Билет № 1

1. Предупреждение травматизма во время занягий  
   физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравствен­  
   ного, физического и психического благополучия.

3. Самоконтроль с применением ортостатической  
пробы (рассказать, продемонстрировать и оце­  
нить).

1. Для предупреждения травматизма во время за­  
нятий физической культурой следует для начала  
определить причины, условия и обстоятельства по­  
лучения травм обучающимися во время выполне­  
ния различных упражнений, а затем выработать  
травмоисключающие поведенческие рекоменда­  
ции.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обыч­ные травмы, такие же как и в повседневной жиз­ни. Но есть травмы, которые характерны толь­ко для спортсменов. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжелыми, требующими оперативного вмешательство медицинских специ­алистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные осо­бенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Среди индивидуальных особенностей людей, за­нимающихся физической культурой и спортом, наибольшее значение имеют возраст, состояние нервной системы, темперамент, психологическую зрелость и практический опыт.

В образовательных учреждениях наибольшее количество травм наблюдается в начале и в конце учебного года, когда учащиеся еще функциональ­но не готовы к нагрузкам или уже находятся в пе­ренапряженном состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболевани­ях, часто сопровождающихся различными ослож­нениями.

Важное значение для предупреждения травма­тизма имеют условия проведения занятий, спор­тивный инвентарь и снаряжение. Так, неблагопри­ятная погода и недостаточное освещение значи­тельно увеличивают риск получения травмы.

К травмам могут привести также недоброкаче­ственный или не подходящий по размеру или для данного вида спорта инвентарь, недооценка специ­ального защитного снаряжения.

В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимаю­щимся. Их особенности могут привести к специфи­ческим для этих видов спорта травмам. Неодина­ковые требования к занимающимся предъявляют и различные виды физической активности. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся ре­комендуется выполнять следующие правила:

1. иметь для занятий соответствующие одежду,  
   обувь, инвентарь и снаряжение;
2. не стремиться сразу же к рекордным резуль­  
   татам, а улучшать свои спортивные показатели  
   постепенно, без ущерба для здоровья;
3. перед каждым занятием непременно выпол­  
   нять разминочные упражнения, чтобы уменьшить  
   вероятность растяжения и разрыва мышц, связок  
   и сухожилий;
4. обязательно пользоваться в необходимых  
   случаях защитным снаряжением (щитками, шле­  
   мами, очками).

2. Духовно-нравственное и психическое благопо­лучие человека обеспечивает ему необходимые ус­ловия для полноценной, активной и творческой жизни. Подобное состояние возможно только при определенных обстоятельствах: когда человек здо­ров физически, нацелен на благородные поступки, а также способен нейтрализовать собственные не­гативные побуждения по отношению к окружаю­щим и окружающих по отношению к себе.

Ведущим направлением действий по достижению такого состояния является приобщение к здоровому образу жизни, который нацелен на физическое и психическое благополучие. Наиболее важной со­ставляющей здорового образа жизни являются фи­зическая культура и спорт, которые используют средства и методы определенной направленности. Для физического воспитания характерна комплекс­ность в применении средств, к которым помимо фи­зических упражнений, следует отнести естествен­ные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение — это дви­гательное действие, специально разработанное для решения задач физического воспитания.

Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия состоит в том, что физиче­ское упражнение направлено на себя, на свое лич­ное физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие направлено на предмет про­изводственной деятельности.

Использование естественных сил природы как средства физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

• они как сопутствующие факторы создают наи­  
более благоприятные условия для занятий физиче­  
скими упражнениям и дополняют и усиливают эф­  
фективность воздействия движений на организм  
человека;

• в качестве относительно самостоятельных  
средств оздоровления и закаливания в виде специ-

альных процедур, солнечных, воздушных и вод­ных ванн, они, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой актив­ного отдыха, повышают эффект восстановления и создают положительные эмоции.

Одним из главных требований при использова­нии естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физи­ческими упражнениями. Их правильное использо­вание позволяет реализовать механизм переноса эффекта закаливания, т. е. проявить приобретен­ный эффект закаливания в учебной, трудовой де­ятельности; создает возможности для преодоления больших нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности; увеличивает сопротивляемость организма к действию радиации, перегрузок, виб­рации, укачивания и пр.; формирует высокие во­левые качества.

Обширную группу разнообразных средств представляют собой гигиенические факторы, ус­ловно разделяемые на две подгруппы. В первую подгруппу входят средства, обеспечивающие жиз­недеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной ги­гиены, быта, учебы, труда, питания, отдыха, т. е. условия для полноценных занятий физическими упражнениями. Вторую группу составляют средст­ва, включаемые в процесс физического воспита­ния: оптимизация режима нагрузок и отдыха в со­ответствии с гигиеническими нормами, обеспече­ние рационального питания, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, достаточная освещенность, ис­кусственная аэронизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т. д.) и восстановления после них (баня, душ, массаж и т. п.).

В процессе физического воспитания применя­ются разнообразные методы обучения. Их можно подразделить на три группы: наглядные, словес-

ные и практические. Методы наглядного восприя­тия заключаются в демонстрации, показе плака­тов, кинограмм, рисунков, предметных пособий (шарнирных моделей), кинофильмов и видеофиль­мов. Методы использования слова — это беседа, за­дание, команда, объяснение, описание, оценка, подсчет, разбор, рассказ и указание. Практические методы — строго регламентированные упражне­ния (разучивание по частям или в целом) и частич­но регламентированные упражнения (игры и со­ревнования). Они являются основными при обуче­нии двигательным действием.

о. Во время занятий физическими упражнениями наиболее информативным и простым показателем самочувствия является частота сердечных сокра­щений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью.

Для того чтобы оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы, можно рекомендовать выполнение о р-тостатической пробы. Она заключается в подсчете ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановле­нии функций организма в результате перенесенно­го заболевания либо скрытом ухудшении самочув­ствия, связанном с перетренировкой.

Существуют и другие способы самоконтроля: проба с приседаниями; измерение жизненной ем­кости легких (ЖЕЛ); антропометрические измере­ния; определение степени утомления (большая, значительная, легкая) по внешним признакам — окраска кожи, самочувствие, внимание, потли­вость и дыхание и т. д.

Билет № 2

1. Общие требования безопасности при проведении  
   занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки  
   при выполнении физических упражнений?

0. Самоконтроль с применением функциональной про­  
бы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

1. К занятиям гимнастикой допускаются школьни­  
ки, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж  
по технике безопасности. Занятия проводятся в за­  
ле согласно расписанию, утвержденному директо­  
ром школы. Гимнастический зал открывается за  
5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается  
только в присутствии преподавателя. Учащиеся  
должны быть в спортивной форме установленного  
образца. Школьники, опоздавшие к началу, на за­  
нятия не допускаются. Установка и переноска сна­  
рядов в зале осуществляется только по указанию  
преподавателя. Запрещается выполнение упражне­  
ний на неисправных или загрязненных спортив­  
ных снарядах, без страховки, без использования  
гимнастических матов, а также имея влажные ла­  
дони. После занятий все снаряды должны быть пос­  
тавлены на места в соответствии со схемой их раз­  
мещения в зале. Выход учащихся из спортивного  
зала во время занятий возможет только с разреше­  
ния преподавателя. Не разрешается заниматься на  
спортивных снарядах без преподавателя (инструк­  
тора, тренера). В спортивном зале должна быть ме­  
дицинская аптечка с набором необходимых меди­  
каментов и перевязочных средств для оказания  
первой медицинской помощи.

*л.* Физическая нагрузка — это величина воздейст­вия физических упражнений на организм занимаю­щихся. При соблюдении определенных условий

нагрузка ведет к повышению функциональных воз­можностей организма. Повторное применение на­грузки, постепенное ее увеличение и чередование с необходимым отдыхом способствуют развитию не­обходимых физических (двигательных) качеств. Отсюда следует, что результаты занятий физиче­скими упражнениями зависят главным образом от объема и интенсивности нагрузки. Под объемом по­нимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях. Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на заня­тиях должно соответствовать возрасту занимаю­щихся, степени их тренированности. Слишком ма­лая нагрузка не способствует увеличению результа­тов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснее, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает же­лание и интерес к любым занятиям. Чтобы повы­сить эффективность занятий, необходимо тщатель­но дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

В соответствии применяемой нагрузки функци­ональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия.

Это делается следующим образом. До начала занятия надо отдохнуть сидя в течение 3 мин, а за­тем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их коли­чество примерно одинаково, это говорит о нормаль­ном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48— 60 уд./мин оценивают как отличную, 60—74 уда­ра — как хорошую, 74—89 ударов — как удовлет-

ворительную и более 90 уд./мин — как неудовлет­ворительную.

Во время занятий физическими упражнениями степень увеличения пульса зависит от многих фак­торов, основными из которых являются интенсив­ность и объем физической нагрузки. Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100— 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой на­грузке. Частота пульса 130—150 уд./мин характе­ризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150—170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170—200 уд./мин сигнализи­рует о достижении предельной нагрузки.

3. Обычные исследования в покое не могут вскрыть существенных отклонений от нормы в де­ятельности сердца и сосудов. Поэтому для этой цели применяют функциональные пробы сердеч­нососудистой системы, которые помогают выя­вить приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Чаще всего используют различные функциональные пробы с разной дозированной на­грузкой (например, 60 подскоков, 20 приседаний, 3-минутный бег на месте и др.). Для определения общего уровня тренированности функциональные пробы должны отвечать определенным требовани­ям. Во-первых, нагрузка должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организ­ма. Во-вторых, пробы должна выявлять приспособ­ляемость организма к физическим напряжениям. В-третьих, проба должна быть проста и выполнима в любых условиях.

Следует учитывать, что в процессе систематиче­ских тренировочных занятий частота пульса в по­кое становится реже, а разница между величинами пульса в положении лежа и стоя постепенно умень­шается. Кроме того, чем более тренирован орга­низм, тем на меньшую учащается пульс после фи­зической нагрузки, и через более короткий проме-

жуток времени происходит восстановление пульса до нормального.

Для самоконтроля чаще всего применяется шес-тимоментная функциональная проба сердечно-со­судистой системы, которая производится в следую­щей последовательности:

• после 5-минутного отдыха лежа подсчитать  
пульс в течение 1 мин;

1. спокойно подняться и простоять 1 мин, после  
   чего подсчитать пульс в течение 1 мин;
2. высчитать разницу между величинами пуль­  
   са в положении стоя и лежа и умножить эту цифру  
   на 10;
3. сделать 20 глубоких приседаний в течение  
   40 с. Во время приседаний энергично направлять  
   руки вперед, а при вставании опускать вниз. После  
   этого вновь подсчитать пульс в течение первой ми­  
   нуты;
4. подсчитать пульс в течение второй минуты  
   после нагрузки;
5. подсчитать пульс в течение третьей минуты  
   после нагрузки.

Оценка уровня тренированности получается пу­тем суммирования всех шести полученных резуль­татов. Чем меньше суммарный показатель, тем вы­ше уровень тренированности. У высокотренирован­ных учащихся этот показатель может колебаться в пределах от 300 до 350 (5 баллов); у хорошо трени­рованных — от 350 до 400 {4 балла); у среднетре-нированных — от 400 до 450 (3 балла); у плохо тренированных — от 450 до 500 (2 балла); у нетре­нированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья — более 500 (1 балл). Эту функциональ­ную пробу нужно провести три раза: в сентябре, декабре и мае. При прочих равных условиях умень­шение суммарного показателя будет свидетельство­вать об улучшении состояния здоровья и повыше­нии уровня тренированности, а его увеличение -об ухудшении самочувствия и снижении спортив­ной формы.

Билет № 3

1. Общие требования безопасности при проведении  
   занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и пере­  
   утомления? Меры по их предупреждению.

о. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оце­нить).

1. Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (по­вторяющимися в неизменном виде), циклически­ми {спортивная ходьба, бег), ациклическими (ме­тания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атле­тики более всего подвержены повреждениям голе­ностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, над­рывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожи­лия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней по­верхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физи­ческое перенапряжение сердечно-сосудистой сис­темы. Иногда наблюдается так называемый гра­витационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после ин­тенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время за­нятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопас­ности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ре­монт беговых дорожек и легкоатлетических секто­ров. В зимнее время очищать их от снега, а в слу­чае оледенения посыпать поваренной солью (пес-

ком, золой). Б жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.

1. Перед занятиями необходимо проверять ис­  
   правность инвентаря и оборудования, состояние  
   площадок.
2. Бег на стадионе следует проводить только в  
   направлении против часовой стрелки.
3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время  
   бега и прыжков не было посторонних предметов и  
   людей.
4. В качестве финишной ленточки использовать  
   только легкорвущиеся ткани и нитки. Использова­  
   ние капроновых, нейлоновых тканей и ниток дол­  
   жно быть исключено.
5. Бежать на короткие дистанции при группо­  
   вом старте следует только по своей дорожке, а во  
   время бега исключить резко «стопорящую\* оста­  
   новку.
6. Необходимо тщательно рыхлить песок в  
   яме — месте приземления, а при прыжках подкла-  
   дывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
7. Нельзя выполнять прыжки на неровном и  
   скользком грунте с приземление на руки.
8. Нельзя подавать снаряды броском. Перед ме­  
   танием гранат и других предметов необходимо про­  
   верить, нет ли людей в направлении метания. При  
   метании нельзя стоять справа от метающего (когда  
   метание выполняется левой рукой — слева) и хо­  
   дить за снарядами без разрешения преподавателя.  
   Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.
9. Нельзя пересекать места, на которых прово­  
   дятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
10. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах  
    занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спор­  
    тивную обувь — шипами вниз.
11. Запрещается проводить на одной площадке  
    одновременно занятия несовместимыми видами  
    спорта (например, футбол и метания, футбол и бег  
    и т. п.).

2. Утомление обычно возникает в результате чрез­мерной физической нагрузки и характеризуется временным снижением работоспособности. Разли­чают умственное и физическое утомление, но это деление условно. Умственное утомление проявля­ется в снижении продуктивности интеллектуаль­ного труда, ослаблении внимания. Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц: снижением согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости движений. Чрезмерная физическая нагрузка или недостаточ­ный по времени отдых приводят к переутомлению. Для предупреждения переутомления необходимо нормализовать режим дня: исключить недосыпа­ние, умело подбирать нагрузку, правильно чередо­вать занятия и отдых. Начальные признаки пере­утомления довольно трудно определить, но чаще они выражаются так. С каждым разом выполнение упражнений, которые раньше получались без осо­бых усилий, становится все более трудным. Посте­пенно начинает пропадать желание тренироваться. Появляются учащенное сердцебиение, одышка, ус­талость и боль в мышцах (суставах), большая пот­ливость, значительное покраснение кожи, нару­шение координации при выполнении упражнений и невнимательность. Восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений после нагрузки происходит более медленно, а чувство усталости наступает быстрее. При переутомлении дыхание осуществляется поверхностно — через рот, появля­ются головные боли, иногда тошнота и рвота, на­строение становится подавленным.

о. Один из способов самоконтроля — антропомет­рические измерения. Под ними подразумевается метод исследования физического развития челове­ка (рост, вес, окружность грудной клетки, жизнен­ная емкость легких, мышечная сила). Для оценки этих показателей обычно пользуются стандартами,

разработанными местными органами здравоохра­нения для различных возрастных групп школьни­ков с учетом региональных особенностей. Для са­моконтроля используют обобщенные схемы и фор­мулы оценки физического развития. Например, для оценки массы тела (веса) используется фор­мула Брока — Бругша. Это наиболее простой и общеизвестный росто-весовой показатель, согласно которому нормальный вес человека ростом 155— 165 см рассчитывается вычитанием 100 из величи­ны роста, при росте 166—175 см — 105, а при росте 176—185 см — 110. Для оценки показателей веса и роста широко применяется индекс, предложенный

вес тела (г)

Кветелем: соотношение ;—г— . По некоторым

рост (см)

данным, средняя величина его колеблется для юношей в пределах 320—380 г/см, для девушек — 300—365 г/см. Для спортсменов с хорошо разви­той мускулатурой больше подходит показатель крепости телосложения по формуле Пинье. Его можно рассчитать, зная величины своего роста, ве­са и окружности грудной клетки: рост (см) — [вес (кг) + окружность грудной клетки в фазе выдоха (см)]. Если полученная цифра меньше 10, то тело­сложение крепкое, 10—20 — хорошее, 21—25 — среднее, 26—35 — слабое, 36 и более — очень сла­бое, измерительная линия при определении ок­ружности грудной клетки проходит по спине под нижними углами лопаток, а на груди — над молоч­ными железами на уровне четвертого ребра.

Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведении  
   занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовой режим при выпол­  
   нении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений ут­  
   ренней гимнастики с учетом вашей медицинской  
   группы (основной, подготовительной, специаль­  
   ной). Составить и продемонстрировать свой ком­  
   плекс утренней гимнастики.

1. При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холодо-вые травмы. Чаще всего лыжники получают уши­бы, ссадины, растяжения сумочно-связочного ап­парата конечностей. Травмирование обычно проис­ходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, рас­тет кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту заключаются в сле­дующем:

1. К занятиям допускаются школьники, про­  
   шедшие инструктаж, медицинский осмотр и не  
   имеющие противопоказаний по состоянию здо­  
   ровья.
2. Занятия проводятся согласно расписанию в  
   специально отведенных местах, утвержденных ру­  
   ководством образовательного учреждения.
3. Обувь и одежда занимающихся должны соот­  
   ветствовать установленным требованиям. Лыжные  
   ботинки должны быть свободными, мягкими и су­  
   хими. Обязательны варежки или рукавицы.
4. Длина лыж должна соответствовать росту  
   лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх

руки (пластиковые лыжи могут быть немного ко­роче). Лыжные палки должны быть правильно по­добранными и доходить до уровня плеча (при конь­ковом ходе применяются палки немного длиннее).

1. Передвижение к месту занятий осуществля­  
   ется на лыжах или с лыжами, которые несут на  
   плече или под мышкой. При передвижении на  
   лыжах впереди должен идти преподаватель, а сза­  
   ди — инструктор-общественник, или наоборот.  
   Самовольный выход из строя и самостоятельное  
   катание запрещаются.
2. Интервал при движении на лыжах по дистан­  
   ции 3—4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.
3. Лыжную трассу следует прокладывать в  
   защищенном от ветра месте, она не должна пере­  
   секаться с замерзшими водоемами, густыми за­  
   рослями кустарника, автомобильными и же­  
   лезными дорогами. Ширина трассы должна быть  
   не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее  
   б м.
4. На дистанции лыжникам не следует обгонять  
   друг друга на узких участках трассы и неудобных  
   для обозрения спусках. Не следует останавливать­  
   ся на спусках и пересекать на них лыжню.
5. При падении на спуске надо быстро освобо­  
   дить трассу и помнить, что особую опасность на  
   спуске представляют палки, выдвинутые вперед.  
   При вынужденном падении безопаснее падать на  
   бок в сторону. Торможение во время спусков луч­  
   ше производить «плугом» и «боковым соскальзы­  
   ванием».
6. Если во время занятий (соревнований) по ка­  
   ким-либо причинам пришлось сойти с дистанции,  
   необходимо обязательно предупредить преподава­  
   теля, инструктора, судейскую коллегию (лично,  
   через товарища или контролера).
7. На занятиях по лыжам обязательно надо  
   иметь медицинскую аптечку для оказания первой  
   медицинской помощи.

2. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений должен быть таким, чтобы обеспечи­валась физиологически оправданная нагрузка, на­правленная на развитие определенных двигатель­ных качеств. Рассмотрим этот режим на примере циклических упражнений, направленных на раз­витие общей выносливости. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной не­прерывной и интервальной нагрузки.

Режим стандартной непрерывной нагрузки ре­комендует для начинающих упражнения, вызы­вающие частоту сердечных сокращений (ЧСС) от 120 до 180 уд./мин, а для спортсменов — 150— 180 уд./мин. Продолжительность выполнения уп­ражнений должна составлять от 10—15 мин до не-сколькихчасов.

В режиме переменной непрерывной нагрузки интенсивность дозируется по ЧСС в диапазоне от 130—140 до 170—185 уд./мин. Изменение интен­сивности при выполнении упражнения может про­изводиться произвольно в указанном диапазоне или планироваться заранее. Продолжительность выполнения упражнений — от 10—12 мин до 1 ч.

Режим интервальной нагрузки предусматрива­ет, что интенсивность работы должна быть на уров­не 75—85% от максимальной, при этом ЧСС к концу работы должна составлять примерно 180 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений дол­жна быть не более 1,5 мин. Число повторений уп­ражнений зависит от подготовленности занимаю­щегося. Перед очередным повторением ЧСС долж­на снизиться до 120—140 уд./мин. Интервалы отдыха между повторениями не должны превы­шать 4 мин.

Принято считать, что максимально количество сокращений для сердца в минуту — 220, но этот уровень уменьшается примерно на одно сокраще­ние в минуту за каждый прожитый год. Значит, чтобы определить максимально допустимый пульс

для себя, необходимо от 220 отнять число, равное своему возрасту, например 220 - 17 = 203. Для то­го чтобы достичь определенных успехов в развитии двигательных качеств, направленных на укрепле­ние общей выносливости, специалисты рекоменду­ют как минимум трехразовые занятия в неделю по 30 мин при условии удержания пульса на трениро­вочном уровне {70—85% от максимального) на протяжении указанного времени.

3. В соответствии с физическим развитием, состо­янием здоровья, уровнем тренированности и уров­нем общей физической подготовленности школь­ников распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовлен­ность. Учащиеся этой медицинской группы выпол­няют упражнения утренней гимнастики без огра­ничений.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначи­тельные отклонения в физическом развитии и со­стоянии здоровья, а также недостаточную физиче­скую подготовленность. В данной группе можно выполнять такие же упражнения утренней гим­настики, что и основной, но при условии посте­пенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Школьни­ки подготовительной медицинской группы нужда­ются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовлен­ности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоя­нии здоровья, которые являются противопоказа­нием к повышенной физической нагрузке. Школь-

никам этой группы рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики упражнения, пред­лагаемые по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Детям и под­росткам со значительными отклонениями в состоя­нии здоровья необходимо подбирать упражнения для утренней гимнастики лечебной направленнос­ти (ЛФК).

С точки зрения физиологической науки прове­дением гигиенической гимнастики наиболее целе­сообразно в утренние часы. После пробуждения ор­ганизм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость цент­ральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздей­ствуя на мышцы, утренняя гимнастика активи­зирует дыхание и кровообращение, устраняет за­стойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Ежедневная утренняя гимнастика воспи­тывает привычку к систематическим занятиям фи­зическими упражнениями. Она состоит из обще-развивающих упражнений, которые выполняются без предметов либо с предметами (гантелями, мя­чами, скакалками, эспандерами, резиновыми бин­тами и т. д.). Примерная продолжительность заня­тий от 8 до 20 мин. Упражнения выполняются в определенной последовательности. Вначале потя­гивание, которое улучшает дыхание и кровообра­щение. Затем упражнения для мышц рук и плече­вого пояса, туловища и ног. После этого можно пе­рейти к прыжкам и бегу, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Закан­чивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов кровооб­ращения и дыхания. После зарядки необходимо принять душ.

