны присутствовать в подготовке спортсмена любой специализации. Некоторыми психическими качествами и процессами (предположим, трудолюбием) должен обладать каждый спортсмен. Однако свойственные каждому соревновательному упражнению специфические трудности, особенности содержания и внешне средовых условий каждого вида спорта требуют проявления только им свойственных психических качеств, применения особых средств и методов воспитания.

Воспитание всех психических качеств происходит наиболее успешно в процессе практической деятельности, когда на тренировках и соревнованиях приходится преодолевать постоянно возрастающие трудности. Непосредственное участие в соревнованиях помогает выработать устойчивость к психическому напряжению, связанному с атмосферой конкуренции. а иногда и научиться создавать при необходимости эмоциональное возбуждение, научиться собираться в тот момент, когда у спортсмена нет желания соревноваться, когда он находится не в форме и т. п.

Психологическая подготовка осуществляется различными методами. Помимо общепедагогических методов (разъяснение, побуждение, одобрение и пр.), существуют и специальные методы:

1. метод настраивающих упражнений. позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние;
2. метод идеомоторных упражнений, позволяющий путем мысленного воспроизведения двигательных действий добиться концентрации внимания на ведущих движениях;
3. метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью специальных форм воздействия, с одной стороны, снять напряжение, успокоить спортсмена, а с другой - мобилизовать его на преодоление предстоящих трудностей.

71. Раскройте понятие «общая физическая подготовка». Каковы ее цели и задачи?

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобрести общую выносливость;
* повысить быстроту различных движений, общие скоростные спо-собности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях:
* овладеть умением координировать простые и сложные движения;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений;
* овладеть умением расслабляться.

Средствами ОФП являются:

* физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.);
* оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

С ОФП связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. Однако следует помнить, что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка.

72. Раскройте понятие «специальная физическая подготовка»

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

* спортивная подготовка;
* профессионально-прикладная физическая подготовка.

СФП включает в себя упражнения, которые максимально приближены к специфике предстоящей деятельности, и направлены на развитие конкретных двигательных навыков и улучшение функциональных возможностей организма.

СФП используется в различных видах спорта, где требуется достижение высоких результатов, и является неотъемлемой частью подготовки спортсменов. Она может включать в себя как отдельные упражнения, так и комплексы упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации движений.

Применение СФП позволяет спортсменам достичь более высоких результатов за счет улучшения своих физических возможностей и адаптации к специфическим требованиям вида спорта. Кроме того, СФП помогает снизить риск получения травм и улучшить общую эффективность тренировки.

73. Раскройте понятие «спортивная подготовка». Каковы ее цели и задачи?

**Спортивная подготовка (тренировка)** – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает в себя техническую, тактическую, психическую и физическую подготовку спортсмена. Она построена на основе метода упражнения.

Например, если спортсмен выполняет какие-либо физические упражнения, то это значит, что в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка. Если же он изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, то в этом случае подготовка проводится, а тренировка - нет.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям - массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкую границу между ними провести невозможно из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

**Цель** спортивной подготовки в массовом спорте - укрепить здоровье,

улучшить физическое состояние человека.

Цель подготовки в спорте высших достижений - добиться максимально

высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

74. Раскройте понятие «структура подготовленности спортсмена».

Понятие «структура подготовленности спортсмена» включает в себя все аспекты, связанные с подготовкой спортсмена к соревнованиям. Это включает в себя технический, физический, тактический и психический элементы.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств спортсмена, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация.

Техническая подготовка включает в себя обучение и совершенствование технических элементов, таких как удары, приемы, броски и другие движения.

Тактическая подготовка заключается в разработке и реализации тактических планов на соревнованиях.

Психологическая подготовка направлена на формирование психологической устойчивости спортсмена, а теоретическая подготовка включает изучение теории и методики спорта.

75. Раскройте понятие «техническая подготовленность спортсмена».

**Техническая подготовка** – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

**Техническая подготовленность спортсмена** – это степень владения спортсменом техническими приемами и действиями, необходимыми для успешного выполнения соревновательной деятельности. Она включает в себя умение выполнять движения с максимальной точностью, координацией и эффективностью, а также способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований.

Техническая подготовленность является одним из ключевых факторов, определяющих уровень спортивного мастерства, и включает в себя несколько компонентов:

*Базовые технические навыки* – это основные движения и приемы, которые составляют основу соревновательной деятельности спортсмена. Например, для футболиста это удары по мячу, передачи, дриблинг и т.д.

*Тактические навыки* – это умение спортсмена выбирать наиболее эффективные технические приемы в зависимости от ситуации на поле или площадке. Например, нападающий может использовать разные удары по воротам в зависимости от расположения защитников.

*Координационные навыки* – это способность спортсмена координировать свои движения и действия с движениями партнеров по команде. Например, в баскетболе это умение взаимодействовать с партнерами при выполнении комбинаций.

*Скоростно-силовые качества* – это способность спортсмена выполнять технические приемы с максимальной скоростью и силой. Например, спринтер должен иметь высокую скорость бега, а тяжелоатлет - большую силу при выполнении рывка или толчка.

76. Раскройте понятие «физическая подготовленность спортсмена».

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

Тренированность спортсмена характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности. Тренированность подразделяется:

* на общую;
* специальную.

Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности организма.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.

*Спортивная форма* – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической). Спортивная форма связана с проявлением комплексного восприятия соревновательной дея-тельности в избранном виде спорта: «чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча» и т. д.

77. Раскройте понятие «тактическая подготовленность спортсмена».

**Тактическая подготовка спортсмена** предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

**Тактическая подготовленность спортсмена** – это комплекс знаний, умений и навыков, позволяющих спортсмену выбирать наиболее эффективные способы ведения соревновательной борьбы в зависимости от конкретной ситуации.

Тактическая подготовленность включает в себя:

* Знание правил и регламента соревнований;
* Умение анализировать соперников и выбирать оптимальный план борьбы;
* Навыки быстрого принятия решений в условиях ограниченного времени;
* Способность адаптироваться к изменениям в правилах и условиях соревнований;
* Умение взаимодействовать с партнерами по команде и координировать свои действия.

78. Раскройте понятие «психическая подготовленность спортсмена».

**Психическая подготовка** по своей структуре неоднородна. Выделяют две самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

**Волевая подготовка** развивает такие качества, как:

* целеустремленность (явное видение перспективной цели);
* решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений);
* настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели):
* выдержка и самообладание (способность управлять своими мысля-
* ми и действиями в условиях эмоционального напряжения);
* самостоятельность и инициативность.

**Психическая** подготовка связана с такими качествами, как:

* устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
* кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
* способность к психической регуляции движений;
* обеспечение эффективной мышечной координации;
* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
* способность к формированию в структурах головного мозга опережающей реакции, программ, предшествующих реальному действию.

79. Раскройте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки».

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** является одной из разновидностей специальной физической подготовки и направлена на развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных или прикладных задач. Она применяется в различных сферах деятельности, где требуется высокая физическая подготовка и специальные навыки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка включает в себя комплексную тренировочную программу, разработанную с учетом особенностей конкретной профессии или прикладной деятельности. Она может быть направлена на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация и баланс.

Конкретные тренировочные методы и задачи задаются в зависимости от требований профессии или определенных прикладных задач. Например, военные, спортсмены, пожарные, спасатели, полицейские и другие профессиональные группы могут работать над развитием специфических физических навыков, таких как общая физическая выносливость, силовые показатели, специальные техники и тактики, а также работа с особыми инструментами или оборудованием.

Подготовка также может включать специфические тренировки по профессиональным навыкам, таким как стрельба, техника драки, манипуляции с различными инструментами и прочее.

Профессионально-прикладная физическая подготовка требует индивидуального подхода и постоянной адаптации программы под изменяющиеся требования профессии или прикладной деятельности. Она является важной составляющей успеха профессионала в своей области и способствует повышению производительности и безопасности в процессе выполнения задач.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка играет важную роль в повышении профессионального мастерства, увеличении эффективности и успешном выполнении специальных задач в различных областях деятельности.

80. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем.

Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Таких показателей много:

* изменение времени двигательной реакции:
* частота дыхания;
* минутный объем потребления кислорода и т. д.

Между тем наиболее удобный и информационный показатель интенсивности физической нагрузки – это частота сердечных сокращений. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на ЧСС.

**Интенсивность физической нагрузки** – это мера того, насколько сильно работает ваше тело во время физической активности. Это может быть измерено различными способами, такими как частота сердечных сокращений, уровень потребления кислорода, объем работы, выполняемой мышцами, и т.д.

Интенсивность физической нагрузки может быть низкой, средней или высокой. Низкая интенсивность означает, что ваше тело работает не очень сильно, средняя интенсивность означает, что вы работаете достаточно усердно, а высокая интенсивность означает, что вы работаете на пределе своих возможностей.

Выбор интенсивности физической нагрузки зависит от многих факторов, таких как возраст, здоровье, цель тренировки и т.д. Если вы новичок в спорте, то лучше начинать с низкой или средней интенсивности, чтобы избежать травм и постепенно увеличивать нагрузку. Если же вы опытный спортсмен, то можете выбрать более высокую интенсивность для достижения лучших результатов.

81. Охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Существует четыре зоны интенсивности нагрузок по УСС. Разделение нагрузок на зоны имеет в своей основе не только изменение ЧСС, но и различия в физиологических и биологических процессах при нагрузках разной интенсивности.

