

**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 8

2.1. Физическая культура и качества личности.

Сначала нужно понять, какие качества личности можно считать положительными. Ими принято считать качества, которые необходимы человеку в общественной и профессиональной деятельности. Несомненно, это трудолюбие, уважение к окружающим, честность, порядочность, скромность.

Положительных или отрицательных качеств в чистом виде почти не существует. Они становятся такими только применительно к конкретной ситуации. Если, например, целеустремлённость человека направлена не на достижение высокого спортивного результата, не на освоение учебных знаний, а на совершение неблагоприятного или противоправного поступка, то вряд ли можно оправдать необходимость развития этого качества: поведение спортсмена, который из стремления к победе использует запрещённые приёмы или допинг, нельзя считать честным. В таком случае целеустремлённость выступает как отрицательная черта характера.

Все качества личности нужно развивать только с благими намерениями.

Что реально можно извлечь из занятий физической культурой для формирования характера? Научиться уважать интересы и мнение окружающих людей, развить в себе желание приносить пользу окружающим, трудолюбие, целеустремлённость и умение подходить творчески к выполнению даже не совсем интересной работы. Занятия физической культурой и спортом формируют в юном человеке мотив (движущую силу поведения) к выбору будущей профессии, давая ему чувство удовлетворения: он видит, что в этой деятельности он может реализовать себя как личность, применить свои способности.

Занятия физической культурой и спортом влияют на нравственность человека (чувство справедливости, честность), его эстетические представления (представление о красоте и гармонии), стремление к познанию. Через освоение спортивных навыков и умений, через развитие своих физических способностей приходит понимание природной красоты и гармонии, которая воплощена в теле человека. Недаром в Древней Греции высоко ценилась и культивировалась красота физически развитого тела. Древнегреческие учёные, помимо умственного труда и обучения младшего поколения, обязательно занимались физическими упражнениями. Красотой человеческого тела как воплощением божественной, природной красоты восхищались мастера Ренессанса. Об этом свидетельствуют образцы, созданные великими Микеланджело и Леонардо да Винчи, дошедшие до наших дней.



В чём смысл развития таких качеств личности, как желание приносить пользу окружающим и уважение к ближнему? Без этих качеств невозможно добиться высоких результатов в спорте. Многим людям свойственно желание покрасоваться своим умением метко бросить мяч в basketбольную корзину, обыграть соперника при прорыве к футбольным воротам, выполнить сильную волейбольную подачу. Но команда, состоящая из таких игроков-одиночек, не сможет выиграть турнир, если ей противостоит сплочённый, дружный коллектив, где каждый готов поступиться своим честолюбием для достижения общей цели. Именно желанием приносить пользу отличаются игроки команд, достигающие высочайших спортивных вершин. Без уважения к окружающим невозможно тренироваться в спортивной команде. Товарищи не будут доверять такому человеку, зная, что на первое место он ставит свои интересы и в любую минуту может подвести. В то же время, действуя в команде, человек приобретает умения общаться и находить подход к самым разным людям.

Очень хорошо воспитывают уважение к окружающим занятия единоборствами. Здесь необходимо помнить, что перед тобой не враг, а соперник, которому ты при неосторожных действиях можешь нанести травму. Уважительный подход к окружающим закрепляется в сознании и со спортивной площадки переносится в повседневную жизнь.

Допинг и честная конкуренция

С культурой отношений и с таким качеством личности, как честность, связано явление, встречающееся в мире спорта, — употребление допинга.

Допинг — это препарат, который кратковременно увеличивает работоспособность организма и позволяет спортсмену улучшить свои спортивные результаты. Допинг категорически запрещён, однако некоторые участники ради победы готовы рисковать репутацией и вступают в бесчестную борьбу. Если спортсмен ведёт себя неспортивно, пытается победить конкурентов обманным путём, он потеряет доверие и уважение окружающих, когда обман будет раскрыт.

Немаловажно и то, что употребление допинга наносит большой вред здоровью: стимулирующее вещество заставляет организм работать на пределе своих возможностей и вызывает чрезмерное перенапряжение. Вслед за подъёмом физических сил происходит резкий спад, который также является стрессом и тяжёлой нагрузкой для организма. Кроме того, допинг вызывает такую же психическую зависимость, как наркотические вещества.

Общий результат употребления допинга — быстрое изнашивание и старение организма человека.

Для борьбы с употреблением допинга на спортивных соревнованиях разработан антидопинговый контроль — проведение проверок для выявления фактов употребления допинга и применение наказания к спортсменам, нарушившим запрет, а также к их тренерам, руководителям команд и личным врачам. Антидопинговый контроль проходят все победители соревнований крупного масштаба. Особые комиссии проверяют также спортсменов во время подготовки к соревнованиям. Ответственность за употребление допинга может нести и клуб, членом которого является спортсмен, уличённый в приёме препаратов.

Вредные привычки

С занятиями физической культурой и спортом несовместимо употребление наркотических веществ, алкоголя и курение, поскольку в результате приёма этих веществ снижаются выносливость и работоспособность кровеносной системы, лёгких и мускулатуры. В юности человек готов идти на рискованные, необдуманные эксперименты, за которые ему придётся расплачиваться своим здоровьем и жизнью. У человека, начавшего употреблять алкоголь, смещаются ценностные ориентиры. Так, люди, не принимающие алкоголь, ведут здоровую, интересную жизнь, проводят досуг, способствующий удовлетворению познавательных интересов (посещение кинотеатров, выставок, фестивалей, театров, концертов), развитию физических возможностей (занятия в спортивных секциях). Для пьющих людей наиболее характерно бездеятельное проведение времени, они не приобретают ничего для развития личности и постепенно деградируют. Часто алкоголь используется как средство, способствующее ослаблению запретов, которые человек боится нарушить в трезвом виде.

Объём доступной информации о вреде курения сейчас огромен. Взрослый курильщик идёт на риск, осознавая возможные последствия. Подростком движет любопытство и желание казаться взрослым, уверенность в том, что он разбирается в жизни не хуже, чем родители и учителя. Во многих фильмах и телесериалах сигарета выступает непременным спутником успешного, сильного, самостоятельного человека. Это соблазнительная приманка для того, кто не может справиться с собственной нерешительностью, застенчивостью, ленью. Иллюзия понуждает человека к курению, но не даёт избавления от комплексов. Между

тем курение для здоровья молодого, неокрепшего организма гораздо опаснее, чем для взрослого. Масса и объём тела подростка примерно вдвое меньше, чем взрослого человека, поэтому подросток, выкуривая одну сигарету, потребляет в два раза больше вредных веществ, чем обозначено на пачке. К тому же у юного человека стадия физиологической зависимости наступает гораздо быстрее, и он вынужден увеличивать количество выкуренных за день сигарет. Избавиться от этой зависимости очень трудно.

Вопросы и задания:

1. Какие качества личности называют положительными?
2. Объясните, почему использование допинга считают неспортивным поведением.
3. Объясните, в чём заключается вред курения.