При выполнении упражнений утренней гимнас­тики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в од­  
   ни и те же часы — перерыв в занятиях допускает­  
   ся только в случаях каких-либо острых заболе­  
   ваний.
2. Зарядку следует проделывать натощак, про­  
   полоскав рот.
3. Выполнение упражнений надо сочетать с воз­  
   душным закаливанием. Комнату необходимо про­  
   ветривать, а если позволяет погода, зарядку можно  
   проводить на свежем воздухе (на веранде, во дво­  
   ре).
4. Правильно и точно выполнять каждое отдель­  
   ное упражнение, проделывая его с достаточным на­  
   пряжением мышц и бодром темпе. В то же время  
   необходимо следить за полнотой и свободой движе­  
   ний в суставах.
5. Во время выполнения упражнений надо сле­  
   дить за правильностью дыхания, стараться не за­  
   держивать его, дышать через нос, полной грудью,  
   соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во  
   время занятий или после появляются головные бо­  
   ли либо другие неприятные ощущения, рекоменду­  
   ется посоветоваться с врачом.
6. Желательно выполнять упражнения под му­  
   зыку.
7. Сложность упражнений, общая физическая  
   нагрузка должны повышаться постепенно, в соот­  
   ветствии с возможностями занимающихся.

**Примерный вариант**

**утренней гимнастики для школьников**

**основной медицинской группы**

1. Исходное положение (и. п.) — основная стой­  
   ка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сде­  
   лать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед,  
   сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз.
2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в тече­  
   ние 1 мин.
3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рыв-  
   ковые движения локтями назад, соединяя лопат­  
   ки. Повторить упражнение 8—12 раз.
4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые  
   движения туловищем (с большой амплитудой) то в  
   одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить  
   под опору. Подняться в положение сидя, затем вер­  
   нуться в и. п. Повторить 8—14 раз.
6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20  
   приседаний.
7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах  
   левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же  
   упражнение выполнить другой ногой. Повторить  
   6—10 раз.
8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и  
   разгибание рук 5—15 раз.
9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать  
   вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь  
   вперед и полупреседая, сделать выдох. Повторить  
   6—8 раз.
10. Выполнить приседания с последующим под­  
    прыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.
11. Медленный бег в течение 1—3 мин.
12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным  
    дыханием, руки при этом следует периодически  
    поднимать медленно вверх и через стороны рас­  
    слаблено опускать с полунаклоном.

Билет № 5

1. Общие требования по безопасности при проведении  
   занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший при­  
   рост в силе? Составить план-конспект одного заня­  
   тия по избранному виду спорта.
3. В чем состоят особенности организации и проведе­  
   ния закаливающих процедур в весеннее время го­  
   да? Обосновать рассказ, используя собственный  
   опыт.

1. Занимаясь плаванием, человек в определенной степени рискует получить простудное заболевание. Кроме того, постоянное попадание холодной воды в уши может вызвать раздражение наружного слу­хового прохода, что в последующим нередко при­водит к отиту вестибулярного аппарата. Возможны и различные механические травмы: потертости, ссадины, ушибы, растяжения, надрывы и разры­вы мышц и связок, разрывы барабанных перепо­нок, шок. Общие требования по безопасности на за­нятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

1. К занятиям по плаванию допускаются уча­  
   щиеся, прошедшие инструктаж, медицинский ос­  
   мотр и не имеющие противопоказаний по состо­  
   янию здоровья.
2. Должны неукоснительно соблюдаться распи­  
   сание учебных занятий, определенные режимы вы­  
   полнения упражнений и отдыха, установленные  
   правила поведения.
3. Занятия проводятся только в присутствии  
   преподавателя. Опоздавшие на занятия не допус­  
   каются.
4. В бассейне категорически запрещается шу­  
   меть, бегать, толкаться, подныривать, переходить  
   на \*чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о

помощи, входить на вышку и прыгать с нее без раз­решения преподавателя, висеть на дорожках, бро­сать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель.

1. Занятия по плаванию должны быть обеспече­  
   ны средствами для спасения утопающих и меди­  
   цинской аптечкой для оказания первой помощи  
   пострадавшим.
2. После перенесенного заболевания среднего  
   уха перед плаванием следует вкладывать в ушную  
   раковину шарик из ваты, смазанный вазелином.
3. Почувствовав усталость, надо спокойно  
   плыть к берегу. При судорогах не теряться, ста­  
   раться держаться на воде и звать на помощь. При  
   оказании помощи не хвататься за спасающего, а  
   помогать ему буксировать вас к берегу. Почувство­  
   вав слабость или недомогание после плавания, сле­  
   дует обратиться к врачу.
4. Если вы стали очевидцем несчастного случая,  
   следует немедленно сообщить о нем учителю и при  
   необходимости оказать посильную помощь.
5. Обучающиеся, допустившие нарушение об­  
   щих требований по безопасности при проведении  
   занятий по плаванию, привлекаются к ответствен­  
   ности, а со всей группой (классом) проводится вне­  
   плановый инструктаж.

*-1.* Наибольший прирост в силе обеспечивают заня­тия такими видами спорта, как тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, а также упражнения с гантелями и резиной. Следует разли­чать общую и специальную силовую подготовку. Общая силовая подготовка составляет фундамен­тальную основу специальной силовой подготовки человека. Ее задача — развить мускулатуру раз­носторонне, повысить способность к проявлению силы в самых разнообразных движениях. Задача специальной подготовки состоит в том, чтобы раз­вить на базе общей силовой подготовки специфи-

**Примерный план-конспект самостоятельных занятий, направленных на развитие силы**

б)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части |  |  |  |  |
| заня- | Элементы | Содержание | Дозировка | Примечания |
| тия |  |  |  |  |
| I | Подготовка организ- | Ходьба, переходящая в бег | 3 мин | Темп индивидуаль- |
|  | ма (разминка) | Подскоки, прыжки | 30с | ный, без задержки |
|  |  | Маховые движения руками, | по 7 — 8 раз | дыхания |
|  |  | ногами, круговые движения | по 8 — 12 раз |  |
|  |  | туловищем | 20с |  |
|  |  | Гимнастические упражнения |  |  |
|  |  | для всех основных мышечных |  |  |
|  |  | групп |  |  |
|  |  | Два-три упражнения на рас- |  |  |
|  |  | слабление |  |  |

*Окончание*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II | Повторение | Жим штанги лежа | 2 х 50% МТ | Обратить внимание |
|  | Изучение техники | Приседание со штангой на пле- | 4 х 55% МТ | на правильность |
|  | Закрепление | чах | 8 к 60% МТ | хвата грифа штан- |
|  | Совершенствование | Подскоки со штангой на пле- | 6 х 65% МТ | ги |
|  | Прикидка | чах | 1 х 60% МТ | Из виса хватом рук |
|  | Совершенствование | Подъем штанги на грудь в | 1 х 100% МТ | на ширине плеч |
|  | Совершенствование | стойку | 2 х 60% МТ | Выполнять без про- |
|  |  | Подтягивание на перекладине | 2 х 50% МТ | гибания в поясни- |
|  |  | Отжимание в упоре лежа |  | це и тазобедренных |
|  |  | Поднимание туловища из по- |  | суставах |
|  |  | ложения лежа |  | Руки за головой |
| III | Снижение нагрузки | Упражнения на растягивание | 3 — 4 мин | Постепенно замед- |
|  | Самооценка резуль- | мышц, расслабление и успо- | 1 — 2 мин | ляя темп |
|  | тативности занятия | коение дыхания |  | Заполнить днев- |
|  |  | Краткий анализ проведенного |  | ник самоконтроля |
|  |  | занятия с постановкой задач |  |  |
|  |  | на следующее занятие |  |  |

**Примечание:** МТ - - максимальный показатель результатов тестирования, **выполняе­мого** упражнения (максимальный **тест).**

ческие, наиболее необходимые для определенного вида спорта двигательные (физические) качества. В большинстве видов спорта широко используются силовые упражнения специальной направленнос­ти, которые формируют необходимые физические качества. Так, тяжелоатлеты стремятся развить максимальную силу, которая должна реализовать­ся в однократном подъеме штанги максимально возможного веса в рывке и толчке. Представители гиревого спорта в своих тренировках решают дру­гую задачу: они стремятся развить силовую вынос­ливость, т. е. добиться выполнения наибольшего числа движений (рывков и толчков) с гирями по­стоянного веса (8, 16, 24 или 32 кг). Большой попу­лярностью у молодежи пользуется атлетическая гимнастика — система упражнений с различными отягощениями, направленная на формирование гармоничного телосложения и пропорциональное развитие силы мышц. Трудность повышения уров­ня силовой подготовки обусловлена естественными возрастными изменениями организма 15—18-лет­них юношей, у которых размеры тела увеличива­ются быстрее, чем растет мышечная масса. Вслед­ствие этого показатель абсолютной силы увеличи­вается незначительно, а относительной — далее уменьшается. Поэтому в этом возрасте сделать си­ловую подготовку более эффективной можно толь­ко при помощи регулярных, целенаправленных занятий, используя для этого такие формы физи­ческой подготовки, как уроки физической культу­ры и внеурочные занятия (см. Примерный план-конспект).

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдыхая между подходами, а реко­мендуется спокойно ходить, потряхивая вовлечен­ными в работу мышцами и расслабляя их. Само­стоятельно можно тренироваться в любое время дня, но не раньше чем через 1—1,5 ч после приема пищи и не позднее чем за 1,5—2 ч до сна.

о. Человек с давних времен пользуется солнцем, свежим воздухом и чистой водой для укрепления своего здоровья. Под воздействием закаливающих процедур улучшается деятельность нервной и ды­хательной системы, работа сердца и сосудов. Меди­цина не знает пока лучшего профилактического средства, чем закаливание, которое доступно всем и не требует какой-то специальной обстановки и сложного оборудования. Приступать к закаливаю­щим процедурам можно в любое время года. Рас­смотрим особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года. Ве­сенний период, как и другие времена года, по-свое­му оказывает определенное воздействие на челове­ческий организм. Весной с каждым днем темпера­тура воздуха на улице обычно повышается, правда иногда наблюдается похолодание, но, как правило, очень ненадолго. Организм за зимний период в большей степени приспособился к низкой темпера­туре воздуха, а показателем этого может служить сравнение того, как мы переносим, допустим, тем­пературу +5 "С осенью (просто замерзаем и оде­ваемся почти по-зимнему) и весной (нам сравни­тельно жарко, и многие уже не одеваются как в осенний период, а стараются одеться по-летнему). В весенний период лучше всего проводить закали­вающие процедуры, используя ножные контраст­ные ванны. Это очень эффективное средство за­каливания и профилактики. Процедура проводит­ся следующим образом. В два сосуда наливают воду, в один горячую {28—40 °С), в другой — воду, имеющую температуру 28—30 °С. Сначала ноги погружают в горячую воду на 1—1,5 мин, а затем, не вытирая, в холодную на 8—10 с. В начале курса закаливания такую смену производят 3—4 раза. Через каждые 8—10 дней температуру холодной воды снижают на 1—2 "С. Температура горячей во­ды на протяжении всего курса закаливания остает­ся постоянной, как и длительность погружения в

нее. Время нахождения в холодной воде постепен­но увеличивается и к концу курса достигает 30 с. Увеличивается и количество смен холодной и го­рячей воды в течение одной процедуры, которое к концу курса доводится до 10—12 раз. При неко­торых заболеваниях и состояниях водные проце­дуры принимать нельзя, поэтому, прежде чем к ним приступать, необходимо проконсультировать­ся у врача.

Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении  
   занятий по подвижным и спортивным играм. Рас­  
   сказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно  
   успешно развивать такое физическое качество, как  
   быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений,  
   направленный на коррекцию индивидуального фи­  
   зического развития и двигательных возможностей  
   (лично для себя).

К занятиям подвижными и спортивными игра­ми допускаются школьники, прошедшие медицин­ский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной без­опасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в слу­чае эвакуации при возникновении пожара или сти­хийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двига­тельной подготовленности учащихся.

