

# физра

Tags

2 курс

физкультура

экзамен

## История Физической культуры (где возникла?когда? кем?)

[https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_21612.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21612.pdf)

<https://infourok.ru/referat-istoriya-fizicheskoy-kultury-4208579.html>

## Раскрыть понятие Физическая культура.

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Так же физическая культура является *одной из главных сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.*

Физическая культура представляет собой *совокупность материальных и духовных ценностей* общества в области физического совершенствования человека.

Таким образом, понятие «физическая культура» включает в себя широкий спектр культурных составляющих и научных сфер современного общества – историю физической культуры и спорта, спортивные сооружения, методику физического воспитания и спортивной тренировки, физиологию спорта, социологию, маркетинг и т.д.

## Средства физического воспитания

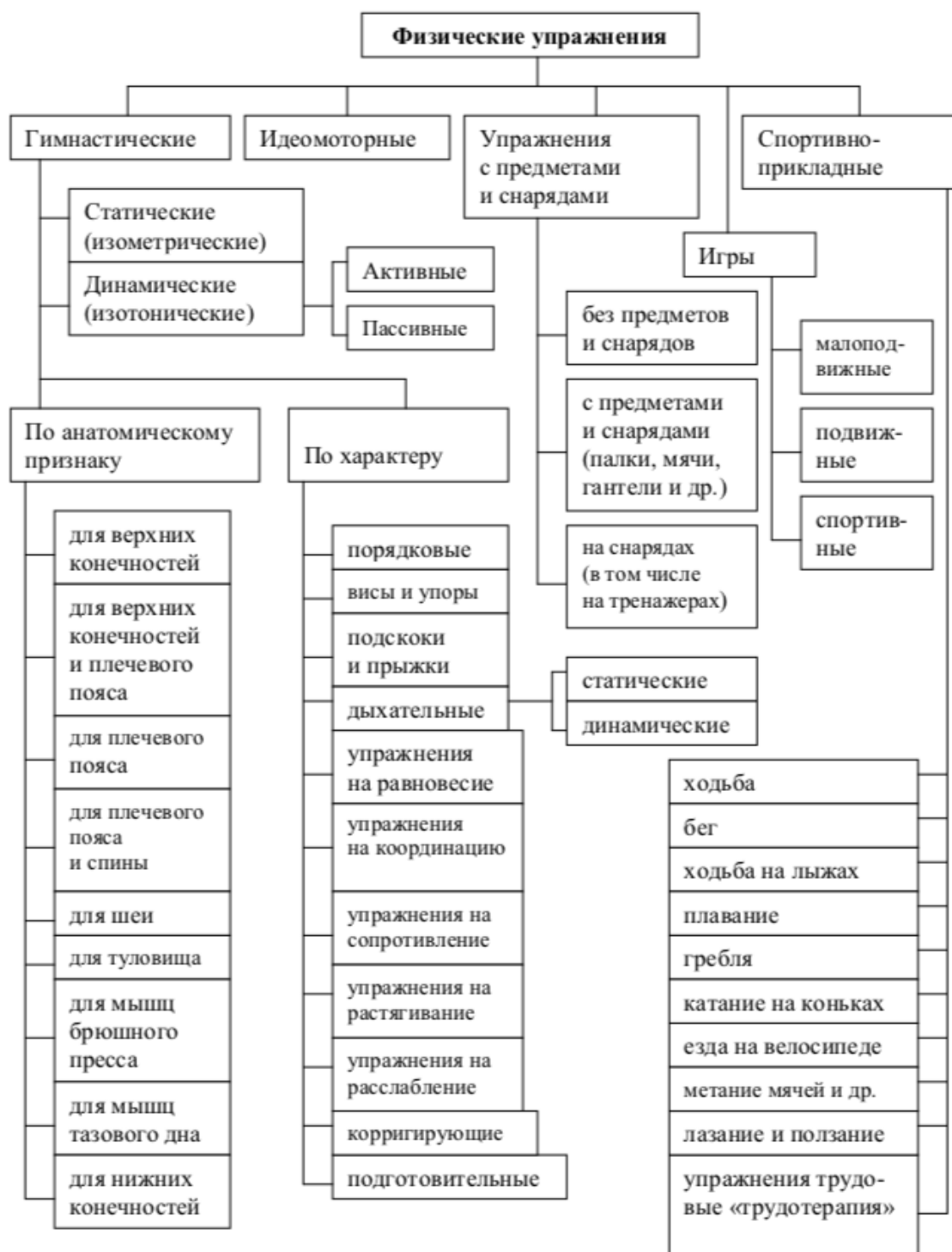
<http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu->

[kras.ru/files/Kurs\\_3.3\\_PEDAGOGICHESKIE\\_OSNOVY\\_FIZICHESKOGO\\_VOСПITANIYa.pdf](http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_3.3_PEDAGOGICHESKIE_OSNOVY_FIZICHESKOGO_VOСПITANIYa.pdf)



**Физические упражнения** — это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности (рис. 3.2).

**Соблюдение гигиенических правил** в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.



## Методы физического воспитания

В физическом воспитании применяются **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: сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К

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

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной физической нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они 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 строгой регламентации**, применяемые для 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.