1. **Зона низкой интенсивности** (или зона разминки) составляет примерно 50-60% от максимальной ЧСС. В этой зоне происходит подготовка организма к основной нагрузке, улучшается кровообращение и повышается температура тела.
2. **Зона умеренной интенсивности** находится в диапазоне 60-75% от максимальной ЧСС. В этой зоне достигается оптимальный уровень нагрузки для развития общей выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
3. **Зона высокой интенсивности** (или анаэробная зона) составляет 75-90% от максимальной ЧСС. В этой зоне происходит максимальный рост мышечной массы и силы, а также развитие скоростных качеств. Однако длительные тренировки в этой зоне могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и повышению риска получения травм.
4. **Зона максимальной интенсивности** (или “красная линия”) составляет более 90% от максимальной ЧСС и может поддерживаться только опытными спортсменами в течение коротких периодов времени. В этой зоне достигаются максимальные результаты в спринте, тяжелой атлетике и других видах спорта, требующих максимальной мощности и скорости.

82. Дайте характеристику нулевой зоне интенсивности.

**Нулевая зона** характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при ЧСС до 130 уд./мин для лиц студенческого возраста. При такой интенсивности нагрузки не возникает кислородного долга, поэтому тренировочный эффект может быть обнаружен только у слабо подготовленных. Нулевая зона применяется в целях разминки при подготовке организма к нагрузкам большей интенсивности, для восстановления (при повторном или интервальном методах тренировки) или для активного отдыха.

83. Дайте характеристику первой тренировочной зоне.

**Первая тренировочная зона** – интенсивность нагрузки от 130 до 150 уд./мин – наиболее типична для начинающих спортсменов, так как прирост достижений и потребления кислорода (с аэробным процессом его обмена в организме) происходит у них с ЧСС 130 уд/мин. В связи с этим данная зона названа порогом готовности.

84. Дайте характеристику второй тренировочной зоне.

**Вторая тренировочная зона** – интенсивность нагрузки от 150 до 180 уд./мин. Подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 уд./мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при ЧСС 130-140 уд./мин, а у хорошо тренированных ПАНО «отодвигается» к границе 160-165 уд./мин.

85. Дайте характеристику третьей тренировочной зоне.

**Третья тренировочная зона** – интенсивность нагрузки более 180 уд./мин. Здесь совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне

значительного кислородного долга. ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, приобретает вес показатель биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты. Уменьшается время отдыха сердечной мышцы, что приводит к падению ее сократительной силы (при покое 0,25 с - сокращение, 0,75 с - отдых; при 180 уд./мин - 0,22 с - сокращение, 0,08 с - отдых), резко возрастает кислородный долг.

86. Каковы энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности?

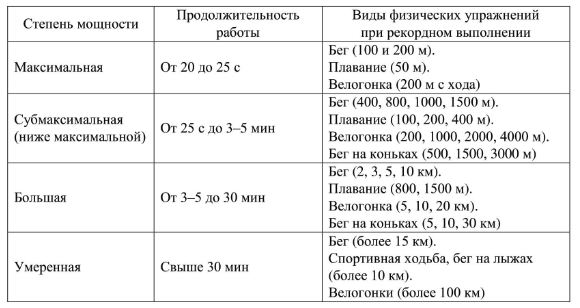
Чем больше мышечная работа, тем сильнее возрастает расход энергии.

В лабораторных условиях, в опытах с работой на велоэргометре, при точно определенной величине мышечной работы и точно измеренном сопротивлении вращению педалей была установлена прямая (линейная) зависимость расхода энергии от мощности работы, регистрируемой в килограммометрах или ваттах. Вместе с тем было выявлено, что не вся энергия, расходуемая человеком при совершении механической работы, используется непосредственно на эту работу, так как большая часть энергии теряется в виде тепла. Известно, что отношение энергии, полезно затраченной на работу ко всей израсходованной энергии, называется коэффициентом полезного действия (КПД). Считается, что наибольший КІД человека при привычной для него работе не превышает 0,30-0,35. Следовательно, при самом экономном расходе энергии в процессе работы общие энергетические затраты организма минимум в 3 раза превышают затраты на совершение работы. Чаще же КПД равен 0,20 0,25, так как нетренированный человек тратит на одну и ту же работу больше энергии, чем тренированный.

Так, экспериментально установлено, что при одной и той же скорости передвижения разница в расходе энергии между тренированным спортеменом и новичком может достигать 25-30 %.

С ориентацией на мощность и расход энергии были установлены зоны

относительной мощности в циклических видах спорта.



Эти четыре зоны относительной мощности предполагают деление

множества различных дистанций на четыре группы:

• короткие;

• средние;

• длинные:

• сверхдлинные.

В чем же суть разделения физических упражнений по зонам относительной мощности и как это группирование дистанций связано с энергозатратами при физических нагрузках разной интенсивности? Во-первых, мощность работы прямо зависит от ее интенсивности. Во-вторых, высвобождение и расход энергии преодоления дистанций, входящих в различные зоны мощности, имеют существенно отличающиеся физиологические характеристики.

**Зона максимальной мощности.** В ее пределах может выполняться работа, требующая предельно быстрых движений. Ни при какой другой работе не освобождается столько энергии, сколько при работе с максимальной мощностью. Кислородный запрос в единицу времени самый большой, потребление организмом кислорода незначительно. Работа мышц совершается почти полностью за счет бескислородного (анаэробного) распада веществ. Практически весь кислородный запрос организма удовлетворяется уже после работы, т. е. запрос во время работы почти равен кислородному долгу. Дыхание незначительно: на протяжении тех 10- 20 с, в течение которых совершается работа, спортсмен либо не дышит, либо делает несколько коротких вдохов. Но после финиша дыхание его еще долго усилено, в это время погашается кислородный долг. Из-за кратковременности работы кровообращение не успевает усилиться, частота же сердечных сокращений значительно возрастает к концу работы. Однако минутный объем крови увеличивается ненамного, потому что не успевает вырасти систолический объем сердца.

**Зона субмаксимальной мощности.** В мышцах протекают не только анаэробные процессы, но и процессы аэробного окисления, доля которого увеличивается к концу работы из-за постепенного усиления кровообращения. Интенсивность дыхания также все время возрастает до самого конца работы. Процессы аэробного окисления хотя и возрастают на протяжении работы, все же отстают от процессов бескислородного распада. Все время прогрессирует кислородная задолженность.

Кислородный долг к концу работы больше, чем при максимальной

мощности. В крови происходят большие химические сдвиги.

К концу работы в зоне субмаксимальной мощности резко усиливается дыхание и кровообращение, возникает большой кислородный долг и выраженные сдвиги в кислотно-щелочном и водно-солевом равновесии крови.

Возможно повышение температуры крови на 1-2°С, что может влиять на состояние нервных центров.

**Зона большой мощности.** Интенсивность дыхания и кровообращения успевает уже в первые минуты работы возрасти до очень больших величин, которые сохраняются до конца работы. Возможности аэробного окисления более высоки, однако они все же отстают от анаэробных процессов.

Сравнительно большой уровень потребления кислорода несколько отстает от кислородного запроса организма, поэтому накопление кислородного долга все же происходит. К концу работы он бывает значителен. Значительны и сдвиги в химизме крови и мочи.

**Зона умеренной мощности.** Это уже сверхдлинные дистанции. Работа умеренной мощности характеризуется устойчивым состоянием, с чем связано усиление дыхания и кровообращения пропорционально интенсивности работы и отсутствие накопления продуктов анаэробного распада. При многочасовой работе наблюдается значительный общий расход энергии, что уменьшает углеводные ресурсы организма.

Итак, в результате повторных нагрузок определенной мощности на тренировочных занятиях организм адаптируется к соответствующей работе благодаря совершенствованию физиологических и биохимических процессов, особенностей функционирования систем организма. Повышается КПД при выполнении работы определенной мощности, повышается тренированность, растут спортивные результаты.

87. Каковы формы занятий физическими упражнениями?

В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

**Учебные занятия** – основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть:

* теоретические, практические, контрольные,
* элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
* индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
* самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам

в форме лекций (в отдельных случаях - на групповых занятиях).

Практический раздел состоит из двух подразделов:

* методико-практического;
* учебно-тренировочного.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении - на учебно-тренировочных занятиях.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во внеучебное время.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса - экзамен.

Внеучебные занятия организуются в форме:

* физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренняя зарядка);
* занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутри-вузовскими организациями;
* самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.

88. Каковы возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте?

Физическая культура и спорт предоставляют широкий спектр возможностей для коррекции физического развития и телосложения в студенческом возрасте. Однако, чтобы достичь желаемых результатов, необходимо учитывать некоторые условия и принципы.

Во-первых, регулярность занятий является ключевым аспектом коррекции физического развития и телосложения. Регулярные тренировки помогут усилить мышцы и улучшить общую физическую форму. Рекомендуется заниматься спортом не менее трех раз в неделю, при этом каждое занятие должно быть продолжительным и интенсивным.

Во-вторых, важно выбрать подходящий вид спорта или физической активности, учитывая индивидуальные предпочтения и особенности организма. Профессиональные тренеры и инструкторы помогут определить наиболее эффективную программу, учитывая цели и потребности студента.

Третий аспект – правильное питание. Регулярные физические нагрузки требуют адекватного питания для поддержания энергетического баланса и оптимального функционирования организма. Следует употреблять пищу, богатую белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами, чтобы обеспечить организм всем необходимым для роста и развития.