Во время игр участники могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных иг­ровых действий получить различные травмы. По­этому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр до­стигается выполнением следующих основных пра­вил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных  
   площадках и в залах стандартных размеров, отве­  
   чающих требованиям правил игры.
2. Перед игрой участники должны снять все  
   украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти  
   у них на руках должны быть коротко острижены,

а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

1. На занятиях необходимо соблюдать дисцип­  
   лину, строго выполнять требования и указания  
   судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Игра должна проводиться на сухой площад­  
   ке. Если она проходит в зале, пол должен быть чис­  
   то вымытым и сухим.
3. Все острые и выступающие предметы, нахо­  
   дящиеся в зале, должны быть заставлены матами  
   или ограждены.
4. Тренировочные игры должны проходить в со­  
   ответствии с правилами.
5. Занятия должны проводиться под руководст­  
   вом учителя физкультуры (инструктора-обще­  
   ственника, тренера).

. Для развития быстроты необходимо использо­вать упражнения, которые можно выполнить в максимальном темпе. Такие упражнения должны быть просты по технике исполнения, хорошо осво­ены, а их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу скорость их выполнения не снижа­лась. Для развития быстроты основными являются методы повторного, повтори о-прогрессирующего и переменного выполнения упражнений.

Чаще всего скоростные возможности развива­ются следующими упражнениями:

1. Бег на короткие (20—30 м) дистанции из раз­  
   ных исходных положений (низкий старт, из упора  
   лежа, из упора присев, спиной к направлению бе­  
   га, из положения «полушпагат» и т. п.); беговые  
   упражнения на месте и в движении с максималь­  
   ной частотой шагов; прыжки в длину с места, раз­  
   бега, различные многоскоки.
2. Ведение баскетбольного мяча с изменением  
   направления и скорости движения; перемещение  
   парами с передачей мяча; нападающий удар в во­  
   лейболе.
3. Прохождение лыжной дистанции на время с  
   несколькими ускорениями; повторное прохожде­  
   ние отрезков в 50—150 м на скорость; эстафеты;  
   элементы слалома; спуски с гор.
4. Проплывание отрезков в 10—15 м с макси­  
   мальной скоростью; проплывание отрезков до 25 м  
   с максимальной скоростью.

При выполнении физических упражнений бы­строта складывается из трех показателей: времени двигательной реакции (времени ответа на какой-либо заранее известный), сигнал времени отдель­ного движения и частоты (темпа) движений. Ско­ростные способности человека относительны. Можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быст­ро бегать и медленно плавать. Для каждого движе­ния быстроту нужно развивать отдельно, хотя в сходных движениях имеет значение приобретен­ный ранее навык. Поэтому, развивая быстроту, необходимо включать в занятие упражнения для всех видов скорости. Длительность выполнения упражнений на быстроту не должна превышать 6—12с.

3. В понятие коррекции входит сумма оздоро­вительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем фи­зических упражнений, оказывающих влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, по­могающих устранению функциональной недоста­точности и повышению уровня физической подго­товленности. При коррекции физического разви­тия (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нару­шения в развитии формы грудной клетки (пло­ская, узкая, асимметричная), плоскостопие и дру­гие недостатки.

В целях коррекции физического развития при­меняются специальные корригирующие и обще-развивающие физические упражнения: упражне­ния для укрепления мышц спины и передней час­ти туловища (мышечный корсет), дыхательные упражнения — для улучшения функции дыхания, плавание, подвижные и спортивные игры, элемен­ты различных видов спорта. При наличии избы­точной массы полезны гимнастические упражне­ния, которые способствуют активизации жирового обмена в области живота, бедер и других частей те­ла. При выполнении таких упражнений следует чередовать исходные положения: стоя, сидя, лежа. Наиболее эффективно активизируют жировой об­мен циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

При различных формах сердечно-сосудистой не­достаточности применяются строго дозированные физические упражнения: ходьба, оздоровитель­ный бег, плавание, передвижение на лыжах с пос­тоянным медицинским контролем за состоянием организма.

Коррекция двигательных возможностей осу­ществляется после определения их недостаточнос­ти. Для этого выполняются различные тесты на быстроту, силу, выносливость, координацию дви­жений, в результате которых обнаруживаются ка­чества, отстающие в развитии. Затем подбираются средства физической тренировки, способствующие усиленному воздействию на эти двигательные воз­можности.

Следует отметить, что наряду с выполнением физических упражнений для коррекции индиви­дуального физического развития и двигательных возможностей важное значение имеет режим пита­ния, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна.

Существует большое количество комплексов общеразвивающих и корригирующих физических

упражнений, применяемых для коррекции физи­ческого развития. В частности, для устранения из­быточной массы тела может быть предложен сле­дующий комплекс:

1. Ходьба на месте продолжительностью до  
   2 мин.
2. И. п. — о. с. Согнуть руки перед грудью и вы­  
   полнять рывки в стороны с одновременным пово­  
   ротом туловища налево и направо.
3. И. п. — о. с. Вытянуть руки вперед (ладоня­  
   ми вниз). Выполнить маховые движения ногами,  
   поочередно доставая носком левой ноги правую ла­  
   донь и носком правой ноги — левую ладонь.
4. И. п. — стойка, ноги шире плеч, руки вдоль  
   туловища. Выполнить наклоны туловища вправо и  
   влево, доставая руками носки ног.
5. Выполнить прыжки с хлопками над головой  
   50—100 раз.
6. Медленная ходьба в течение 30—40 мин. Ус­  
   коренная ходьба (450—500 м). Бег трусцой (500—  
   550 м).
7. Игра в баскетбол, бадминтон, футбол в тече­  
   ние 10—15 мин.

После занятий следует душ и растереть тело махровым полотенцем. Приведенный комплекс может быть дополнен посещением бассейна (2 раза в неделю) и участием в туристских походах в вы­ходные дни.

Билет № 7

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

2.Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*. Как себя вести в подобных ситуациях?

3. Каким требованиям должен отвечать дневник са­моконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают сле­дующее:

— соблюдение возрастных норм начала специ­  
ализации в спорте и допуска к соревнованиям  
(«Настольная книга учителя физической культу­  
ры», табл. 12. Авт.-сост. Г. И. Погадаев);

- участниками соревнований могут быть толь­ко лица, прошедшие медицинский осмотр и инст­руктаж. К спортивным соревнованиям не допуска­ются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы;

1. правила соревнований должны строго соблю­  
   даться всеми участниками;
2. участники допускаются к соревнованию в  
   спортивной одежде и обуви, соответствующих виду  
   спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать пра­  
   вила их ношения;
3. должна быть медицинская аптечка для ока­  
   зания первой помощи пострадавшим;
4. о каждом несчастном случае следует немед­  
   ленно сообщить руководителю соревнований и ад­  
   министрации учреждения;
5. при неисправности инвентаря и оборудова­  
   ния соревнования немедленно прекращаются, и об  
   этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, прово­дится расследование для принятия конкретного решения.

2. Не все люди находятся в одинаковом психологи­ческом и физическом состоянии за несколько дней, часов, минут или секунд до начала выступлений в соревнованиях. В обиходе люди называют этот пе­риод предстартовым состоянием, а среди спортсме­нов, преподавателей и тренеров он получил назва­ние стартового состояния. Стартовым состоянием называют усиление ряда функций организма чело­века перед началом соревнований, несмотря на то что в это время организм еще находится в состоя­нии покоя. Стартовое состояние может наступить за много часов до начала соревнования. Мысли о предстоящем соревновании, разговоры о нем могут вызывать изменения физиологических функций, которые обычно сопровождают соревновательные действия спортсмена, но отсутствуют при полном покое организма. В этом состоянии отмечается уча­щение пульса, повышение кровяного давления, усиление дыхания, в крови увеличивается содер­жание сахара и некоторых гормонов (в частности, адреналина). В физиологическом смысле стартовое состояние — это условный рефлекс, имеющий эмоциональную окраску. Различают три разновид­ности эмоций, характеризующих это состояние: боевую готовность, стартовую лихорадку и старто­вую апатию. Состояние боевой готовности — это благоприятная форма стартового состояния. Фи­зиологические сдвиги соответствуют интенсивнос­ти предстоящей работы, психологически это про­является в уверенном ожидании предстоящего старта, в стремлении победить в состязании. Стар­товая лихорадка представляет собой слишком сильное возбуждение нервной системы. Физиоло-

гические изменения в этом случае непомерно ве­лики по сравнению с предстоящей работой. Наб­людается дрожание рук, иногда оно охватывает все тело. Стартовая лихорадка вследствие чрезмер-но-го возбуждения бывает причиной недостаточ­ной координированности движений, фальстартов, неудачного начала выступления. Стартовая апа­тия — это торможение, пришедшее на смену чрез­мерному возбуждению. Она представляет собой обратную сторону лихорадки и характеризуется неуверенностью спортсмена в своих силах, появ­лением желания отказаться от соревнования. Важ­ным средством борьбы с неблагоприятными форма­ми стартового состояния служит разминка. Она уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии.

Иногда у спортсменов (особенно у начинающих) через некоторое время после старта возникает свое­образное состояние, получившее название «мерт­вой точки». Чаще всего это наблюдается при беге. Такое состояние проявляется в скованности ног, в ощущении стеснения в груди, одышке, и даже в удушье. Если преодолеть состояние «мертвой точки», невзирая на неприятные ощущения и не­которое снижение скорости, собрать свою волю и продолжать движение, как обычно поступают опытные спортсмены, то через некоторое время на­ступает облегчение. Такое состояние, приходящее на смену «мертвой точки», получило название «второе дыхание».

Главная причина возникновения «мертвой точ­ки» состоит в том, что чрезмерно большая скорость с начала дистанции не создает условий для нор­мального функционирования систем дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную ра­боту. Это приводит к недостаточному снабжению мышц кислородом, их работа совершается преиму­щественно в анаэробных условиях. Кроме того, та-

кое состояние может возникнуть, если перед стар­том спортсмен недостаточно разогрелся и размял­ся. Замечено, что, если скорость на дистанции во время «мертвой точки» не уменьшается, тогда все описанные явления прогрессируют, быстро насту­пает утомление и дело может кончиться сходом с дистанции. Снижение интенсивности работы пред­охраняет организм от наступления острого утом­ления и создает условия, благоприятствующие нормализации физиологических функций. В этом случае «мертвая точка» сменяется «вторым дыха­нием». Опытные спортсмены перед стартом хоро­шо разминаются, распределяют свои усилия на дистанции сообразно своим возможностям и выби­рают такую скорость на дистанции, при которой исключается возникновение «мертвой точки».

3. Запись результатов самоконтроля в личный дневник позволяет планировать и корректировать пути дальнейшего совершенствования учебно-тре­нировочного процесса. В личном дневнике, кото­рый можно вести в произвольной форме, должны найти отражение такие вопросы, как выполнение режима дня, характер питания, самочувствие, за­даний и выполненный объем утренних физических упражнений вких упражнений в их интенсивность, содержание тренировочных занятий в течение дня, недели и т. д. Систематическая запись пульса дает представление об изменении функционального со­стояния и тренированности. Если пульс измерять после пробуждения от сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановитель­ном периоде, то эта информация поможет опреде­лить собственное функциональное состояние и ока­жет помощь в текущем планировании тренировоч­ных и соревновательных нагрузок. В дневник самоконтроля следует заносить и результаты свое­го взвешивания, которое рекомендуется проводить до и после занятий. Анализируя изменение веса

под влиянием нагрузок, можно судить о трениро­ванности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомле­ния. В дневник самоконтроля необходимо записы­вать и результаты выполнения контрольных уп­ражнений. Например:

*Силовые упражнения*

1. Подтягивание из виса на руках на высокой  
   перекладине на количество раз.
2. Поднимание прямых ног из положения лежа  
   на спине, руки вдоль туловища на количество раз.

*Упражнение на быстроту*

Бег на месте с высоким подниманием бедра в те­чение 10 с с максимальной частотой. Подсчитыва­ется количество касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90°.

*Упражнение на выносливость*

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяет­ся по количеству метров, которые удается пробе­жать за это время.

