**Модуль 10. Здоровье и физическое совершенствование**

**10.1. История развития знаний о здоровье.**

**Контрольное задание 39:**

Заполните таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Определение понятия «Здоровье» |
| О.М. Изуткин | Если физиологичные и психологические процессы находятся в соответствии и гармонии друг с другом, тогда данное состояние будет означать здоровье... Здоровье человека характеризуется как гармоничное развитие, при котором все стороны ее  жизнедеятельности, физиологичные и психические, физические и духовные, биологические и социальные, находятся в соответствии друг с другом |
| С.М. Павленко | Здоровье - естественное состояние организма, который является выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и динамического равновесия с окружающей средой |
| О.Б. Тьомкин | Здоровье - это такое состояние, когда все части организма организованы и функционируют таким способом, чтобы обеспечить человеку возможность хорошей жизни и сохранения вида. Здоровье - это состояние, которое согласуется с природой |
| А.Ф. Семенко | Здоровье - это состояние определенного социальнобиологического и психологического благополучия, когда функции всех органов и систем организма человека уравновешены с социальной средой и отсутствуют любые заболевания, болезненные состояния и физические дефекты |

**10.3. Двигательная активность и здоровье. Оптимальный двигательный режим**

**Контрольное задание 41:**

Письменно ответьте на вопрос: «Каковы оздоровительные эффекты регулярных занятий физическими упражнениями»

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У тренирующегося человека всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, это гарантирует сохранение хорошей физической формы на протяжении длительного времени.Физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом.

**Модуль 11. Оздоровительные технологии физического воспитания**

**11.1. Компоненты здорового образа жизни.**

**Контрольное задание 42:**

Контрольная работа: «Компоненты здорового образа жизни»

**Введение**

Сегодня жизнь каждого полна событий, технологий и соблазнов. В наше развитое время люди привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Это не бывает вовремя и всегда приносит плохие плоды.

Избежать этого исхода легко. Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

1. **Понятие ЗОЖ**

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.
6. **Питание**

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
2. Калорийность рациона не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. Не менее 5 приемов пищи в сутки. Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
4. Кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
5. Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.
6. **Спорт и физические нагрузки**

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

1. **Личная гигиена и здоровый сон**

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии.  Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

1. Принятие воздушных ванн. Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте загород. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
2. Принятие солнечных ванн. Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появление ожогов и тепловых ударов;
3. Прогулки босиком. Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;
4. Обтирания – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;
5. Обливания холодной водой – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем.

**Заключение**

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только от­сутствие болезней или физических дефектов. Здоровье обеспечивает пол­ноценное выполнение человеком социальных и биологических функций.

На бытовом уровне часто пользуются понятием «практически здоро­вый человек», подразумевая под этим нормальное самочувствие и работо­способность человека. Однако в данном случае не учитывается, что высо­кая работоспособность может достигаться на фоне патологических изме­нений, которые до определенного времени не сказываются на самочувст­вии, а в дальнейшем могут привести к серьезным заболеваниям.

Существуют следующие критерии оценки здоровья:

* уровень физической работоспособности и морфологического (свя­занного со строением) развития на данном этапе;
* наличие хронических заболеваний, физических дефектов;
* психическое и социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и устойчивость к воздействиям неблагополучных факторов внешней среды.

**11.3. Оздоровительные режимы двигательной активности. Нормы двигательной активности**

**Контрольное задание 44:**

Составьте таблицу возрастных норм двигательной активности (по авторам)

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Норма |
| Количество шагов в сутки | |
| 5-7 лет | 15,0 тыс. |
| 8 -18 лет | До 20 тыс. |
| Взрослые | Не менее 10-15 тыс. |
| Пожилые | Не менее 6-8 тыс. |

**Модуль 12. Медико-биологические основы спортивной тренировки**

**12.2. Физиологические основы спортивной тренировки**

**Контрольное задание 46:**

Контрольная работа по теме: «Физиологическая характеристика физических качеств»

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей.

Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Физические (двигательные качества связанны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слаботью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных особенностей. Например, быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные.

Чем большее число анатомо-физологических и психических факторов обуславливает появление качества, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость прыгучесть, не являются суммой простых. Сложное качество - это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия.

Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Итак, под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Под **силой** как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

**Быстрота** как физическое качество - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** - это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

**Ловкость -** это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

**Гибкость -** это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

Оба термина - «двигательные» и «физические» качества - правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Нельзя не упомянуть и то, что, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций психологического и физиологического регулирования, употребляется третий термин - «психомоторные качества».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы (скоростные, силовые качества и т.д.). Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, и поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации. Целесообразно различать также простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости - качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Развитие двигательных качеств протекает поэтапно. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохромностью (разновременностью). Это означает, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества - в 13-15 лет, силовые - в 25-30 лет).

**12.3. Спортивный отбор как система**

**Теоретический тест №2**

**1. Отбор в спорте:**

А). Это система мероприятий подготовки спортсмена.

Б). Это система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленная на выявления одарѐнных спортсменов.

В) Это система мероприятий направленная на выявление сильнейших спортсменов

**2. Спортивная ориентация:**

А). Это система организационно-методических мероприятий направленных на определение пригодности спортсмена к занятиям спортом.

Б). Это система организационно - методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определѐнном виде спорта.

В). Это система мероприятий направленных на определение перспективности

спортсмена.

**3. Спортивная селекция:**

А). Это периодический отбор лучших спортсменов иотсеивание неперспективных.

Б). Это выявление лучших спортсменов.

В). Это выбор лучших вариантов подготовки спортсмена.

**4. Прогноз в спорте:**

А). Это предвидение событий в спорте.

Б). Это вероятностное научно-обоснованное суждение относительно наблюдательного состояния объекта в спорте.

В). Это предсказание развития событий в спорте.

**5. Прогнозирование в спорте – это:**

А). Научное предвидение перспектив развития спорта.

Б). Пути достижения цели прогноза.

В). Предугадывание событий в спорте.

**6. Методы спортивного отбора – это:**

А).Экономические, политические, математические.

Б). Психолого-педагогические, медико-биологические, социологические.

В). Индуктивные, дедуктивные, репродуктивные.

**7. Этапы спортивного отбора:**

А). Предварительный, текущий, итоговый.

Б). Начальный, перспективный, заключительный.

В). Начальный, углубленный, спортивной ориентации, комплектования сборных команд.

**8. Стадии спортивного отбора:**

А). Отбор спортсменов для занятий избранным видом спорта и для участия в

ответственных соревнованиях.

Б) Отбор спортсменов для массовых соревнований.

В). Начальный и перспективный.

**9. Оптимальный возраст начала занятий тяжѐлой атлетикой:**

А). 7 - 8 лет

Б). 12-13 лет

В). 16-17 лет

**10. Оптимальный возраст начала занятий спортивной гимнастикой:**

А). 5-6 лет

Б). 7-8 лет

В). 12-13 лет

**11. Оптимальный возраст начала занятий спортивным плаванием:**

А). 5-6 лет

Б). 7-10 лет

В). 12-14 лет

**12. Высокие показатели МПК характерны для спортсменов:**

А). Циклических видов спорта.

Б). Игровых видов спорта.

В). Единоборств.

**13. Модельные характеристики соревновательной деятельности:**

А). Функциональная подготовленность.

Б). Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности.

В). Тактико-техническая подготовленность.

**14. Критерии определения спортивной пригодности:**

А). Психическая устойчивость, стабильность выступлений в соревнованиях, здоровье.

Б). Предрасположенность к занятиям спортом.

В). Спортивный результат.

**15. Методы обследования на начальном этапе отбора:**

А). Морфофизиологические, психологические.

Б). Педагогические, экономические.

В). Социологические, медико-биологические.

**16. Стадии прогнозирования в спорте:**

А). Предвосхищение, антиципация.

Б). Предсказание, экстраполяция.

В). Ретроспекция, диагноз, проспекция.

**17. Методические принципы спортивного прогнозирования:**

А). Системность, пропорциональность и оптимальность, объективность и реальность.

Б) Доступность, постепенность, последовательность.

В). Активность, наглядность, сознательность.

**18. Верификация прогноза характеризуется:**

А). Определением достоверности прогноза.

Б). Неопределѐнностью прогноза.

В). Определением неточности расчѐтов при прогнозировании.

**19. Комплексный подход к прогнозированию в спорте характеризуются:**

А). Дуплексными методами прогнозирования.

Б). Системным подходом к объекту прогноза и комплексом методов прогнозирования.

В). Симплексными методами прогнозирования.