Также, стоит обратить внимание на режим отдыха и сна. Полноценный сон способствует восстановлению организма, обеспечивает нормализацию обменных и восстановительных процессов.

Нельзя забывать и о безопасности занятий. Правильная техника выполнения упражнений, использование специальной экипировки и соблюдение правил тренажерного зала помогут избежать возможных травм.

В целом, коррекция физического развития и телосложения требует систематического и комплексного подхода. Кроме физической активности, важно следовать правильному питанию, режиму отдыха и обеспечить безопасность тренировок.

89. Каковы возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта зависят от многих факторов, включая возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической активности, генетические особенности и др.

В студенческом возрасте, когда организм находится в стадии активного роста и развития, физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, улучшении физической формы и укреплении иммунной системы. Регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют увеличению мышечной массы, улучшению координации движений, развитию выносливости и силы.

Для коррекции двигательной и функциональной подготовленности студентам рекомендуется выбирать виды спорта и физической активности, которые соответствуют их индивидуальным предпочтениям и уровню физической подготовки. Также важно учитывать состояние здоровья и наличие противопоказаний, чтобы занятия приносили максимальную пользу и не вызывали негативных последствий.

Коррекция двигательной подготовленности может включать в себя тренировки по улучшению гибкости, силы, координации движений и выносливости. Функциональная подготовленность может быть улучшена путем тренировок, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности, развитие кардио-респираторной системы и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Важно помнить, что коррекция двигательной и функциональной подготовленности должна проводиться под контролем специалистов, таких как тренеры и врачи, чтобы избежать возможных травм и негативных последствий для здоровья.

90. В чем состоит отличие коррекции физического развития от коррекции двигательной и функциональной подготовленности.

Коррекция физического развития заключается в изменении размеров и пропорций тела, а также в улучшении его функциональных возможностей. Это может включать в себя увеличение мышечной массы, снижение веса, улучшение гибкости и координации движений.

Коррекция двигательной и функциональной подготовленности направлена на улучшение показателей, связанных с выполнением определенных видов деятельности. Например, это может включать улучшение скорости бега, высоты прыжка, силы удара в боксе и т. д.

Таким образом, отличие между коррекцией физического развития и коррекцией двигательной и функциональной подготовленности заключается в том, что первая направлена на изменение характеристик тела, а вторая - на улучшение показателей в определенных видах деятельности.

91. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность?

Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной двигательной активности активизирует внутренние ресурсы организма.

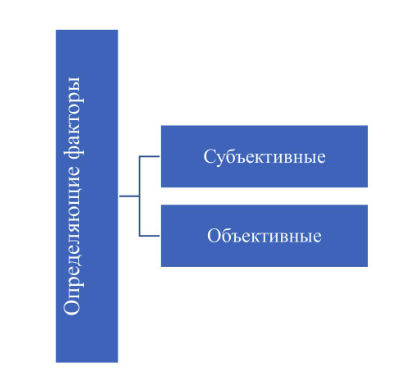
Оптимально подобранные организационные формы и средства физической культуры в реализации двигательной активности (8-12 часов в неделю для юношей, 6-10 часов для девушек, или 1,3-1,8 ч/день) укрепляют здоровье студента, способствуют повышению умственной и физической работоспособности, функциональных возможностей.

92. В чем заключаются мотивация и направленность самостоятельных занятий?

Главным компонентом успешного выполнения поставленных целей и задач по укреплению здоровья студента, повышению физических и функциональных возможностей является мотивация.

В процессе формирования физической культуры личности студента вуза проявляется его интерес и формирование мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Мотивы определяют, стимулируют студента к выбору определенного вида спорта или системы физических упражнений, влияют на его образ жизни.

Существуют факторы, формирующие мотивы к самостоятельным занятиям и активной физкультурно-спортивной деятельности



К объективным факторам относятся:

* состояние материальной спортивной базы;
* направленность и содержание занятий, уровень требований учебной программы;
* личность преподавателя;
* состояние здоровья занимающихся и др.

К субъективным факторам, влияющим на формирование мотивов и побуждающих к самостоятельным занятиям, относятся:

* понимание значимости самостоятельных занятий;
* удовлетворение личных потребностей;
* соответствие эстетическим вкусам, физической подготовленности и др.

На основе мотивирующих факторов определяется цель занятий.

Целью самостоятельных занятий могут быть:

* укрепление и коррекция здоровья;
* формирование и коррекция телосложения;
* повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
* повышение функциональных ресурсов организма, психофизической подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности;
* достижение спортивных результатов:
* активный отдых;
* выполнение различных тестов и др.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом для студентов всех медицинских групп направлены на достижение единой цели - сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в процессе обучения в вузе.

93. Назовите основные направления использования средств физической культуры.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Самостоятельные занятия физическими упражнениями решают комплекс задач и зависят от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивной подготовленности.

Главная задача *самостоятельных тренировочных занятий* студентов специальной медицинской группы - ликвидация остаточных явлений перенесенных заболеваний, устранение функциональных отклонений. При проведении самостоятельных занятий необходимы консультации с врачом.

Студентам основной и подготовительной медицинских групп рекомендуются самостоятельные занятия с решением задачи овладения всех требований и нормативов по изучаемой дисциплине.

Студентам вуза, имеющим определенную спортивно-техническую подготовку, рекомендуется совершенствовать свое мастерство в спортивных секциях. Интересы, увлечения, потребности в физической активности, желание успешности побуждают студента к постановке цели и выбору направленности самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями имеют конкретную направленность и организационные формы их использования.

*Гигиеническая направленность* самостоятельных занятий обеспечивает оптимизацию состояния организма, снижение негативных последствий учебной нагрузки. Используется с целью увеличения уровня ежедневной двигательной активности (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки).

*Рекреативная направленность* обеспечивает использование средств физической культуры с целью восстановления сил после работы (учебы) в процессе активного отдыха, от случая к случаю и с облегченными нагрузками.

*Общеподготовительная направленность* используется с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков (физические нагрузки носят развивающий характер, требующий систематичности занятий).

*Спортивная направленность* (спортивная тренировка) используется с целью достижения высоких спортивных результатов.



*Профессионально-прикладная направленность* используется с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности (развитие необходимых профессионально важных психофизических качеств).

*Лечебная направленность* обеспечивает использование средств физической культуры в целях восстановления здоровья, коррекции телосложения.

94. Какова структура самостоятельного занятия?

Структура самостоятельного занятия содержит следующие части:

* подготовительную;
* основную;
* заключительную.

В свою очередь, **подготовительная часть (разминка)** включает в себя общеразвивающую и специальную части. Общеразвивающая часть состоит

из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (6-8 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мыши и способствует разогреву организма. Начинать следует с упражнений на группы мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на упражнения для более крупных мышц туловища и заканчивать упражнениями для ног. Специальная часть разминки применяется для подготовки к основной части занятия тех или иных мышечных групп, костно-связочного аппарата, обеспечения нервно-координационной и психологической настройки на выполнение запланированных упражнений.

**Основная часть** направлена непосредственно на развитие физических качеств. Целесообразно после разминки выполнять упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений, затем - на развитие быстроты, силы, и в конце - на развитие выносливости, после чего измеряется ЧСС. Продолжительность основной части составляет 70-90 % отведенного для занятия времени.

Заключительная часть направлена на приведение организма в спокойное состояние. Используется медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (1-3 мин), а также включаются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, обеспечивающие постепенное снижение нагрузки.

При проведении самостоятельных занятий предусматривается соблюдение ряда требований: обеспечение разносторонней физической подготовки для создания фундамента планируемых достижений; соответствие дозировки физических и психических нагрузок возрастным особенностям занимающихся; выражение направленности занятий - в преобладании обучения над тренировкой.

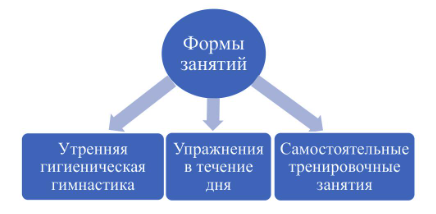
Количество занятий определяется из расчета 2-3 раза в неделю с напряженностью и длительностью в зависимости от степени подготовленности, недопустима установка на достижение максимальных результатов без создания необходимой базы.

Тренироваться следует через 2-3 часа после приема пищи, не рекомендуется заниматься сразу после сна, натощак и поздно вечером. Питьевой режим рекомендуется соблюдать при ощущении жажды во время занятия – два-три глотка воды, после занятий (спустя полчаса) - по мере необходимости.

В процессе самостоятельного занятия следует придерживаться определенной последовательности. Сначала выполняются упражнения для развития быстроты, упражнения на ловкость, силовые, на гибкость и выносливость, в конце - упражнения на расслабление.

При развитии конкретного качества вначале используются специальные упражнения, способствующие его развитию, затем - вспомогательные.

95. Укажите формы самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Формы использования самостоятельных занятий определяются в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучающихся, постановки цели и задач.

96. Каковы особенности самостоятельных занятий лиц женского пола?

В дни отдыха между тренировочными занятиями следует полностью восстанавливаться, используя медленное плавание, массаж, сауну, прогулки, полноценный сон и сбалансированное питание.

Самостоятельные занятия для девушек строятся на тех же принципах, что и для юношей, однако содержание, интенсивность и объем имеют некоторые отличия, что обусловлено анатомо-физиологическими особенностями организма, которые следует учитывать при проведении самостоятельных занятий.