Такие записи помогают определить, улучши­лась ли физическая подготовленность за опреде­ленный период, и составить план занятий на сле­дующий срок.

Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно  
   развивать такое двигательное качество, как вынос­  
   ливость?

0. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудис­  
тую систему человека упражнения физкультурной  
минутки? Изложить два-три варианта, продемон­  
стрировать один из них.

1. Олимпийские игры пришли к нам из глубокой  
древности. Считается, что первые игры проводи­  
лись в 776 г. до н. э. в греческом городе Олимпии  
на берегу реки Алфей.

На время проведения Игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался. В со­стязаниях могли участвовать только свободнорож­денные греки. Рабов и женщин к соревнованиям не допускали. Участники Игр должны были, го­товясь к выступлениям, 10 месяцев тренировать­ся вне Олимнии, затем 1—2 месяца в Олимпии. Программа Игр предусматривала бег, состязание колесниц, пятиборье, кулачный бой, конкурс искусств. Соревнования продолжались 5 дней. В 394 г. Миланский эдикт запретил использова­ние олимпийского летосчисления и проведение Олимпийских игр.

Олимпийские игры нашего времени родились в 1896 г. Большую роль в их возрождении сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Он считал, что идеи олимпий­ского движения вдохнут в человечество «дух свобо­ды, мирного соревнования и физического совер­шенствования », будут способствовать культурному сотрудничеству народов планеты. В Олимпийской хартии записано, что «цели олимпийского движе­ния заключаются в содействии развитию тех пре~

красных физических качеств, которые приобрета­ются в соревнованиях на дружеских полях люби­тельского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном праздни­ке, создающем международное доверие и добрую волю, способствующем созданию лучшего и более сплоченного мира».

2. Выносливость — это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физи­ческое упражнение. Для развития выносливости применяются различные упражнения. К наиболее доступным средствам развития выносливости от­носится бег. Скорость бега во время первых заня­тий должна быть такой, чтобы легко дышалось че­рез нос и можно было контролировать свое дыха­ние и движения. Начинать бегать рекомендуется в медленном темпе (трусцой) продолжительностью от 3 до 5 мин при пульсовом режиме в пределах 120—130 уд./мин. Продолжительность бега надо постепенно увеличивать и после месяца занятий довести ее до 10—20 мин.

Используя бег для повышения своей выносли­вости, необходимо выполнять определенные пра­вила;

1. лучше всего бегать в утренние часы;
2. не стоит стремиться бегать в высоком темпе,  
   наибольшее значение для развития выносливости  
   имеет постепенное увеличение общей продолжи­  
   тельности упражнения по времени;
3. почувствовав сильную усталость во время бега,  
   постепенно следует перейти на ходьбу;
4. после перенесенного заболевания возобновлять  
   тренировки можно только с разрешения врача.

Несколько слов о том, как правильно бежать на ровном участке, в гору, с горы.

При беге по ровному участку дистанции тулови­ще бегуна наклоняется слегка вперед. Шаги по длине естественные и свободные. Скорость на дис­танции лучше увеличивать за счет учащения ша­гов, а не их длины. Руки следует согнуть примерно под прямым углом и работать ими в такт с ногами. Кисти держать свободно, слегка повернутыми вниз, а пальцы собранными в кулак без особого на­пряжения. Плечи должны быть расслаблены и опущены, а голову надо держать прямо, без напря­жения. Дышать следует через нос и полуоткрытый рот: на 2—3 шага — вдох, на 3—4 шага — выдох. Выдох должен быть полным.

При подъеме в гору туловище бегуна больше на­клоняется вперед, длина шага укорачивается, но увеличивается частота движений ног и рук.

При спуске с горы туловище бегуна отклоняется назад, длина шага увеличивается.

Примерное содержание одной тренировки, на­правленной на развитие выносливости, предусмат­ривает: медленный бег в течение 6—10 мин, обще-развивающие упражнения — 8—10 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями — 15—20 раз по 100 м или 10 раз по 200—300 м или 5 раз по 400 м. Пульсовой режим после 2—3 месяцев занятий дол­жен быть в пределах 140—160 уд,/мин.

Выносливость бывает скоростная и силовая. Для развития скоростной выносливости применя­ются:

1. повторный бег на дистанции 60—300 м;
2. многократное пробегание коротких (20—30 м)  
   отрезков;
3. ускорения на 20—30 м в беге на 2 км, выпол­  
   няемом в умеренном темпе (выполнить 6—8 уско­  
   рений);
4. ускорения на лыжах при прохождении дис­  
   танции 5—6 км {длина отрезков ускорения 300—  
   500 м).

Для развития силовой выносливости необходи­мо многократно выполнять упражнения, требую­щие максимального напряжения мышц. К таким упражнениям относятся:

• лазанье по канату 3—5 раз без помощи ног;

1. подтягивание на перекладине 8—12 раз (по  
   3—4 подхода);
2. поднимание гири весом 16 кг (жим) правой и  
   левой рукой или одновременно двух гирь двумя ру­  
   ками;
3. поднимание штанги весом 25—35 кг в положе­  
   нии лежа на спине.

3. Физкультминутки благотворно влияют на вос­становление умственной способности, снимают статические нагрузки, препятствуют нарастанию утомления. При регулярном их проведении сердце занимающегося становится более выносливым и тренированным. Это сказывается в увеличении ко­личества крови, вбрасываемой им в сосудистую систему с каждым сокращением. Такая работа сердца дает возможность легче справляться с высо­кими нагрузками. Выполнение упражнений физ­культурной минутки следует рассматривать как важную составляющую двигательного режима дня, обеспечивающую достаточность физической нагрузки.

Примерные комплексы

физических упражнений,

выполняемых во время физкультминуток,

для выпускников 11—12 классов

Комплекс 1 (выполняется поточно)

И. п. — о. с. 1 — руки на пояс; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3—4 — руки через стороны вниз; 5 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; б — и. п.; 7 — выпад левой ногой вперед, руки впе­ред; 8 — и. п.; 9 — наклон туловища назад; 10 —

и. п.; 11 — наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.; 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.; 15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс сле­дует повторить 2—3 раза подряд.

Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища  
   налево, руки вверх; 2-й. п.; 3—4 — то же напра­  
   во.
2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туло­  
   вища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево;  
   4 — и. п.
3. И. п. — о. с. 1 — присед, руки за спину; 2 —  
   и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.
4. Ходьба с поворотами на 90°.

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении  
   занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двига­  
   тельной подготовленности? При помощи каких  
   тестов определяется развитие силы, выносливости,  
   быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведе­  
   ния закаливающих процедур в осеннее время года?  
   Обосновать рассказ на собственном примере.

1. Занятия в тренажерных залах стали привыч­ным явлением для многих людей. Избирательно воздействуя на определенные группы мышц, тре­нажеры помогают существенно уплотнить цикл за­нятий и сократить срок обретения нужных двига­тельных навыков и умений в 2—3 раза. Эффектив­ны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восста­новить силы, дать нужную нагрузку обычно без­действующим мышцам. Занятия на тренажерах -— прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажерах существует риск получения травм вследствие их неисправности и неправильной установки (креп­ления), а также нарушения правил их использо­вания. Общие требования безопасности при прове­дении занятий в тренажерном зале заключаются в следующем:

1. для получения допуска к занятиям надо полу­  
   чить разрешение от врача и пройти инструктаж по  
   использованию тренажеров;
2. занимающиеся должны соблюдать правила ис­  
   пользования тренажеров, установленные режимы  
   занятий и отдыха;
3. заниматься в тренажерном зале следует в уста­  
   новленной спортивной форме и обуви;

• все используемы тренажеры должны быть  
обеспечены инструкциями по безопасности;

• тренажерный зал должен быть обеспечен ап­  
течкой для оказания первой медицинской помощи.

2. Определенная система контрольных упражне­ний, используемых для проверки двигательной подготовленности, называется тестированием. Эта система помогает выявить уровень развития от­дельных двигательных качеств и оценить степень технической и тактической подготовленности спортсменов, С помощью тестирования проводится отбор кандидатов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании, ведется объ­ективный контроль за качеством тренировок. Учи­тывая результаты тестирования, руководители и занимающиеся определяют методы обучения и формы организации занятий, составляют наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы тренировок.

Оценка двигательной подготовленности уча­щихся и ее динамики на протяжении учебного года обычно проводится на основания контрольных ис­пытаний, включающих тесты, разработанные Инс­титутом физиологии детей и подростков Россий­ской академии образования и Российским научно-исследовательским институтом физической куль­туры.

Тест для оценки быстроты: бег на месте в макси­мальном темпе в течение 15 с. Контроль за высотой поднимания коленей до угла в 90° обеспечивается ограничителем. Учитывается количество беговых шагов (движений).

Тест для оценки развития силы: подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине. На количество раз. По команде «Упражнение начи­най!» производится подтягивание до уровня подбо­родка и опускание на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании

тела, сгибании ног в коленях попытка не засчиты­вается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест для оценки выносливости: кросс по слабо пересеченной местности на 3000 м.

3. Закаливание — это систематическая трениров­ка терморегуляторных механизмов организма сол­нечными лучами, воздухом и водой различной тем­пературы. В осеннее время года, когда солнышко светит, но не греет, как в середине лета, все чаще идут дожди и с каждым днем понижается темпера­тура воздуха, наиболее подходящим для большин­ства людей является закаливание воздушными ваннами. Это широкодоступное средство благо­творно влияет на весь организм. Оно повышает то­нус центральной нервной системы, улучшает кро­воснабжение тканей, усиливает сопротивляемость простудным заболеваниям. Воздушные ванны можно принимать на открытом воздухе и в поме­щении, но лучше всего сочетать их с занятиями ут­ренней гигиенической гимнастикой (зарядкой) и ночным сном при открытой форточке. Учебно-тре­нировочные занятия тоже следует использовать для закаливания воздухом (одеваться надо легко, при первой же возможности обнажать тело). При­менение воздушных ванн требует соблюдения оп­ределенных правил:

• они принимаются не позлее чем за 1 ч до еды и  
не ранее, чем через 1,5 ч после приема пищи (нель­  
зя принимать их натощак);

1. их можно принимать практически в любое  
   время суток, но оптимальным является период от 7  
   до 18 ч;
2. процедуры рекомендуется сочетать с умерен­  
   ной мышечной активностью (ходьбой, работой на  
   даче, подвижными играми);
3. место для приема воздушных ванн должно  
   быть защищено от резкого ветра;

• для школьников не рекомендуется более двух воздушных ванн в один день.

Во время воздушных ванн необходимо контр­олировать свое самочувствие. Сигналами неблаго­приятного влияния на организм являются: при теплых воздушных ванных — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — «гусиная кожа» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается.

Дозирование воздушных ванн по времени под­бирается индивидуально в зависимости от темпера­туры воздуха.

Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации  
   и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных при­  
   емов самоконтроля при выполнении физических  
   упражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спор­  
   тивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или  
   хоккею).

1. На туристской тропе могут встретиться различ­ные трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными природными препятствиями (перевалами, болотами, порожистыми реками). Вторые зависят от изменений погоды и носят эпизо­дический или сезонный характер. Третьи (наиболее многочисленные) вызываются неправильным пове­дением туристов. К ним относятся солнечные, хи­мические и термические ожоги, ранения режущи­ми и колющими предметами, оружием, отравления продуктами питания, желудочно-кишечные забо­левания, потертости, опрелости, мозоли, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга, острая сердечно-сосудистая недостаточность, обмо­роки, обморожения, простудные заболевания, теп­ловые удары, поражение электричеством, ранения дикими животными, укусы ядовитых змей и насе­комых и др.