**Метод целостного обучения** применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

**Равномерный метод** характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточное, но не полное восстановление работоспособности.

**Игровой метод** — это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения.

## Режим труда и отдыха

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/07/13/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-rezhime-truda-i-otdykha?ysclid=lc3n8dfxah673601312>

## Организация сна

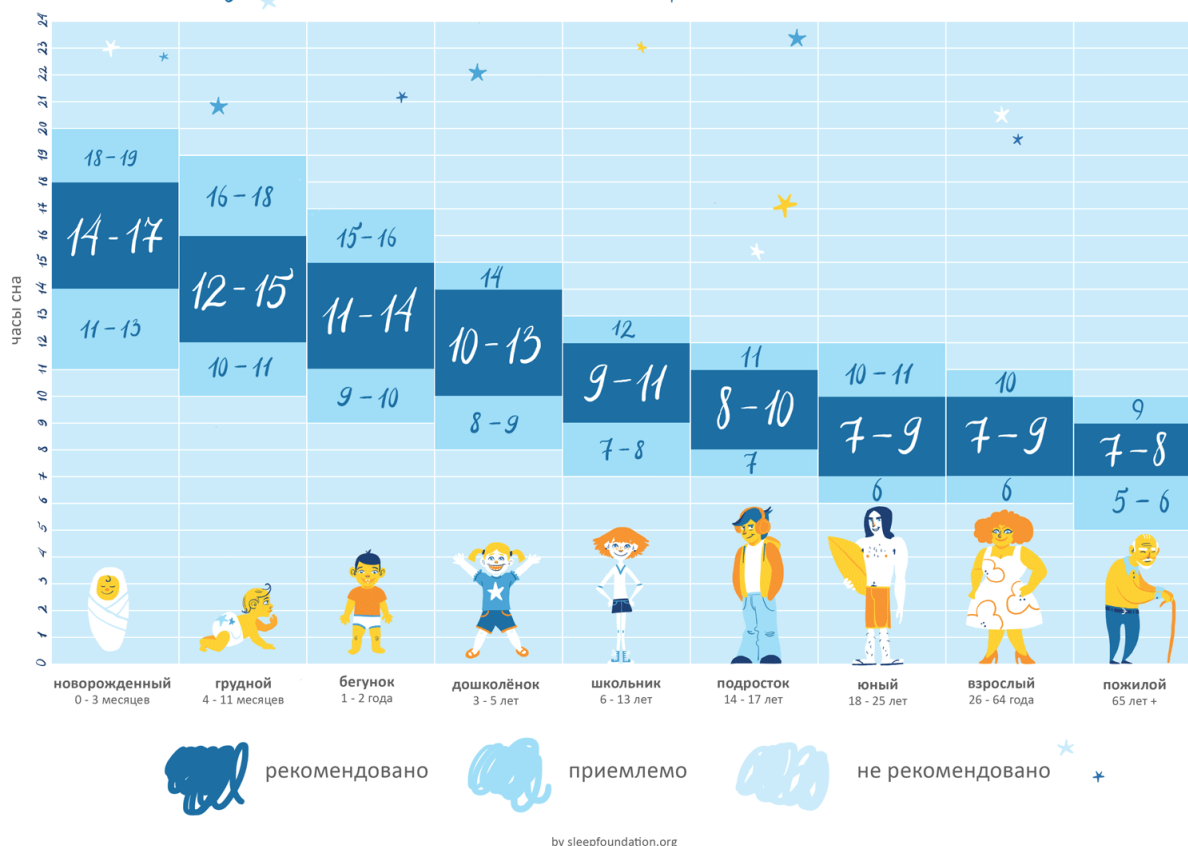
<https://studfile.net/preview/9988039/page:40/>

Сон — своеобразное психофизиологическое состояние человека, форма торможения ЦНС. И.П. Павлов называл сон «выручателем нервной системы». Во время сна нервные клетки получают отдых и восстанавливают свою работоспособность.



www.spimalysh.ru

# Нормы сна



## Организация режима питания

<https://www.bsmu.by/page/3/5722/?ysclid=lc3nisdbil869902631>

*Первый закон* - равновесие получаемой и расходуемой энергии.