Известно, что средние показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем у мужчин.

У женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Вместе с тем у женщин более эластичный связочный аппарат и способность мышц к растягиванию.

Лица женского пола обладают более высокой координацией, быстрее усваивают ритм движений, как правило, обладают хорошей гибкостью.

Характерные особенности в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем выражаются более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки и более быстрой потерей тренированности при прекращении тренировок.

Все это требует определенного планирования нагрузок, индивидуальный подбор и дозирование физических упражнений.

Разминка должна быть продолжительнее, чем при занятиях физическими упражнениями у мужчин. Следует исключать случаи форсирования тренировки, упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза (прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей, сопровождающихся задержкой дыхания и натуживанием).

Для здоровья девушкам следует уделять особое внимание укреплению мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры, применяя основные методы рационального сочетания нагрузок и отдыха (равномерный, переменный, интервальный и повторный), более внимательно осуществлять самоконтроль. Женщинам противопоказаны физические нагрузки в период беременности, после родов рекомендуется приступать к занятиям не ранее, чем через 8-10 месяцев.

Необходимо также придерживаться последовательности в выборе и увеличении нагрузок, учитывать их воздействие и особенность протекания процессов утомления и восстановления организма.

97. Каковы зоны интенсивности нагрузки?

В зависимости от типа тренировочных нагрузок, их интенсивности и характера физиологических показателей, выделяют зоны интенсивности нагрузки.

При дозировке нагрузки для совершенствования выносливости (работоспособности) при равномерной мышечной работе выделяют зоны интенсивности физической нагрузки по ЧСС.



**Нулевая зона** применяется при подготовке организма к нагрузке большой интенсивности или для отдыха и восстановления.

**Первая зона** - для совершенствования аэробной способности и прироста достижений.

**Вторая и третья зоны** - для анаэробной работоспособности.

Важно не допускать признаков чрезмерной нагрузки (снижение работоспособности, скованность мышц, частое дыхание, учащение сердцебиения, бледность).

98. Какая взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС?

Для студенческого возраста (17-25 лет) установлена минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект - 134 уд./мин.

Интенсивность нагрузки определяется скоростью бега (плавания,

гребли и т. д.) и учитывается в оздоровительной тренировке по ЧСС.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста определяется по формуле

Повышение нагрузки ведет к несоответствию между количеством потребляемого кислорода и мощностью работы (работа переходит в анаэробный режим). Основное количество энергии высвобождается при сжигании гликогена бескислородным путем - этот момент получил название порога анаэробного обмена (ПАНО). Физиологическим отражением этого показателя является содержание молочной кислоты в крови. ПАНО находится в прямой зависимости от физической тренированности и возраста. У тренированных людей ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше, чем у людей более старшего возраста.

99. В чем заключается управление процессом самостоятельных занятий?

К управлению процессом самостоятельных занятий относятся дозирование физической нагрузки и ее интенсивности. Занятия физическими упражнениями неэффективны при недостаточной нагрузке. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать перенапряжение.

При самостоятельных занятиях следует установить оптимальную индивидуальную физическую активность. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия, затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей. Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, следует на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

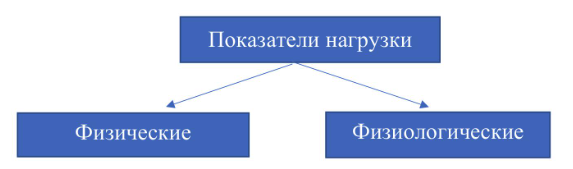
*Характеристика интенсивности физических нагрузок:*

При дозировании физической нагрузки и регулировании интенсивности ее воздействия на организм учитываются:

* количество повторений упражнения;
* амплитуда движений;
* исходное положение (применение положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц, с помощью предметов, усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре);
* величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп;
* темп выполнения упражнений (в циклических упражнениях большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых - медленный);
* степень сложности упражнения (сложные упражнения создают значительную эмоциональную нагрузку);
* мощность мышечной работы;
* продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями (продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. При активных паузах восстановительный эффект повышается).

Используя данные факторы, можно уменьшить или увеличить суммарную физическую нагрузку.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом показателей:



К *физическим показателям* нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, количество повторений).

*Физиологические показатели* характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

100. Каковы ЧСС и порог анаэробного обмена у лиц студенческого возраста?

У средне физически подготовленных людей (17-29 лет) (студентов) ЧСС/ПАНО находится на уровне 148-160 уд./мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. Для лиц студенческого возраста ПАНО обычно составляет 60-70% от максимального потребления кислорода (МПК). Однако, этот показатель может изменяться в зависимости от тренированности и состояния здоровья конкретного человека.

101. Каковы энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности?

Наименьший расход энергии у человека отмечается во время сна - примерно 0,9 ккал/мин/кг.

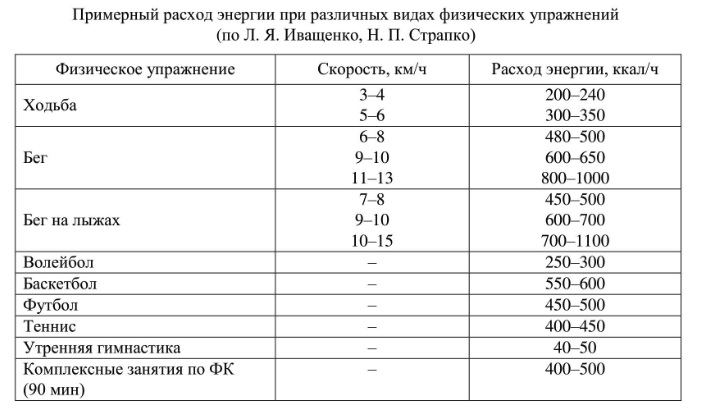
Энергия основного обмена расходуется на процессы жизнедеятельности в клетках и тканях и на поддержание постоянства температуры тела.

Общий расход энергии у человека за сутки складывается из энергии основного обмена, энергии специфически динамического действия пищи (энергия, затраченная на пищеварение) и энергии, затраченной на механическую работу.

Чем больше мышечная работа, тем сильнее возрастает расход

энергии.

В среднем энергозатраты для работников умственного труда, к которым можно отнести и студентов, составляют 2700-3000 ккал/сут, из них на мышечную работу затрачивается около 1200-2000 ккал.



Используя данные расхода энергии, можно контролировать энергозатраты при физической нагрузке в процессе проведения самостоятельных занятий студентов. Они строго индивидуальны и зависят от пола, возраста и уровня физического состояния. Наиболее простая формула определения энергозатрат (ккал/мин) при выполнении физических упражнений:

Энергозатраты =

ЧСС (за 1 мин) определяется во время или сразу после нагрузки.

102. Каковы основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом?

**Питание** – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма. Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей и должно быть сбалансированным и полноценным.

**Рацион** – суточная порция пищи, должен включать биологически ценные продукты, обладать хорошей усвояемостью. В результате химических превращений пищевые вещества в организме расщепляются, выделяется энергия, измеряемая в калориях (килокалориях).

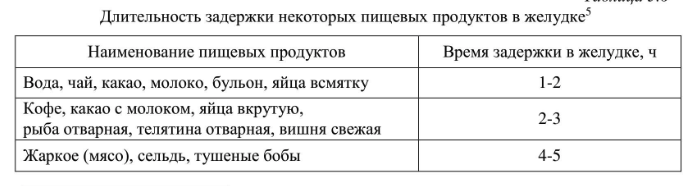
Рациональное питание должно:

* полностью возмещать энергетические траты организма;
* содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду) для построения тканей, органов и нормального протекания всех физиологических процессов;
* быть разнообразным (состоять из продуктов животного и растительного происхождения);
* обладать приятными вкусом, запахом и внешним видом,
* легко усваиваться;
* быть доброкачественным.

В рационе здорового человека при среднем уровне энергозатрат оптимальным является следующее соотношение белков, жиров и углеводов: 1:1:4(5). По гигиеническим принципам построения рациона питания пища должна:

* по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;
* содержать в достаточном количестве все вещества, необходимые
* для пластических целей и регуляции физиологических функций;
* быть сбалансированной по содержанию различных пищевых веществ, количество которых должно находиться в определенных соотношениях;
* соответствовать ферментному статусу организма;
* быть безвредной (не содержать токсичных веществ и патогенных бактерий).

В суточном режиме следует придерживаться определенного времени приема пищи. При планировании занятий следует учитывать выбор пищевых продуктов и неодинаковую скорость их эвакуации из желудка в кишечник.



*Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом*

Во время тренировочных занятий проявляется высокое физическое и нервно-психическое напряжение, сопровождающееся активацией метаболических процессов, потребность организма в энергии и отдельных пищевых веществах возрастает.

При занятиях физической культурой и спортом к питанию занимающихся предъявляются следующие требования:

* питание должно полностью возмещать расходуемое спортсменом количество энергии и пищевых веществ;
* способствовать повышению специальной спортивной работоспособности;
* ускорять восстановительные процессы после тренировок или соревнований.

Это достигается добавлением в суточный пищевой рацион большего количества белка и углеводов и ограничением жира - 1:0,8:4 (или 5).

В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться: 2-2,5 г белка, 1,6-2,3 г жира, 9-3 г углеводов на 1 кг веса тела. Калорийность суточного рациона спортсменов в зависимости от вида спорта составляет от 3000 (шахматисты) до 6500 ккал.