Для того чтобы туристский поход прошел благо­получно и успешно, при его организации и прове­дении следует выполнять определенные требова­ния безопасности:

1. к походам допускаются школьники, прошед­  
   шие медицинское обследование и инструктаж;
2. все участники похода обязаны соблюдать пра­  
   вила поведения, установленные режимы передви­  
   жения и отдыха;
3. участникам похода запрещается изменять ус­  
   тановленный маршрут движения и самовольно ос­  
   тавлять место расположения группы;
4. в походе группу учащихся должны сопровож­  
   дать двое взрослых;
5. для оказания первой медицинской помощи  
   группа должна иметь медицинскую аптечку с на­  
   бором необходимых медикаментов и перевязочных  
   средств;
6. о несчастном случае пострадавший или его  
   очевидец должны немедленно сообщить руководи­  
   телю туристского похода.

2. Большое практическое значение для учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, приви­вает навыки самоанализа, делает более эффектив­ной работу врача, тренера и преподавателя, поло­жительно влияет на рост спортивных достижений. Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функци­ональным состоянием, переносимостью трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Он вклю­чает в себя наблюдение и анализ состояний ор­ганизма, цроводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические по­казатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить само­чувствие, настроение, чувство утомления и уста­лости, желание или нежелание заниматься физи­ческими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой самоконтроля является веде­ние дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок,

результаты прикидок и соревновании, некоторые объективные и субъективные показатели состоя­ния организма в период занятий физическими уп­ражнениями.

**3. Официальные жесты судей**

**по волейболу**

1. Разрешение на подачу. Переместить руку,  
   показывая направление подачи. Демонстрирует  
   первый судья.
2. Подающая команда. Вытянуть руку в сторо­  
   ну команды, которая будет подавать. Демонстри­  
   руют оба судьи.
3. Смена сторон площадки. Поднять пред­  
   плечья горизонтально (одно впереди, другое поза­  
   ди) и повернуть их вокруг корпуса. Демонстриру­  
   ют оба судьи.
4. Перерыв. Расположить ладони одной руки над  
   пальцами другой, поднятой вертикально (в форме  
   буквы «Т»). Демонстрируют оба судьи.
5. Замена. Круговое движение предплечий во­  
   круг друг друга. Демонстрируют оба судьи.
6. Предупреждение или замечание за непра­  
   вильное поведение. Показать желтую карточку  
   для предупреждения и красную — для замечания.  
   Демонстрирует первый судья.
7. Удаление. Показать обе карточки вместе. Де­  
   монстрирует первый судья.
8. Дисквалификация. Показать обе карточки  
   отдельно. Демонстрирует первый судья.
9. Конец партии или матча. Скрестить пред­  
   плечья с выпрямленными кистями перед грудью.  
   Демонстрируют оба судьи.
10. Мяч не подброшен или не выпущен из руки  
    при подаче. Поднять вытянутую руку ладонью, об­  
    ращенной вверх. Демонстрирует первый судья.
11. Задержка при подаче. Поднять пять (или  
    три) разведенных пальцев. Демонстрирует первый  
    судья.

12. Ошибка при блокировании или заслоне.

Поднять обе руки вертикально ладонями вверх. Демонстрируют оба судьи.

13. Ошибка в расстановке или при переходе.

Делать круговые движения указательным паль­цем, удерживая кисть правой руки на уровне пояса перед собой. Демонстрируют оба судьи.

1. Мяч «в площадке». Указать рукой с вы­  
   прямленными пальцами на пол. Демонстрируют  
   оба судьи.
2. Мяч «за». Поднять предплечья вертикально  
   с выпрямленными кистями и ладонями, обращен­  
   ными к телу. Демонстрируют оба судьи.
3. Захват. Медленно поднять предплечье с ла­  
   донью, обращенной вверх. Демонстрирует первый  
   судья.
4. Двойное касание. Поднять два разведенных  
   пальца. Демонстрируют оба судьи.
5. Четыре удара. Поднять четыре разведенных  
   пальца. Демонстрируют оба судьи.
6. Сетка задета игроком или мячом. Коснуть­  
   ся верха сетки или ее стороны в соответствии с  
   ошибкой. Демонстрируют оба судьи.
7. Касание по другую сторону сетки. Располо­  
   жить руку над сеткой ладонью вниз. Демонстриру­  
   ет первый судья.
8. Ошибка при атакующем ударе игрока зад­  
   ней линии или при подаче соперника. Делать  
   предплечьем с выпрямленной кистью движение  
   вниз. Демонстрируют оба судьи.
9. Переход на площадку соперника или пере­  
   сечение мячом плоскости под сеткой. Показать на  
   среднюю линию. Демонстрируют оба судьи.
10. Обоюдная ошибка и переигровка. Поднять  
    большие пальцы рук вертикально. Демонстрирует  
    первый судья.
11. Касание мяча. Провести ладонью одной ру­  
    ки по пальцам другой, удерживаемой вертикаль­  
    но. Демонстрируют оба судьи.

25. Предупреждение или замечание на задерж­ку. Указать кистью с желтой (предупреждение) или красной (замечание) карточкой на часы. Де­монстрирует первый судья.

**Официальные жесты флагами судей на линиях**

1. Мяч в площадке. Указать флагом вниз.
2. Мяч «за». Поднять флаг вертикально.
3. Касание мяча. Поднять флаг и коснуться его  
   вершины ладонью свободной руки.
4. Направление мяча за пределы плоскости пе­  
   рехода или заступ подающего. Размахивать фла­  
   гом над головой и показывать на антенну или ли­  
   цевую линию.
5. Невозможность принятия решения. Поднять  
   и скрестить на груди оба предплечья.

Билет № 11

1. Эксплуатационно-технические требования к одеж­  
   де, обуви, спортивному инвентарю и местам заня­  
   тий физической культурой и спортом, обеспечи­  
   вающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно  
   успешно развивать физические качества скорост-  
   но-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении од­  
   ного из видов соревнований, включенных в школь­  
   ную спартакиаду («День здоровья», «День бегу­  
   на», по подвижным играм, баскетболу, акробатике  
   и т. д.).

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особен­ностями вида спорта и климатическими условия­ми. Одежда и обувь должны быть легкими, не стес­нять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортив­ной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способст­вовать его испарению. Б наибольшей степени таки­ми свойствами обладают шерстяные и хлопчатобу­мажные ткани. Спортивную одежду следует наде­вать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать осо­бенностям строения стопы и не быть тесной. Тес­ная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечнос­тей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий физической культурой и спортом должны обеспечивать удобст­во и безопасность, максимально способствовать ук­реплению здоровья занимающихся и улучшению

их физического развития. Гимнастические снаря­ды (перекладина, брусья, бревно, стенка, скамей­ка, мостик и др. не должны иметь в узлах и сочле­нениях люфтов, качаний, прогибов, а детали креп­ления (гайки, винты, крючки, зацепы) должны обеспечивать надежность соединений. Вес спортив­ных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовлен­ности. При размещении оборудования для проведе­ния занятий и соревнований необходимо предус­матривать безопасную зону вокруг него. Гигиени­ческая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, ко­личество пыли и микроорганизмов з воздухе. Важ­ное значение имеют соответствующие нормам осве­щение, вентиляция, отопление а в плавательных бассейнах, кроме того, качество воды.

2. Под скоростно-силовыми качествами понимает­ся способность к проявлению максимальной мощ­ности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движе­ний. Именно такой характер работы лежит в осно­ве прыжков спринтерского бега, легкоатлетиче­ских метаний и некоторых других физических уп­ражнений.

Развитию физических качеств скоростно-сило-вой направленности способствуют следующие уп­ражнения:

1. Бег с высоким с подниманием бедра в яме с  
   песком на месте и с незначительным продвижени­  
   ем вперед в различном темпе — 3—5 раз по 15—  
   30м.
2. Бег прыжками по мягкому грунту (опилоч-  
   ная дорожка, торф) в различном темпе — 3—5 раз  
   по 2—40 м.
3. Бег в гору (крутизна — 20°) в среднем и быст­  
   ром темпе — 3—4 раза по 15—25 м. (Обра-

щать внимание на полное выпрямление опорной ноги.)

1. Прыжки на двух ногах с небольшим накло­  
   ном вперед — 2—3 серии по 10—30 прыжков.
2. Выпрыгивание из глубокого приседа — 2—4  
   серии по 16—20 прыжков.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением впе­  
   ред — 2—3 раза по 15—30 м на каждой ноге. (Сле­  
   дить за полным отталкиванием опорной ногой и  
   высоким выносом бедра вперед.)
4. Многократные прыжки через препятствия  
   {гимнастические скамейки, набивные мячи, барь­  
   еры) на одной и двух ногах с акцентом на быстро­  
   ту отталкивания — 3—4 серии по 30—40 прыж­  
   ков.
5. Броски и ловля набивного мяча одной и дву­  
   мя руками — 6—8 раз (выполнять сначала по одно­  
   му, затем в паре).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа —  
   3—4 серии по 5—7 раз на время.

Для оценки качества скоростно-силовой подго­товки следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусмат­ривает многократное измерение показателей (вре­мя, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Про­водить измерения необходимо в стандартных усло­виях через определенные интервалы времени (раз в две недели, в три недели, в месяц).

о. Обязательным документом любого состяза­ния является положение о соревновании. В нем излагаются цели, задачи, характер и програм­ма соревнований; количественный состав, возраст, пол и спортивная квалификация участников; место и сроки проведения; порядок и сроки пред­ставления заявок; порядок и условия зачета, на­граждения, представление и рассмотрение протес­тов.

Примерный образец положения о соревновании в общеобразовательном учреждении приводится ниже.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПРАЗДНИКА «БЕГ КОМАНД КЛАССОВ» В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ № 5 Г. ОДИНЦОВО

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Популяризация бега, вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом, приобщение школь­ников к здоровому образу жизни, воспитание у них высоких нравственно-поведенческих качеств.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Все учащиеся школы № 5, допущенные врачом.

СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

На школьном стадионе 27 октября 2003 года в 10 часов утра.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования среди команд классов проводятся по четырем возрастным группам: 1—4 классы, 5— 7 классы, 8—9 классы, 10—11 классы. Дистанции: для 1—4 классов — 200 м; для 5—7 классов — 300 м; для 8—9 классов — 400 м; для 10—11 клас­сов — 500 м.

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство проведением праздника бега осуществляет администрация и ученический совет школы. Непосредственное руководство возлагается на оргкомитет и судейскую коллегию. Главный судья соревнований - - учитель физической куль­туры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Время преодоления дистанции командой класса определяется по первому и последнему участни­кам. Результаты их складываются и делятся на

два. В результате получается среднее время пре­одоления дистанции командой класса.

НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3-е места в каждой возрастной группе, награждаются призами, кото­рые приобретаются за счет наградного фонда шко­лы.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВОК

Именные заявки, заверенные классным руково­дителем и согласованные с школьным врачом или медицинской сестрой, представляются в день со­ревнований судье на старте непосредственно перед забегом. Не позднее, чем за 10 дней до соревнова­ний в оргкомитет соревнований следует сообщить об участии класса в состязаниях.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1. Протесты принимаются в тече­ние 30 мин после окончания соревнований в письменном виде. Решение по протестам сообщается в день оглаше­ния итогов соревнований.

1. Окончательное подведение итогов 30 октяб­  
   ря.
2. Отсутствие на старте каждого участника без  
   уважительной причины штрафуется (плюс Зек  
   среднему времени преодоления дистанции коман­  
   дой класса).

Билет № 12

1. Профилактические меры, исключающие обморо­  
   жение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно  
   успешно развивать такое физическое качество, как  
   гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних  
   органов в покое и во время выполнения двигатель­  
   ных действий. Изложить содержание и выполнить  
   3—4 упражнения на формирование правильной  
   осанки.