*Второй закон* - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Одним из важнейших принципов рационального питания является правильно организованный режим приемов пищи, это - **прием пищи в одни и те же часы**,

**кратность приемов пищи, соблюдение определенных интервалов между ними, количественное и качественное распределение пищи в течение дня**

## **Личная гигиена и закаливание**

<https://studfile.net/preview/9988039/page:42/>

**Гигиена тела** предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов: при водных процедурах вместе с чешуйками эпидермиса кожи и секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества.

**Гигиена одежды** требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности и стремлением идти в ногу с модой, а ее гигиеническим назначением в соответствии с родом деятельности и сезонными условиями, в которых она используется.

**Гигиенические основы закаливания.** Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

## **Профилактика вредных привычек**

<http://prcrb.by/stati/461-osnovnye-mery-profilaktiki-vrednykh-privyчек>

## **ОФП (общая физическая подготовка)**

<https://sportcalorie.ru/zozh/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka?ysclid=lc3nzudpak454170278>

**Физическая подготовка (ФП)** – это комплекс мероприятий, направленных на физическое и нравственное развитие человека.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

– это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

**Цель общей физической подготовки** – гармоничное физическое развитие человека. Этот целенаправленный процесс включает в себя 5 основных задач.

1. Повысить двигательную активность человека.
2. Укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма к заболеваниям.

**3.** Развить физические качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.

**4.** Обеспечить гармоничное развитие мышечной системы и телосложения человека.

**5.** Заложить базовую основу для развития специальных физических возможностей.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

*Мышечная сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

*Быстрота* – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

*Выносливость* – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег на длинные дистанции, плавание, катание на лыжах.

*Гибкость* – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

*Ловкость* – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения:



кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

## **СФП (Специальная физическая подготовка)**

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

– обеспечивает готовность организма к высоким нагрузкам определённой направленности.

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

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

<https://studfile.net/preview/2364826/page:17/>

## **Общая и моторная плотность занятия**

<https://studfile.net/preview/1353719/page:38/>

**Общая плотность** – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время – это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями.

**Моторная плотность** – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10–15 до 79–90%.

## **Понятие «спорт». Какой бывает спорт?**

<https://studfile.net/preview/4292697/page:3/>

**Спорт** - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Спорт в узком смысле слова** - это собственно соревновательная деятельность, отличительными чертами которой является:

- система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований);
- унификация состава действий, посредством которых ведется состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
- регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер.

**Спорт в широком смысле слова** охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения в этой сфере деятельности, взятые в целом.

В настоящее время спорт подразделяется на:

- массовый спорт (спорт для всех);
- спорт высших достижений (олимпийский спорт);
- профессиональный спорт (зрелищно-коммерческий спорт).

**Массовый спорт** - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

**Спорт высших достижений**(олимпийский) - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

**Профессиональный спорт** (зрелищно-коммерческий спорт) - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

## Утренняя гигиеническая гимнастика

<https://duslik-ufa.ru/об-учреждении/виды-лечения/утренняя-гигиеническая-гимнастика/>

<http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/utrennjaja-gigienicheskaja-gimnastika/>

**Утренняя гигиеническая гимнастика** — это форма применения лечебной физкультуры, обеспечивающая плавный переход от сна к бодрствованию, организующее и стимулирующее воздействие на детский организм и является обязательным компонентом оздоровления. Используются простые для выполнения гимнастические и физические упражнения, вовлекающие в деятельность все основные группы мышц.

**Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:**

- устранение некоторых последствий сна (отечности, вялости, сонливости и др.);
- увеличение тонуса нервной системы;
- усиление работы основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

**Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:**

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

**Планирование тренировки: годичное, текущее и оперативное планирование.**

<https://studfile.net/preview/4010285/page:42/>

**Многолетний (перспективный) план** подготовки спортсменов составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составить групповые перспективные планы на 2-3 года. Для спортсменов высокого класса от 4 до 8 лет. В перспективный план должны быть

включены лишь основные показатели, опираясь на них можно было бы правильно составить годовые циклы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена включает следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты, планируемые в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специальные параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризация;
- график тренировочных сборов и места занятий.

**Годичный план** подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика занимающихся;
- основные задачи и средства подготовки;
- их распределение по отводимому времени;
- примерное распространение нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований;
- тренировочные занятия и отдых;
- педагогический и врачебный контроль.

**Текущее планирование** связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов восстановления). С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами, с другой – проводится постоянный текущий

контроль за работоспособностью спортсмена путем различных тестов, выявлять эффективность после каждого блока тренировочных занятий.

**Оперативное планирование** – определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.