103. Опишите влияние ходьбы и бега на организм человека.

Ходьба и бег – это не только прекрасные формы физической активности, но и действенные способы поддержания и укрепления здоровья. Вот как эти виды физической активности влияют на организм человека:

1. Кардиоваскулярная система: как ходьба, так и бег являются аэробными тренировками, которые укрепляют сердце и сосуды. Благодаря регулярному занятию ходьбой или бегом улучшается кровообращение, что способствует лучшему поступлению кислорода к органам и тканям. Это укрепляет сердце, увеличивает его эффективность и улучшает общую работу сердечно-сосудистой системы.

2. Дыхательная система: ходьба и бег требуют большого объема кислорода. Постоянная тренировка воспламеняет легкие и повышает их емкость, что улучшает дыхательный процесс. Это помогает увеличить кислородное насыщение крови и улучшает функцию дыхательной системы.

3. Мышцы и кости: ходьба и бег являются прекрасными способами укрепления мышц и костей. Ходьба в основном активизирует мышцы нижней части тела, включая бедра, икры и ягодицы. Она помогает укрепить эти мышцы, а также поддерживает здоровье и плотность костей. Бег, в свою очередь, может быть еще более интенсивным и способствует более полному укреплению мышц и костей всего организма.

4. Потеря веса: как ходьба, так и бег эффективны при желании сжигать калории и похудеть. Они увеличивают общую энергозатрату организма, способствуют снижению веса и поддержанию здорового образа жизни.

5. Психологический эффект: ходьба и бег имеют доказанное положительное влияние на психическое здоровье. Они способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые помогают справиться с стрессом и улучшают настроение. Регулярные тренировки также повышают самооценку, улучшают концентрацию и способствуют общему ощущению благополучия.

Таким образом, ходьба и бег – это отличные способы поддержания физической формы и здоровья организма. Они имеют множество положительных эффектов на сердце, легкие, мышцы, кости и психическое самочувствие. Поэтому, если у вас нет медицинских противопоказаний, регулярное занятие ходьбой или бегом может приносить вам множество пользы.

104. Дайте определение понятию «гигиена самостоятельных занятий».

Гигиена самостоятельных занятий в физической культуре относится к набору правил и рекомендаций, которые помогают обеспечить безопасность и комфортность проведения физических упражнений в индивидуальной тренировке. Она включает в себя осознанный подход к планированию, организации и выполнению физических активностей без неправильных движений или контузий.

Регулярное и правильное выполнение самостоятельных тренировок имеет огромное значение для достижения здоровья и физической формы. Вот некоторые основные аспекты гигиены самостоятельных занятий, с которыми важно ознакомиться:

1. *Правильная техника и форма выполнения упражнений*: отсутствие правильной техники может привести к травмам. Перед началом тренировок следует ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений и постепенно прогрессировать.

2. *Разминка и растяжка*: начинайте тренировку с разминки, чтобы подготовить мышцы и связки к физической активности. По окончанию тренировки также рекомендуется выполнить растяжку, чтобы предотвратить мышечную боль и сохранить гибкость.

3. *Режим тренировок и отдых*: следует разрабатывать план тренировок, учитывая свои физические возможности и цели. Важно уделять внимание балансу между тренировочной нагрузкой и отдыхом для предотвращения переутомления и травм.

4. *Использование правильного снаряжения*: при выборе спортивной одежды и обуви следует обращать внимание на удобство, качество и подходящий размер для предотвращения травм и повреждений.

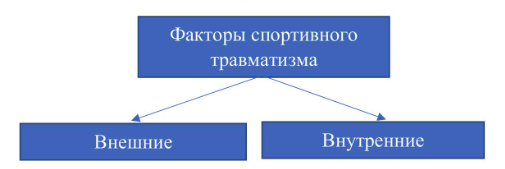
5*. Увлажнение и питание*: во время тренировок важно поддерживать гидратацию организма, пить достаточное количество воды. Кроме того, необходимо правильно питаться для обеспечения энергии и восстановления мышц после тренировок.

6. *Учет индивидуальных особенностей*: Каждый человек имеет свои физические особенности, ограничения и возможности. При разработке программы самостоятельных занятий необходимо учитывать свои индивидуальные цели, здоровье и физическую подготовку.

Соблюдение гигиены самостоятельных занятий поможет вам получить максимальную пользу от тренировок, минимизировать риск травм и обеспечить долгосрочное развитие физической формы. Важно помнить, что перед началом любых самостоятельных тренировок лучше проконсультироваться с тренером или специалистом по физической культуре для получения индивидуальных рекомендаций.

105. В чем заключается профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Травматические повреждения, связанные с определенным видом деятельности, принято называть травматизмом. Существуют факторы, влияющие на причины его появления.



К внешним факторам относят: *неправильную организацию и методику занятий, плохую подготовку мест занятий и состояние инвентаря, несоответствие одежды и обуви, неблагоприятные условия проведения занятий, нарушение правил врачебного контроля, дисциплины и др.*

К внутренним факторам относятся: *состояние утомления и переутомления, перерывы в занятиях, наличие болезненных состояний и др.*

К отрицательным реакциям организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, которые могут привести к травмам, относят: утомление, переутомление, обморочные состояния, перенапряжение, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемический шок, солнечный и тепловой удары.

*Утомление* – это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности в результате проведенной работы, служит сигналом возможного истощения организма.

*Обморочные состояния* могут являться следствием нарушений сани-тарно-гигиенических и методических требований при проведении занятий.

*Физическое перенапряжение* появляется, когда занимающийся переоценивает свои возможности и пытается выполнить непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения.

*Гравитационный шок* возникает при внезапной остановке после интенсивного бега (чаще всего на финише).

*Ортостатический коллапс* – разновидность гравитационного шока, развивается при длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности.

*Гипогликемический шок* - следствие недостатка в организме сахара, острого нарушения углеводного обмена в результате продолжительной напряженной физической работы (бега на длинные дистанции, туристического похода и т. д.).

*Тепловой удар* - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Солнечный удар возникает при длительном действии солнечных лучей на обнаженную голову или тело.

В целях профилактики травматизма необходимо следовать общим правилам:

1. Соблюдать технику безопасности.

2. Следить за качеством инвентаря, покрытия и др.

3. Использовать соответствующую спортивную форму и обувь.

4. Не пренебрегать разминкой.

5. Соблюдать правильность техники движений и приемов.

6. Быть собранным в процессе тренировочных занятий.

7. Не нарушать методики тренировок.

8. Рассчитывать силы и возможности организма;

9. Соблюдать контроль и самоконтроль.

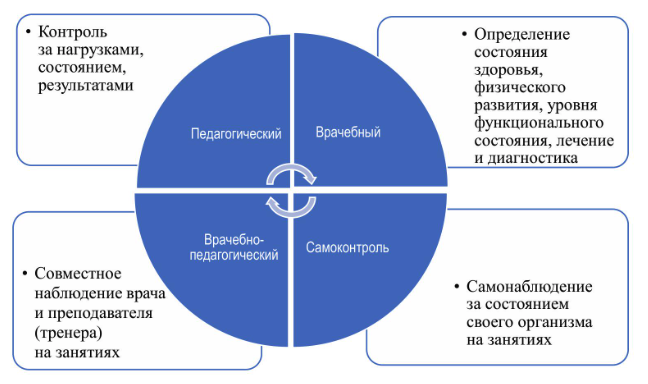
10. Соблюдать правила гигиены.

106. Какова диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом?

Эффективность воздействия физических упражнений на организм человека зависит в первую очередь от правильно организованных учебно-тренировочных занятий и предусматривает выполнение физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом включает в себя различные виды контроля:

* врачебный;
* педагогический;
* врачебно-педагогический;
* самоконтроль.



**Врачебный контроль** – это комплексное медицинское обследование, выявляющее уровень здоровья, физического развития, функционального состояния организма.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Врачебно-педагогический контроль** – это контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, который состоит из совместных наблюдений врача и преподавателя ФК или тренера непосредственно во время занятий, тренировок, соревнований.

**Самоконтроль** – это метод наблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Критерии физического развития** – состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма (осанка, форма грудной клетки, спины, живота, ног, результаты функциональных проб).

**Антропометрические показатели** – это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).

107. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

*Цель* врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов - содействовать максимальному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей и достижения спортивных результатов.

*Задачи* врачебного контроля:

* обеспечение правильности и высокой эффективности физкультурных и спортивных мероприятий;
* широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития;
* сохранение и укрепление здоровья студентов;
* активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Основная форма* врачебного контроля - *врачебное обследование*. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года. Выделяют первичное, повторное и дополнительное врачебное обследование.

*Первичное врачебное* обследование проводится перед началом занятий, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям физическими упражнениями и спортом. Включает в себя: анамнез (опрос), наружный осмотр, оценку физического развития, функционального состояния организма, оценку здоровья врачами-специалистами. После обследования врач дает необходимые рекомендации, допускает к занятиям физическими упражнениями или обоснованно указывает на противопоказания. К занятиям физической культурой (с различного рода ограничениями) может быть допущен практически любой обучающийся. Врач, в зависимости от уровня здоровья, определяет, к какой медицинской группе он относится: основной, подготовительной или специальной.

Повторное (ежегодное) врачебное обследование позволяет составить представление о динамике физического развития, функционального состояния организма, здоровья.