1. Во время занятий физическими упражнениями в зимнее время года нужно учитывать метеороло­гические условия, оказывающие влияние на само­чувствие и работоспособность занимающихся. При неблагоприятной погоде следует принимать необ­ходимые профилактические меры. Например, при сильном ветре и низкой температуре воздуха тре­нировочные занятия проводят в лесу, а не на от­крытой местности, используют более теплую одеж­ду, усиливают физическую нагрузку. Кроме того, занимающимся поручают следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения. Наиболее подходящей для лыжной подготовки является погода с температурой от -5 до -15 °С. Нередко во время занятий, особенно при внезапном резком понижении температуры возду­ха или увеличении силы ветра может наступить переохлаждение организма. Ему также способству­ет обильное потоотделение и увлажнение белья, что бывает при интенсивных тренировках даже при температуре немного ниже О "С. Поэтому одеж­да лыжника должна быть легкой, свободной, не стеснять движений, надежно защищать от холода, но не быть слишком теплой, не задерживать испа­рения пота и соответствовать характеру физиче-

ской нагрузки. Следует учитывать, что, пока лыж­ник находится в активном движении, влажная одежда не вызывает охлаждения тела, так как на­гревается изнутри теплом, выделяемым с поверх­ности коней. Если же темп хода снижается или лыжник останавливается, теплопродукция орга­низма падает и отдача тепла начинает превышать его приход. В результате этого наступает охлажде­ние организма, которое может повлечь простудное заболевание.

Обувь лыжника должна обеспечивать я я щиту ног от холода, сырости, механических повреж­дений. Носки и варежки должны быть сухими и чистыми. Существенную роль в профилактике об­морожений играют горячие пища и чай. После их приема температура конечностей человека повы­шается на 6 °С и выше, причем происходит это не сразу, а через 30—60 мин. Их действие сохраняет­ся в течение нескольких часов.

Существуют определенные признаки обмороже­ния: онемение поврежденной части тела, побледне-ние, а затем посинение кожи, отечность. Боль вна­чале не ощущается, но при отогревании отморо­женного участка она появляется.

Первая помощь при обморожении состоит в воз­можно более быстром восстановлении кровооб­ращения в пораженных частях тела. Для этого сле­дует растереть чистой рукой побелевший участок кожи до покраснения и восстановления чувст­вительности. Допускается растирание шерстяной перчаткой, шарфом. Употребление снега для рас­тирания нецелесообразно, так как это усиливает охлаждение пораженного участка. Кроме того, снег может поцарапать кожу и тем самым способ­ствовать внесению инфекции. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Пострадавшего необ­ходимо как можно быстрее доставить в теплое по­мещение и приступить к оказанию первой меди-

цинской помощи. При небольших обморожениях лица согревание и восстановление кровообраще­ния достигается растиранием пораженного участка ватой, смоченной спиртом (одеколоном, водкой), а затем сухой шерстяной тканью до покраснения ко­жи. После этого накладывается сухая стерильная повязка. При обморожениях конечностей приме­няются ванны для ног и рук или общая ванна в те­чение 15—20 мин с постепенным повышением тем­пературы воды с 20 до 35—37 °С. Если нет возмож­ности использовать ванну, то выполняется легкий массаж сначала с использованием спирта, а затем сухим способом.

2. Гибкость — это способность человека выпол­нять движения с большой амплитудой. Определя­ется это качество уровнем подвижности в суставах. Принято выделять две основные формы такой под­вижности: при пассивных движениях и при актив­ных. Пассивные движения осуществляются в ре­зультате воздействия извне. Они могут проводить­ся до полного упора или до болевых ощущений. Активные движения выполняются за счет мышеч­ных групп, проходящих через суставы. Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практи­ческое значение, так как она в значительной степе­ни реализуется при выполнении физических уп­ражнений. Совершенствуя гибкость, важно обеспе­чить гармоническое развитие подвижности во всех суставах.

Основные средства развития гибкости — это уп­ражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). К упраж­нениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся движения, выполняемые с помощью партнера и с отягощением (в качестве

отягощения может служить и собственный вес тела занимающегося). Все эти упражнения обеспечива­ют прирост подвижности в суставах за счет улуч­шения растяжимости мышечно-связочного аппа­рата. Они воздействуют непосредственно на сустав­ную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность. При разви­тии гибкости первостепенное значение имеет дози­ровка нагрузок. Выполнять движения следует до максимальной амплитуды. Непременным мето­дическим условием является разминка, которая готовит организм к предстоящей работе, \*разог-ревает» мышцы, увеличивая их растяжимость. Ориентировочные рекомендации по количеству по­вторений: до 15—25 повторений в плечевых и тазо­бедренных суставах в 8-летнем возрасте и до 30— 45 — в 16-летнем. Темп активных упражнений — в среднем одно повторение в секунду, пассивных — одно упражнение за 1—2 с. Выдержка в статиче­ских положениях — 3—6 с. В процессе .развития гибкости необходимо не только повторять упраж­нения, но и постепенно увеличивать их количество и число повторений. Длительность между упраж­нениями должна обеспечивать повторение той же работы без уменьшения амплитуды движений. Время фазы восстановления зависит от числа по­вторений. Чтобы добиться каких-либо ощутимых результатов в развитии гибкости, заниматься необ­ходимо не реже трех раз в неделю.

О. Неправильная осанка способствует появлению остеохондроза, неблагоприятному изменению по­ложения внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьни­ков с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, снижены амортизационные способности нижних конечнос­тей. У них очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел по-

звонков) при прыжках, выполнении упражнении на спортивных снарядах, на занятиях борьбой, баскетболом, футболом. Учащимся с нарушением осанки не рекомендуется заниматься акробатикой, прыжками в длину и высоту, с трамплина и с выш­ки в воду, тяжелой атлетикой. Нагрузки, связан­ные с сидением на уроках, им рекомендуется чере­довать с физкультминутками (специальными уп­ражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей). Продолжитель­ность выполнения таких упражнений — 1—2 мин.

**Упражнения для формирования правильной осанки**

1. И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком,  
   лопатками, ягодицами и пятками. 1—3 — три ша­  
   га вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 —  
   три шага назад и проверить правильность осанки.  
   Упражнение повторить 3—5 раз.
2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки  
   находятся внизу. 1—3 — выполнить движения ру­  
   ками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя сопри­  
   косновение со стеной; 4 — и. п. Упражнение повто­  
   рить 3—5 раз.
3. И. п. -- стойка на коленях, руки находятся  
   внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, ста­  
   раясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение  
   повторить 5—7 раз.
4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек  
   с песком), руки находятся внизу. 1 — поднять ру­  
   ки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 при­  
   сесть, руки вперед; 5 — медленно встать, руки впе­  
   ред; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повто­  
   рить 4—6 раз.

Билет № 13

1. Профилактические меры, исключающие возмож­  
   ность получения теплового удара во время приема  
   солнечных ванн. Ваши действия, если это случи­  
   лось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической  
   культурой и спортом на репродуктивную функцию  
   человека?

0. В чем состоят особенности организации проведе­  
ния закаливающих процедур в зимнее время года  
(привести примеры, а если вы это делаете, то рас­  
скажите, каким образом).

1. Принимая солнечные ванны, строго соблюдать  
определенные правила. Лучшим временем для их  
приема являются утренние часы, когда воздух ме­  
нее нагрет. В середине дня солнечные лучи падают  
на землю под более прямым углом и поэтому воз­  
никает опасность перегревания. При приеме сол­  
нечных ванн нужно ложиться ногами к солнцу, а  
голову защищать от солнечных лучей зонтом или  
соломенной шляпой. Нельзя обвязывать голову ко­  
сынкой, платком, так как это затрудняет испаре­  
ние, а следовательно, и охлаждение. Во время про­  
цедуры рекомендуется менять положение тела (ле­  
жать попеременно на животе, боку, спине), а после  
каждого часа делать перерыв на 15 мин и отдыхать  
в тени, Нельзя доводить себя до обильного поте­  
ния. Запрещается спать во время приема солнеч­  
ной ванны. После процедуры следует искупаться  
или принять душ, а затем вытереться, не растирая  
кожу полотенцем. Для людей, регулярно занимаю­  
щихся спортом, необходимости в специальном  
приеме солнечных ванн нет. Спортсмены получают  
достаточную дозу солнечной радиации во время  
тренировок и выступлений, а излишнее пребыва­  
ние под лучами солнца может причинить вред.

Нельзя загорать непосредственно перед тем, как заниматься физическими упражнениями, так как в этом случае появляется чувство усталости. Меж­ду окончанием процедуры и началом тренировки должно пройти не менее 3 часов. Солнечные ванны следует принимать не позже чем за 1 ч до еды и не раньше чем через 1,5ч после. Противопоказания­ми для приема процедуры являются повышенная температура, гриппоподобные состояния, острые расстройства желудочно-кишечного тракта, повы­шенная возбудимость центральной нервной систе­мы, сильное истощение.

При бесконтрольном и неумеренном приеме сол­нечных ванн в результате общего перегрева орга­низма может произойти тепловой удар. Его при­знаками являются головокружение, одышка, серд­цебиение, сильная жажда. Температура тела может повыситься до 38—40 °С, может появиться рвота и наступить потеря сознания.

Для оказания первой помощи при тепловом уда­ре необходимо:

1. перенести пострадавшего в прохладное место;
2. снять с него стесняющую одежду;
3. положить холод на его голову и грудь;
4. дать ему понюхать ватку с нашатырным спир­  
   том;
5. дать пострадавшему подсоленную воду или хо­  
   лодный чай (75—100 мл);
6. вызвать «скорую помощь».

Если у пострадавшего прекратилось дыхание, то до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственную вентиляцию легких.

2. Репродуктивная функция человека зависит от многих физических и психических факторов, а также от общего состояние организма. Важную роль в этой функции играют железы внутренней секреции, которые выделяют непосредственно в кровь или лимфу активные вещества гормоны.

Половые железы одновременно с образованием половых клеток, служащих для продолжения ро­да, внутрисекреторной своей частью выделяют в кровь ряд половых гормонов, неодинаковых у мужчин и женщин. Мышечная работа тесно связа­на с деятельностью желез внутренней секреции. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья чело­века, повышению уровня физического развития, расширению функциональных возможностей и адаптационных способностей его организма, а зна­чит, и положительно влияют на репродуктивную функцию человека.

3- В основе закаливающих процедур лежит много­кратное воздействие на организм человека опреде­ленных раздражителей. Важным направлением за­каливания является совершенствование функции теплорегуляции, которое обеспечивает повышение способности организма сохранять тепловое равно­весие в различных температурных условиях внеш­ней среды. Так, в результате Холодовых проце­дур увеличивается теплообразование в организме и улучшается кровоснабжение кожных покровов в условиях охлаждения. В зимнее время года такие процедуры наиболее целесообразны. Следует учи­тывать, что успех закаливания достигается только при систематическом воздействии Холодовых раз­дражителей (воздух, вода). Закаливающие проце­дуры желательно начинать в детском возрасте, чтобы они стали привычными и продолжались на протяжении всей жизни человека. Обязательным условием эффективности процедур является после­довательное усиление воздействия на организм за­каливающих факторов. Только в этом случае будет обеспечено повышение его устойчивости к холоду. Широкое распространение получила такая фор­ма закаливания, как купание в открытых водое­мах зимой. Это закаливание не может быть реко-

мендовано всем. Приступать к нему можно только после прохождения углубленного медицинского осмотра и под наблюдением врача. Продолжитель­ность купания (в с) в открытых водоемах зимой указана в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Температура воды, С | Порядковый номер купания | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0... + 1 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| +2... + 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 |
| +5. ..+7 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| +8... + 9 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 30 |

Дополнительно при проведении закаливающей процедуры надо выполнять следующие правила:

• переходить к месту купания и обратно в поме­  
щение в теплом халате;

• после выхода из воды предельно сократить  
время пребывание на открытом воздухе;

1. не купаться одному (на берегу должен быть че­  
   ловек, чтобы оказать помощь в случае необходи­  
   мости);
2. нельзя погружаться в воду с головой;
3. место купания должно быть оборудовано лест­  
   ницей и поручнями.

