

**Теоретические вопросы
для обучающихся
физкультурно-спортивной направленности
в режиме дистанционного обучения.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Знания о физической культуре	2
1.1. <i>(Занятие 1).</i> Физическая культура в современном обществе	2
1.2. <i>(Занятие 2).</i> Виды спорта зимних Олимпийских игр	3
1.3. <i>(Занятие 3-4).</i> Виды спорта летних Олимпийских игр	6
1.4. <i>(Занятие 5).</i> Основные направления физического воспитания в современном обществе	13
Глава 2. Здоровый образ жизни	13
2.1. <i>(Занятие 6).</i> Режим дня	13
2.2. <i>(Занятие 7).</i> Закаливание организма	15
2.3. <i>(Занятие 8).</i> Физическая культура и качества личности	19
Глава 3. Физическое совершенствование	22
3.1. <i>(Занятие 9-10).</i> Утренняя гимнастика. Физкультминутки	22
3.2. <i>(Занятие 11-16).</i> Развитие двигательных качеств человека	29
<i>(Занятие 17-18).</i> Самостоятельная работа.	45
Глава 4. История развития видов спорта	46
<i>(Занятие 19).</i> Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/ Футбол/ Шахматы	46
<i>(Занятие 20).</i> Тестирование по видам спорта	
<i>(Занятие 21).</i> Промежуточная, итоговая аттестация	46

Занятие 7

2.1. Закаливание организма

Закаливание — это оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Суть закаливания состоит в развитии выносливости всех систем органов человека: организм неожиданно попадает в экстремальные условия и учится их выдерживать. Процедура закаливания помогает избавиться от негативных мыслей, возвращает хорошее настроение, придаёт бодрость, повышает работоспособность. Закалённый человек легче переносит резкие изменения погоды, лучше справляется с нагрузками и стрессом. Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, независимо от времени года и погодных условий, — в этом залог положительного результата. Эффективность закаливания повышается, когда его сочетают с утренней гимнастикой или физической тренировкой. Можно комбинировать разные методы закаливания. Наконец, независимо от того, закаливаетесь вы или нет, одежду и обувь нужно подбирать по погоде — они не должны быть слишком тёплыми. Старайтесь отдавать предпочтение вещам из натуральных материалов и тканей. Основные правила закаливания:

- проводить закаливающие процедуры регулярно;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- не допускать переохлаждения;
- сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем;
- избегать продолжительного воздействия закаливающего фактора.

Методы закаливания

С младших классов вы изучаете разные методы закаливания. Среди них наиболее доступные — воздушные и солнечные ванны в благоприятную погоду, обтирания мокрым полотенцем и обливания. Воздушные и солнечные ванны — это традиционные методы закаливания. Обтирания и обливания, а также контрастный душ и русскую баню, о которых речь пойдёт ниже, относят к так называемым контрастным закаливающим процедурам. Существуют также интенсивные методы закаливания, например хождение босиком по снегу или обтирание снегом, купание в проруби. В таких оздоровительных мероприятиях происходит кратковременный контакт тела с морозным воздухом, холодной водой или снегом. В отличие от интенсивных методов, обтирания и обливания начинают проводить при такой температуре воды, чтобы рука, опущенная в воду, чувствовала прохладу. Вода не должна быть слишком тёплой. Нужно, чтобы у вас по окончании процедуры тело ощущало свежесть (но не озноб), это признак того, что температура воды подобрана верно. Если после

обливания возникает ощущение тепла в теле, это тоже признак того, что выбранная температура воды является закаливающей. Температуру воды снижают постепенно, на протяжении недель. При обтираниях общее время процедуры не должно превышать 5 минут



При закаливании методом контрастного душа нужно постоять под горячим душем 1–2 минуты, затем под холодным 10–20 секунд. Температуру воды подбирайте исходя из своих ощущений: ощущение от воды должно быть относительно комфортным. Повторить процедуру следует 5–10 раз.

Для контрастных ножных ванн используют две ёмкости, в которых уровень воды доходит до середины голени. В первой ёмкости вода должна быть 38–40 °С, во второй — при первой процедуре — на 3–4 градуса ниже. Сначала ноги погружают на 1–2 минуты в горячую воду, затем — на 5–20 секунд в прохладную. Процедуру повторяют 3–6 раз. Каждые пять дней температуру воды во второй ёмкости снижают на 1 градус и доводят её до 17–12 °С. Если здоровье ослабленное, процедуру следует заканчивать ёмкостью с горячей водой, а если здоровье крепкое — с прохладной.

Продолжительность воздушных ванн вначале составляет 15 минут, постепенно её доводят до 30 минут. К прохладному воздуху нужно

привыкать постепенно: сначала раскрывают только ноги и руки, затем тело до пояса, а через несколько недель можно принимать воздушные ванны в плавках или купальнике. Летом воздушные ванны следует проводить на открытом воздухе в тени деревьев.

К закаливающим процедурам относят и простое проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате должна быть от 20 до 22 °С. Зимой проветривание повторяют 4–5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха может быть постоянным, но нельзя допускать сквозняков.

В летнее время очень полезно купание в открытых водоёмах. Здесь тоже есть правила, которые необходимо соблюдать. Нельзя входить в воду разгорячённым — вначале тело должно остыть. Плавать в открытой воде следует не более 5–7 минут. После купания необходимо растереться полотенцем досуха. Нельзя долго сидеть в воде, что часто делают купальщики, — во всём должна быть мера.

Вопросы и задания:

1. На основании текста лекции сформулируйте важнейшие правила закаливания.