Повторные обследования занимающихся, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, проводятся один раз в год. Отнесенных к специальной медицинской группе - два раза в год.

Дополнительное врачебное обследование проводится после перенесенных травм, заболеваний или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, а также по направлению преподавателя или желанию самого обучающегося.

Спортсмены высокой квалификации проходят более полный врачебный контроль во врачебно-физкультурных диспансерах.

Программа врачебного обследования включает в себя общий и спортивный анамнез. Углубленной формой врачебного наблюдения является диспансеризация - система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности. Углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

Врачебный контроль включает в себя: анализ показателей телосложения, физического развития, функционального состояния организма.

108. Перечислите виды педагогического контроля.

*Виды педагогического контроля:*

1. Поэтапный (оценка состояния спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе).

2. Текущий (определение повседневных изменений в подготовке занимающихся).

3. Оперативный (экспресс-оценка состояния занимающегося).

109. Дайте понятие определению «врачебно-педагогический контроль». Какого его назначение?

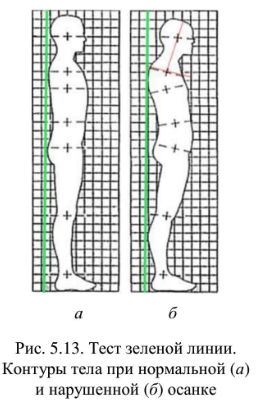
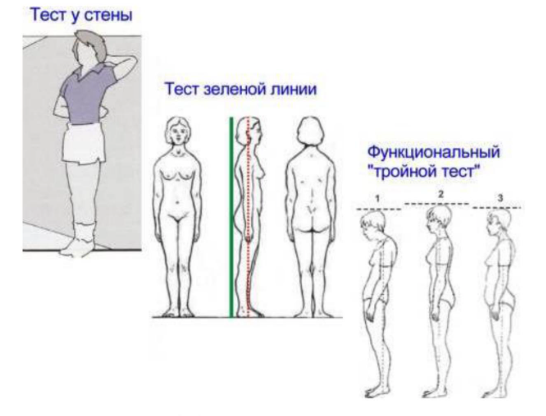
**Врачебно-педагогический контроль** – это контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, который состоит из совместных наблюдений врача и преподавателя ФК или тренера непосредственно во время занятий, тренировок, соревнований.

Его назначение заключается в обеспечении оптимального уровня физической активности, профилактике заболеваний и травм, а также повышении эффективности тренировочного процесса.

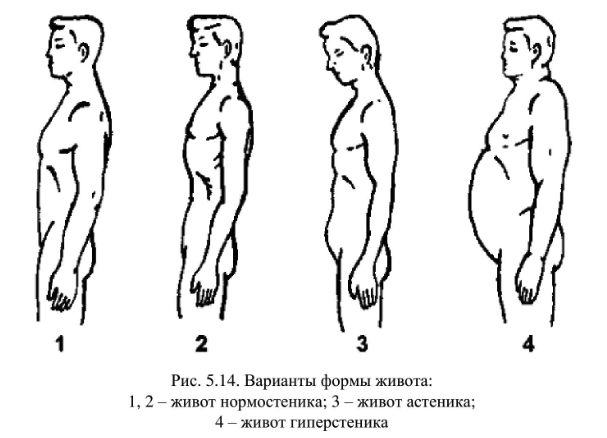
110. Дайте понятие определению «дневник самоконтроля».

**Дневник самоконтроля** – это инструмент, который позволяет спортсмену отслеживать свои результаты, следить за прогрессом и определять эффективность тренировок. Он включает в себя информацию о частоте тренировок, их продолжительности, интенсивности, а также о самочувствии спортсмена до, во время и после занятий. Дневник самоконтроля помогает спортсмену анализировать свою тренировочную программу и при необходимости вносить в нее коррективы.

111.Укажите методы стандартов, антропометрические индексы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, функционального состояния организма.



Контроль осанки у стены – самый простой тест. В норме глубина поясничного и шейного лордозов не превышает ширины ладони. Тест зеленой линии - более сложный. Рассматривается положение поверхности заднего отдела тела по отношению к воображаемой плоскости. Для измерения используют отвес, сантиметровую ленту, угломер, линейку. Оценивают положение анатомических точек относительно опорной линии.

Наиболее информативны функциональные тесты, в которых сравнивают расслабленную и выпрямленную осанку, например тройной тест Банкрофта (1867). Тест заключается в 3-этапном исследовании осанки: оценка осанки «стоя» в расслабленном и выпрямленном состояниях; оценка осанки через 5 мин ходьбы или стояния; оценка осанки при выполнении специальных упражнений.

Форма живота зависит от развития мышц брюшной клетки и толщины слоя подкожной жировой клетчатки, типа конституции человека.

**Физическое развитие** – это изменение форм и функций организма человека в течение всей жизни.

Определить уровень и особенности физического развития можно с помощью антропометрии.

**Антропометрия** – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела.

**Антропометрические показатели** – объективные данные о физическом развитии, степени выраженности антропометрических признаков (соматометрических (длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т. д.), физиометрических (жизненная емкость легких, мышечная сила рук, становая сила), соматоскопических (состояние опорно-двигательного аппарата, степень жироотложения и полового созревания)).

Антропометрические измерения проводят периодически в одно и то же время суток с использованием специальных стандартных инструментов.

При массовых врачебных обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила сгибателей кисти и другие показатели.

**Рост**. Наибольшая длина тела наблюдается утром. К вечеру и после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более.

**Масса тела.** Контроль за массой тела следует проводить утром, натощак.

**Окружность грудной клетки** измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, у женщин - над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки.

**Кистевая динамометрия** – метод определения силы сгибателей кисти с помощью динамометра. Средние показатели силы правой кисти (если человек - правша) у мужчин - 35÷50 кг, у женщин - 25÷33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т. е. с массой тела.

Поэтому при оценке результатов динамометрии важно учитывать как основную абсолютную силу, так и относительную, т. е. соотнесенную с массой тела. Она выражается в процентах. Для этого показатель динамометрии правой руки умножается на 100 и делится на показатель массы тела.

Средние показатели относительной силы у мужчин - 60÷70 % от массы тела, у женщин - 45÷50 %.

Спирометрия позволяет определить жизненную емкость легких. ЖЕЛ - важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Измеряется с помощью спирометра. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин - 3500÷4200 см3, у женщин - 2500÷3000 см3.

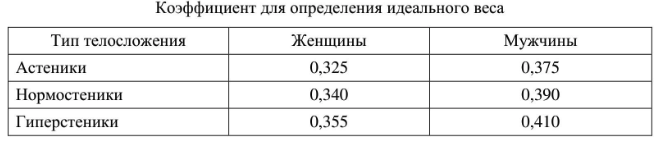
Уровень физического развития оценивается с помощью антропометрических стандартов, корреляции и индексов.

**Антропометрические стандарты** – это средние значения признаков физического развития. Для оценки по стандартам сначала определяется, на сколько показатели обследуемого больше или меньше аналогичных показателей по стандартам.

**Индексы физического развития** – показатели физического развития, представляющие собой соотношение различных антропометрических признаков, выраженных математическими формулами. Метод индексов позволяет делать оценку изменения пропорциональности физического развития.

Весоростовой индекс (по Кетле) определяется делением данных веса (г) на данные роста (см). Средними показателями считаются – 350:400 г/см (мужчины) и 325÷375 г/см (женщины).

Для вычисления идеального веса следует учитывать тип телосложения. Высчитывается по формуле - рост в сантиметрах умножить на коэффициент.



**Жизненный индекс** определяется путем деления показателей жизненной емкости легких (мл) на вес тела (кг). Средняя величина составляет для мужчин - 60 мл/кг, женщин - 50 мл/кг, спортсменов - 68÷70 мл/кг, спортсменок - 57÷60 мл/кг.

**Силовой индекс** получают путем деления показателей силы на вес, выраженный в процентах. Средними величинами считаются следующие: 70÷75% веса (мужчины), 50÷60 % (женщины), 75÷81 % (спортсмены), 60÷70% (спортсменки).

**Показатель крепости телосложения** выражает разницу между длиной тела, суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение, 10÷20 - хорошее, 21÷25 - среднее, 26÷35 - слабое, более 36 - очень слабое (учитывают также, что показатель крепости неверен, если большие величины веса тела и окружности грудной клетки не связаны с развитием мускулатуры, а являются следствием ожирения).

**Функциональное состояние** – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку. При исследовании функционального состояния человека, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания.

ЧСС – важный показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Пульс покоя измеряется в положении сидя при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2-3 раза подряд. Затем делается перерасчет (уд./мин).

ЧСС в покое в среднем - 55-70 уд./мин (мужчины), 60-75 уд./мин (женщины). При частоте свыше данных показателей пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей - редким (брадикардия). Для характеристики состояния сердечно-сосудистой системы также имеют значение данные артериального давления.

**Артериальное давление.** Различают максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) давление. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: для максимального - от 100 до 129 мм рт. ст., для минимального - от 60 до 79 мм рт. ст.

Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для максимального и от 80 мм рт. ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм рт. ст. - гипотоническим состоянием.

Для характеристики сердечно-сосудистой системы имеет значение оценка изменений работы сердца и артериального давления после физической нагрузки и определение длительности восстановления, которая проводится с помощью различных функциональных проб.

**Функциональная проба** – неотъемлемая часть комплексной методики врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Применение таких проб необходимо для полной характеристики функционального состояния организма занимающегося и его тренированности.