Билет № 14

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физиче­  
   ских упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказывать  
   пострадавшему, получившему во время занятий  
   физическими упражнениями травму, вызвавшую  
   кровотечение? Выполнить практически конкрет­  
   ные действия.

1. С 19 июля по 3 августа 1980г. в Москве на

Большой спортивной арене Центрального стади­она имени В. И. Ленина горел огонь Игр XXII Олимпиады. На протяжении 15 дней в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске и Таллине состяза­лись лучшие спортсмены мира. В Играх XXII Олимпиады приняли участие спортивные делега­ции 81 страны общей численностью 8310 человек, в том числе 5748 спортсменов. Спортивные сорев­нования судили 1245 судей из 77 стран. Игры смотрели по телевидению в Ш странах. Было ра­зыграно 203 комплекта медалей по 21 виду спор­та, установлено 36 мировых и 74 олимпийских ре­корда. Призерами Игр стали спортсмены 36 стран. Советские спортсмены завоевали 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей. С самых пер­вых шагов подготовки к Играм XXII Олимпиады наряду с поддержкой и вниманием, которые про­явили к этому событию Международный олим­пийский комитет и представители международной спортивной общественности, со стороны некото­рых государств были сделаны попытки скомп­рометировать саму, идею Игр в нашей стране. Выдвигался нелепый аргумент, что Москва якобы неспособна организовать такие крупные междуна­родные соревнования, раздавались призывы к бойкоту, распространялись разные небылицы и

вздорные слухи. На Игры XXII Олимпиады не прибыли делегации от таких государств, как США, ФРГ, Япония и некоторые другие; И все-та­ки Игры состоялись и были проведены на высоком уровне, как великолепный праздник мирового спорта, молодости дружбы.

2. Фундаментальным принципом системы физиче­ского воспитания является связь физкультуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью. На практике это выражается в использовании физиче­ской культуры и спорта в формах так называемой профессионально-приклад ной физической подго­товки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП).

Задачами профессионально-прикладной физи­ческой подготовки являются:

1. формирование двигательных умений и навы­  
   ков, способствующих производительному труду  
   специалистов;
2. воспитание у них необходимых психических и  
   физических качеств для трудовой деятельности;
3. обучение умелому использованию средств ак­  
   тивного отдыха для быстрого и полного восстанов­  
   ления сил;
4. предупреждение производственного травма­  
   тизма среди работающих за счет развития их силы,  
   быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при  
   выполнении трудовых операций.

Для характеристики различных видов труда ча­ще всего используются понятия физической тя­жести и нервно-психической напряженности. Под первым понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Второе понятие определя­ет степень эмоциональной нагрузки при выполне­нии работы. В зависимости от этих понятий труд подразделяют на физический и умственный, а раз­личные сочетания этих двух основных видов тру­да представляют третью разновидность — смешан-

ный труд. Несмотря на большие различия в усло­виях труда специалистов разных профессий, им всем необходимы хорошее здоровье и высокий уро­вень физического развития.

В системе профессионально-прикладной физи­ческой подготовки используются различные уп­ражнения и виды спорта. Профессионально-при­кладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями развиваются такие физиче­ские качества, как мышечная сила, гибкость, лов­кость, умение владеть своим телом в пространстве и сохранять равновесие. Гимнастика воспитывает такие морально-волевые качества, как самооблада­ние, смелость, решительность. Эти качества про­фессионально необходимы космонавтам, пожар­ным, водолазам, водителям, монтажникам-высот­никам, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам.

Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки и метания), способствуют совершен­ствованию многих жизненно важных умений и на­выков, повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мы­шечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Лег­кая атлетика развивает у человека такие важные качества, как быстроту, выносливость, силу, лов­кость, умение преодолевать трудности, упорство в достижении цели. Легкоатлетические упражнения наиболее важны для землеустроителей, геологов, зоотехников.

Лыжный спорт способствует успешному выпол­нению таких дел, в которых человеку требуются выносливость, быстрота передвижения на местнос­ти в условиях бездорожья, способность успешно переносить низкую температуру. Без хорошей лыжной подготовки немыслима успешная деятель­ность охотников-промысловиков, геологов и иссле­дователей.

Как важно уметь плавать — известно каждому. Существует большое количество профессий, свя­занных с работой в воде, на воде и у воды. К ним относятся речники и моряки, водолазы и сплавщи­ки леса, геологи и исследователи морских глубин, рыбаки и спасатели.

В ходе занятий спортивными и подвижными иг­рами, различными видами спортивных едино­борств развиваются оптимальные двигательные ре­акции на различные раздражители (звуковые, све­товые, тактильные). Играми и единоборствами воспитываются качества, необходимые в работе операторов вычислительных машин, АСУ, станков с программным управлением, водителей транс­портных средств. То есть в таких профессиях, где требуется повышенная быстрота ответных реакций на внезапное появление объекта и умение в корот­кие сроки выбирать и принимать правильные ре­шения в конкретной обстановке.

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Для пожарных это по-жарно-прикладной спорт, содержание которого со­ставляют наиболее важные профессиональные на­выки и умения, необходимые для борьбы с огнем (бег с огнетушителем или бухтой пожарного шлан­га; быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние; преодоление с помощью подсоб­ных средств и без них различных препятствий).

В Единую всероссийскую спортивную класси­фикацию включено около 20 профессионально-прикладных видов спорта, в том числе водно-мо­торный, автомобильный, самолетный, радиоспорт.

3. Любое механическое повреждение сосудов вы­зывает кровотечение. Первая медицинская по­мощь в этом случае должна быть направлена на ос­тановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими спосо­бами:

1. прижатие пальцами сосуда несколько выше  
   раны в точках поверхностного расположения арте­  
   рий;
2. наложение жгута на 3—5 см выше раны не бо­  
   лее чем на 2 ч летом и 1 ч зимой;
3. наложение на место кровотечения давящей по­  
   вязки;
4. максимальное сгибание конечности при крово­  
   течениях из руки или ноги;
5. придание поврежденной конечности припод­  
   нятого положения при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий подвижными и спортивными играми (хоккей, футбол, баскет­бол, гандбол), боксом, борьбой, конным спортом участники получают травмы, при которых возни­кает кровотечение из носа.

Первая медицинская помощь в этом случае за­ключается в следующем:

1. если кровотечению предшествовал удар, надо  
   проверить, нет ли перелома;
2. усадить пострадавшего так, чтобы его спина  
   была выпрямлена;
3. на 5—10 мин большим и указательным паль­  
   цами плотно прижать крылья носа к перегородке;
4. если после этого кровотечение не останавлива­  
   ется, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты  
   или марли, смоченные раствором поваренной соли  
   (чайная ложка на стакан воды) или специальные  
   кровоостанавливающие тампоны;
5. в том случае, если носовое кровотечение не ос­  
   танавливается в течение 30—40 мин, пострадавше­  
   го необходимо в сидячем положении доставить в  
   лечебное учреждение.

Билет № 15

1'. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и нар­котиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

1. Раскройте содержание технико-тактических дей­  
   ствий в избранном вами виде спорта (баскетбол, во­  
   лейбол и т. д.).
2. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневно­  
   го туристского похода?

1. В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молоде­жи. Этому способствуют сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Од­ной из главных причин такого положения являет­ся отсутствие у молодых людей необходимых гиги­енических знаний и игнорирование здорового об­раза жизни.

В основе отказа от вредных привычек лежит стремление к ведению здорового образа жизни, так как именно от образа жизни примерно на 50% зависит состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основ­ные элементы: отказ от вредных привычек; оп­тимальная двигательная активность; рациональ­ный суточный режим; личная гигиена; профилак­тика инфекционных заболеваний; закаливание; рациональное питание; восстановительные мероп­риятия после болезни или получения травм, утом­ления или переутомления.

Одной из наиболее важных составляющих здо­рового образа жизни являются систематические занятия физической культурой.

Регулярное выполнение физических упражне­ний, занятие в спортивных секциях и кружках,

участие в соревнованиях исключают возможность сочетания такой активной физической деятельнос­ти с употреблением алкоголя, табака и наркоти­ков.

2. Под технической подготовкой понимается про­цесс освоения техники выполнения определенного вида упражнений. Ее задачей является формиро­вание двигательных умений и навыков, состав­ляющих основу действий в избранном виде спорта. К средствам технической подготовки относятся преимущественно соревновательные упражнения, а также используются общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения. Объ­ем и содержание технической подготовки изменя­ются в соответствии с задачами тренировки на раз­ных ее этапах. Рассмотрим содержание техниче­ской подготовки на примере бега на длинные дистанции. Всех сильнейших стайеров отличает рациональная, эффективная и достаточно эконо­мичная техника бега. Эту технику отличают такие особенности. Положение туловища бегуна близко к вертикальному. Руки согнуты в локтях под острым углом, пальца сжаты в кулак, но не напряжены. При движении вперед руки приближаются к сред­ней линии тела, при отмахе назад локти отводятся слегка наружу. Толчковая нога в момент оконча­ния отталкивания выпрямлена полностью. Но уже в следующее мгновение происходит начало сгиба­ния ноги. Эта нога сгибается в колене, что облегча­ет вынос бедра вперед, а голень маховой ноги ак­тивно опускается на грунт. Постановка на грунт ноги осуществляется несколько впереди проекции оси центра тяжести тела на внешнюю сторону сто­пы. При этом нога немного согнута в коленном сус­таве. Затем, в фазе амортизации бегун опускается на всю стопу и в момент прохождения вертикали активно выносит вперед вверх бедро маховой ноги и выводит вперед таз. Характерным для сильней-

ших бегунов является быстрое включение в работу мышц голени и стопы в начале отталкивания. По­казателем этого является быстрый отрыв пятки опорной ноги от грунта. Движение маховой ноги при прохождении вертикали происходит с опти­мальным сгибанием ее в коленном суставе и незна­чительным разгибанием в голеностопном суставе. Бегун слегка «берет» носок ноги на себя, тем са­мым ограничивая «выхлестывание» голени вперед и уменьшая торможение при постановке ноги на грунт.

Техническая подготовка и методика обучения выполнению двигательных действий постоянно со­вершенствуются с учетом изменяющихся условий спортивной борьбы.

3. Туристские походы являются одним из наибо­лее распространенных видов активного отдыха. Это объясняется тем, что туризм отличается много­образием средств для восстановления и развития физических и духовных сил человека и способен удовлетворить запросы людей самых разных воз­растов и профессий.

Собираясь в поход на 2—3 дня, особое внимание следует обратить на обувь, одежду и походное сна­ряжение. Обувь для похода должна быть подобран­ной по размеру, хорошо разношенной. Одежда должна соответствовать погодным условиям и сезону. Походное снаряжение подразделяется на личное и групповое. Групповое снаряжение (па­латка, топоры, веревка и шнур, ведра, кастрюли, котелки, кухонные ножи, разливная ложка (по­ловник), походная аптечка, принадлежности для массовых игр, продукты и т. п.) распределяется между участниками похода в дополнение к лич­ным вещам. Тяжелые или громоздкие вещи они несут по очереди. В личное снаряжение входят рюкзак с широкими лямками, спортивный кос­тюм, свитер, носки шерстяные (2 пары), удобные

ботинки на прочной подошве, спортивная обувь, майки (2 шт.), трусы (2 шт.), одеяло, легкий не­промокаемый плащ или куртка, алюминиевые ми­ска и ложка, эмалированная кружка, перочинный нож, полотенце, мыло, зубная щетка и паста, игол­ка, нитки, пуговицы, кусочки материи, записная книжка, карандаш, ручка, спички (одна коробка в водонепроницаемой упаковке), компас. Предметы снаряжения в рюкзаке размещают следующим об­разом. К спине укладывают мягкие вещи (одеяло, запасное белье и т. п.), но не скатанные валиком, а сложенные по ширине спинки рюкзака. На дно помещают тяжелые предметы, сверху — легкие. В карманах рюкзака находится то, что может при­годиться в пути, на привалах.