**Ортостатическая проба**. Занимающийся лежит на спине и у него определяют ЧСС (до получения стабильных цифр), после этого он спокойно встает и вновь измеряется ЧСС. При переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 уд./мин (норма). Считается, что учащение его более 20 уд./мин - неудовлетворительная реакция, и такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

112. Каково определение нагрузки по показаниям пульса?

**Пульс** – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре ЧСС при средней нагрузке достигает 130÷150 уд./мин. На спортивных тренировках, при значительных физических нагрузках ЧСС доходит до 180=200 уд./мин и более. После большой физической нагрузки ЧСС приходит к исходным величинам через 20÷30, иногда - через 40÷50 мин. Если в указанное время после учебно-тренировочного занятия ЧСС не возвращается к исходным величинам, то это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

113. Опишите, как оценить физическую работоспособность по результатам 12-минутного теста в беге.

Для оценки физической работоспособности по результатам 12-минутного теста К. Купера в беге можно использовать следующую формулу:

где дистанция измеряется в метрах, а время - в минутах.

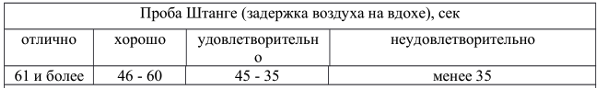
Например, если человек пробежал дистанцию в 2 км за 12 минут, то его физическая работоспособность равна:

Это значение говорит о хорошей физической форме испытуемого.

114. Опишите, как оценить функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе.

Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе проводится с помощью простого теста - пробы Штанге. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, задержать дыхание и засечь время. Затем сравнить полученный результат с нормативными значениями.

Проба Штанге позволяет оценить уровень тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также устойчивость организма к гипоксии. Чем дольше человек может задерживать дыхание на вдохе, тем лучше его функциональная подготовленность. Однако следует учесть, что результаты пробы могут варьироваться в зависимости от уровня физической активности и состояния здоровья человека.



115. Дайте понятие определению «самоконтроль». Укажите цели, задачи и методы исследования.

**Самоконтроль** – это систематическое самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролям, но ни в коем случае их не заменяет.

Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое.

*Цели самоконтроля:*

* оценка состояния своего здоровья;
* определение уровня физической активности;
* выявление возможных проблем со здоровьем;
* планирование и проведение профилактических мероприятий.

*Задачи самоконтроля:*

* мониторинг показателей здоровья (вес, пульс, артериальное давление и т.д.);
* анализ полученных данных и выявление отклонений от нормы;
* разработка рекомендаций по изменению образа жизни и режима тренировок для улучшения здоровья и физической формы.

*Основные методики самоконтроля:*

* инструментальные;
* визуальные.

Так же методами исследования являются:

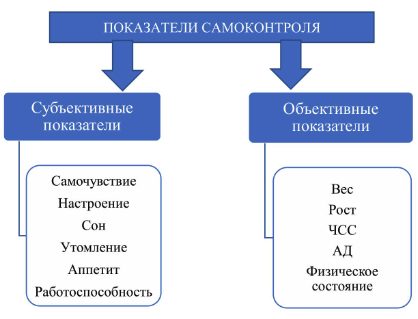
* измерение показателей здоровья с помощью специальных приборов (весы, тонометр, пульсометр и т.п.);
* ведение дневника самоконтроля, в котором фиксируются результаты измерений и наблюдений;
* проведение регулярных медицинских обследований для оценки динамики показателей здоровья.

116. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?

Самоконтроль включает в себя ряд общедоступных наблюдений, учет субъективных и объективных показателей.

*Субъективные показатели* самоконтроля включают в себя: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

*Объективные показатели* самоконтроля включают в себя: ЧСС, вес, силу мышц, жизненную емкость легких, спортивные результаты и др.



117. Дайте краткую характеристику профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Она включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты реакции и других качеств, необходимых в профессиональной деятельности. ППФП также помогает снизить утомляемость и повысить работоспособность, что способствует повышению производительности труда.

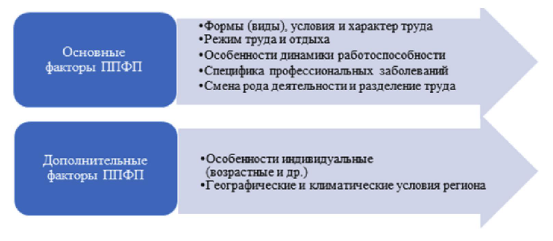
118. Каковы основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП?

Конкретное содержание ППФП опирается на требования, характеризующие будущую профессию.

Трудовую активность (двигательную активность) человека определяют по психофизическим качествам.

* мышечная сила;
* выносливость;
* быстрота;
* координация движений;
* концентрация внимания;
* реакция и др.

Психофизические качества человека, его профессиональные особенности в определенных условиях и пределах тренируются и сходны с элементами трудовых процессов, благодаря чему их можно моделировать на занятиях по физической культуре и спорту.

Содержание ППФ определяют основные и дополнительные факторы.

119. Укажите формы ППФП студентов в вузе.

Основные формы (виды) труда - *физический и умственный*.

**Физический труд** - деятельность человека, осуществляемая при участии мышечной системы, составляющая активную, целенаправленную двигательную деятельность человека.

**Умственный труд** - деятельность человека, осуществляемая при активном функционировании головного мозга, связанная с приемом и переработкой информации, протекающая в условиях малой двигательной активности.

Разделение физического и умственного труда носит условный характер, определяется по преимущественной направленности нагрузки на функциональные системы и служит для определения динамики работоспособности в течение дня, подбора средств физической культуры и спорта в целях подготовки к профессии. С научно-техническим прогрессом увеличилось число лиц, выполняющих умственную работу, что существенно сказалось на снижении физической подвижности человека.

120. Перечислите положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость психофизической подготовки к труду.

В связи с особенностями профессионального труда будущих специалистов общими требованиями к физической надежности и готовности к высокопродуктивной трудовой деятельности в условиях современности являются:

* хорошее состояние здоровья, высокий уровень функционирования головного мозга, центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, зрительного и слухового анализаторов;
* высокая умственная работоспособность и выносливость; хорошая
* общая физическая подготовленность;
* оперативное мышление (способность анализировать информацию, выбирать правильное решение);
* хорошие оперативная и долговременная память;
* эмоциональная устойчивость (способность сохранять работоспособность в различных стрессовых ситуациях).

Помимо знаний, умений и навыков по конкретной специальности в квалификацию работника включаются профессионально важные качества личности:

* волевые и моральные (дисциплинированность, инициативность, целеустремленность, трудолюбие, ответственность);
* интегральные (активность, коммуникативность, организаторские способности).

Продуктивное выполнение определенной трудовой деятельности требует, как правило, реализации 5-7 необходимых качеств [1]. Такой подход может быть использован в качестве реализации ППФП студентов вуза.

121. Каково влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека?

Современная технизация труда и быта оказывает значительное влияние на физическую культуру и жизнедеятельность человека. С одной стороны, технизация может способствовать уменьшению физической активности и повышению сидячего образа жизни. Многие рабочие процессы, которые ранее требовали физической работы, теперь выполняются автоматически или с помощью машин. Это может приводить к ухудшению физической формы и здоровья, а также к увеличению риска развития различных заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности.

Однако, современная технизация также предоставляет новые возможности для физической активности и спорта. Множество спортивных снарядов, тренажеров и технологий позволяют проводить разнообразные тренировки и упражнения в помещениях, что особенно актуально в городах с ограниченным доступом к природным пространствам. Также, существует множество приложений и онлайн-платформ, предлагающих спортивные программы и тренировки, которые можно выполнять дома или в собственном ритме.

Кроме того, технические новшества позволяют собирать и анализировать более точные данные о физической активности, сердечном ритме, силе и выносливости. Это помогает людям контролировать свои тренировки, улучшать результаты и более эффективно достигать своих физических целей.

Важно понимать, что современная технизация не должна заменять полноценные физические упражнения и активность на свежем воздухе. Она должна быть дополнением к здоровому образу жизни, включающему регулярную физическую активность различной интенсивности. Также, не следует забывать о возможности использования техники для улучшения качества жизни и снижения риска травм в повседневной жизни, например, использование лифта вместо лестницы для транспортировки тяжелых предметов.

Специалистами в области медицины обращается внимание на факторы,

негативно влияющие и на здоровье человека, и на работоспособность:

* детренированность организма ввиду недостатка двигательной активности;
* ежедневное напряженное психологическое состояние в условиях трудовой деятельности;
* влияние неблагоприятных условий внешней среды.

Данные факторы по-разному воздействуют на специалиста, провоцируя его возбуждение, нервно-психическую усталость и утомление, влияют на снижение работоспособности.

В профилактике негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта используются средства, методы физической культуры, специализированной подготовки, способствующие раскрытию адаптационных возможностей организма и резервов работоспособности.

Н. И. Пономарев отмечал, что в обществе нет другого средства кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству.

122. Назовите явления, отрицательно влияющие на здоровье и профессиональную работоспособность человека.

Существует несколько явлений, которые могут негативно сказываться на здоровье и профессиональной работоспособности человека:

1. **Сидячий образ жизни:** Длительное время, проводимое в сидячем положении, например, работа за компьютером или телевизором, может привести к проблемам со спиной, мышцами и суставами. Кроме того, сидение на протяжении большей части дня может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

2. **Ожирение:** Неправильное питание и недостаток физической активности могут привести к накоплению лишнего веса и развитию ожирения. Это состояние связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, диабета типа 2, артрита и других осложнений.

3. **Стресс:** Постоянное нервное напряжение, высокие требования и давление на работе могут привести к развитию хронического стресса. Стресс влияет на физическое и психическое здоровье, увеличивает риск развития артериальной гипертензии, болезней пищеварительной системы и депрессии.

4. **Недостаток сна:** Отсутствие достаточного количества сна может отрицательно сказываться на работоспособности, концентрации, памяти и общем самочувствии. Недостаток сна может стать причиной усталости, раздражительности, снижения иммунитета и повышенного риска аварийности.

5. **Затяжные рабочие дни:** Длительные рабочие часы без необходимых перерывов и отдыха могут привести к переутомлению и выгоранию, что может негативно повлиять на здоровье и производительность. Постоянное перенапряжение может также привести к повышенному риску травм и ошибок на рабочем месте.

Сохранение здоровья и профессиональной работоспособности является важным аспектом физической культуры. Регулярная физическая активность, здоровое питание, управление стрессом и поддержание достаточного количества сна – все это поможет укрепить здоровье и повысить эффективность работы.

123. Дайте характеристику профессиограммы на примере отдельно избранной специальности.

**Профессиограмма** – это инструмент, который используется для анализа и описания конкретной профессии или специальности. С помощью профессиограммы можно выявить основные задачи, требования, компетенции и условия работы, связанные с определенной профессией.

Возьмем в качестве примера профессиональное направление в физической культуре, а именно "тренер по фитнесу". Вот пример характеристик, которые могут быть включены в профессиограмму данной специальности:

1. Задачи:

* Разработка индивидуальных программ тренировок для клиентов с учетом их физических возможностей, целей и пожеланий.
* Обеспечение безопасности и эффективности выполнения упражнений.
* Мотивирование клиентов к регулярным тренировкам и достижению поставленных целей.
* Проведение групповых тренировок и контроль за правильностью выполнения упражнений участниками.
* Проведение оценки физической подготовки клиентов и внесение корректировок в программы тренировок при необходимости.

2. Требования:

* Образование по специальности физической культуры или сертификация тренера по фитнесу.
* Знание принципов тренировки, анатомии и физиологии, основных физических упражнений и методов тренировки.
* Умение проводить индивидуальные и групповые тренировки, адаптировать программы тренировок под разные уровни подготовленности клиентов.
* Коммуникабельность и умение работать с разными возрастными группами и физическим состоянием клиентов.
* Наличие навыков оценки физической подготовки и коррекции программ тренировок.

3. Компетенции:

* Знание и понимание принципов тренировки и физической активности.
* Умение разрабатывать индивидуальные программы тренировок на основе целей и требований клиентов.
* Навыки работы с тренажерами и оборудованием, использование различных методов тренировки.
* Умение мотивировать и поддерживать клиентов, создавать позитивную атмосферу на тренировках.
* Навыки оценки физической подготовки клиентов и коррекции программ тренировок.

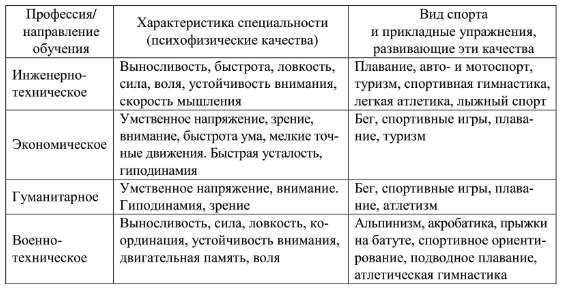
4. Условия работы:

* Работа в фитнес-центрах, спортивных клубах или на самостоятельной основе, как персональный тренер.
* Возможность ведения групповых тренировок и индивидуальных консультаций с клиентами.
* График работы может быть непостоянным и включать в себя вечерние и выходные смены.

Это лишь некоторые примеры характеристик, которые могут быть указаны в профессиограмме для тренера по фитнесу. В реальности они могут быть более разнообразными и детализированными, в зависимости от конкретных требований и условий работы данной специальности.

124. Как осуществляется подбор средств ППФП, формируются прикладные психофизические качества и свойства личности?

Средства ППФП в вузе для развития прикладных умений и навыков подбираются с учетом специфики профессиональной направленности будущих специалистов и особенностей учебного процесса.



Подбор средств ППФП (программы по формированию прикладных психофизических качеств) и формирование прикладных психофизических качеств и свойств личности — это сложный и многогранный процесс, требующий системного подхода и учета множества факторов.

Основные этапы подбора средств ППФП включают:

1. Анализ целей и задач: специалисты проводят беседу с индивидом или командой, чтобы определить спортивные или физические цели, требуемые результаты, особенности видов спорта или направлений физической активности, а также уровень подготовленности.

2. Индивидуализация программы: затем на основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа, учитывая возможности, особенности физического состояния и психологические особенности личности.

3. Выбор средств ППФП: определяются средства физической подготовки, которые будут использоваться в программе. В зависимости от конкретных целей и задач, это могут быть упражнения с отягощением, кардиотренировки, функциональные тренировки, тренировки с использованием силовых упражнений, гибкостью, плиометрикой и другими средствами, специфичными для выбранного вида спорта или направления физической активности.

4. Разработка тренировочного плана: Специалисты разрабатывают детализированный тренировочный план с учетом интенсивности, объема и последовательности упражнений, используемых средств ППФП.

5. Контроль и коррекция: В процессе тренировок производится постоянный контроль и оценка эффективности применяемых средств ППФП. При необходимости корректируются объемы нагрузок, интенсивность тренировок и используемые средства.

Формирование прикладных психофизических качеств и свойств личности происходит в ходе реализации программы ППФП. Это включает развитие физической выносливости, силы, гибкости, скорости, координации движений и других характеристик, а также формирование психологических качеств, например, мотивации, сосредоточенности, стрессоустойчивости, уверенности в себе и др. Важно отметить, что формирование прикладных психофизических качеств и свойств личности требует регулярной и систематической работы по преодолению физических и психологических препятствий, а также постоянного развития и совершенствования навыков и навыков спортсмена или учащегося физической культуры.

125. Дайте краткую характеристику организации ППФП студентов в процессе их физического воспитания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) является важным компонентом физического воспитания в высших учебных заведениях. Она направлена на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Организация ППФП включает в себя проведение занятий по различным видам спорта, а также разработку специальных программ и методик, учитывающих особенности будущей профессии студентов. Занятия проводятся как в рамках обязательных учебных дисциплин, так и в форме дополнительных курсов и секций.

Эффективность ППФП оценивается по уровню физической подготовленности студентов, а также по их способности успешно справляться с профессиональными задачами.

126. Каково влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов?

Особенности динамики утомления и работоспособности специалистов могут оказывать значительное влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Например, если работа требует высокой физической активности, то ППФП должна быть направлена на развитие соответствующих физических качеств, таких как сила и выносливость. Если же работа связана с длительным пребыванием в одном положении или с монотонными движениями, то ППФП может включать упражнения на развитие гибкости, координации и общей выносливости. Кроме того, учет динамики утомления и работоспособности позволяет определить оптимальное время и интенсивность занятий, а также подобрать наиболее эффективные виды физической активности для каждого конкретного случая.

127. Дайте определение понятию «качество специалиста».

**Качество специалиста** – это совокупность знаний, умений, навыков, опыта и личностных качеств, которые позволяют ему успешно выполнять свои профессиональные обязанности и достигать поставленных целей.

128. Каково обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда?

ППФП специалистов в период трудовой деятельности содействует дальнейшему поддержанию на необходимом уровне психофизических качеств. Содержание ППФП работающих специалистов составляют те же специализированные компоненты физического воспитания, которые характерны и для ППФП студентов вузов.

*ППФП как компонент производственной физической культуры.*

*Производственная гимнастика* - комплекс специальных упражнений для повышения работоспособности человека в режиме трудовой деятельности. Включает в себя физкультминутку, физкультпаузу, вводную гимнастику, микропаузу, профилактические приемы и др.

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в период трудовой деятельности осуществляется в процессе занятий производственной физической культурой (ПФК) и опирается на самодеятельные формы и методы самоформирования личности.



Направленное применение специально подобранных физических упражнений позволяет поддерживать и повышать трудоспособность человека, в течение его профессиональной деятельности, что находит применение в практике и понимается как «производственная физическая культура».

Производственная физическая культура – система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности человека.

ПФК служит основой активного отдыха, содействует укреплению здоровья человека и повышению эффективности труда.

Содержание ПФК определяется особенностями профессионального труда человека.

129. Какие упражнения (тесты) используются для контроля и проверки ПФП студентов вуза?

Для контроля и проверки профессионально-прикладной физической подготовки студентов используются различные упражнения и тесты, которые помогают оценить уровень развития физических качеств, необходимых для будущей профессии. Например, для студентов, занимающихся физическими нагрузками, могут проводиться тесты на выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Также могут использоваться тесты на скорость реакции, внимание и другие качества, необходимые для успешной работы.

130. Какова роль профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в процессе трудовой деятельности?

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов играет важную роль в процессе трудовой деятельности. Она помогает улучшить физическую форму, повысить работоспособность и предотвратить развитие профессиональных заболеваний. Кроме того, занятия ППФП могут помочь улучшить координацию движений, укрепить мышцы и развить гибкость, что может быть полезным для выполнения профессиональных задач.