Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/411887

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура (другое)

Какой должен быть питьевой режим и для чего? 2
Введение 4
Гигиена самостоятельных занятий 5
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий 7
Методы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий 11
Заключение 17
Библиографический список 18

Сложные современные условия жизни диктуют более высокие требования к социальным и биологическим возможностям человека. Разностороннее развитие физических способностей людей посредством организованной двигательной активности помогает сосредоточению всех внутренних ресурсов организма на достижении поставленных целей, укрепляет здоровье, повышает работоспособность, позволяет в рамках рабочего дня осуществить все намеченные дела.
Систематическое, соответствующее возрасту, полу и состоянию здоровья, применение физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки являют собой сочетание различных двигательных действий, которые выполняются в повседневной жизни, а также самостоятельных или организованных занятий физической культурой и спортом, объединенных единым термином «двигательная активность». Стоит отметить, что у многих людей, занимающихся умственной работой, наблюдается ограничение двигательной активности [5].
Определенные направления и разные организационные формы применения самостоятельных занятий зависят от возраста, пола, состояния здоровья, уровня спортивной и физической подготовленности занимающихся. Принято выделять оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), гигиеническое, общеподготовительное, спортивное, лечебное и профессионально-прикладное направления.
Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их основными целями и задачами. Существует три базовые формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные занятия.
Самостоятельные занятия физическими упражнениями могут проводиться индивидуально или в группе из 2-5 и более человек. Групповая тренировка, как правило, наиболее эффективна, чем индивидуальная. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю длительностью 1-1,5 часа. Заниматься меньше 2-х раз в неделю не целесообразно, поскольку это не способствует увеличению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок представляется вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Также можно тренироваться и в любое другое время, но не ранее, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до сна. Не рекомендуется заниматься утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия в обязательном порядке должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех физических качеств, а также повышению работоспособности организма и укреплению здоровья в целом.
Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:
1. Здоровый образ жизни.
2. Рациональный режим дня.
3. Соблюдение личной гигиены.
4. Меры профилактики спортивного травматизма и закаливания.
5. Поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви.
6. Знание основного характера воздействия применяемых упражнений на организм человека.
7. Самоконтроль самостоятельных занятий [2].
Важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела. Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания — солнце, свежий воздух.
Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно включать в себя три части; подготовительная

часть (разминка), которая делится на две части - общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть включает в себя ходьбу (2-3 минуты), медленный бег (мужчины - 8-12 минут, женщины - 6-8 минут), общеразвивающие гимнастические упражнения на все группы мышц.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

На тренировках и занятиях по физической культуре, в особенности в процессе спортивных соревнований, занимающиеся и спортсмены переносят значительные моральные и физические нагрузки: сопротивление соперника, быстро сменяющаяся обстановка, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, уважительное отношение к своему сопернику и т.д. Все это формирует у спортсменов такие черты характера, как смелость, сила воли, самообладание, уверенность в своих силах, решительность, дисциплинированность и выдержку.

Врачебно-педагогические наблюдения и врачебный контроль за спортсменами во время занятий физической культурой дают значительно лучший результат в том случае, если они дополняются самоконтролем [4].

Самоконтроль представляет собой существенное дополнение врачебного контроля, он проводится непосредственно самими занимающимися, для этого каждый из них ведет дневник.

Самоконтроль способствует своевременному установлению наличия тех или иных отклонений в состоянии здоровья, что позволяет принять в случае необходимости меры по их устранению. Самоконтроль в то же время врачу позволяет проводить текущий регулярный контроль, а тренеру вносить изменения в принятые тренировочные планы.

Основное преимущество самоконтроля заключается в том, что занимающиеся реализуя самонаблюдения на регулярной основе, способны наглядно ощутить благоприятное действие занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.

В первую очередь, проводится самоконтроль объективных показателей, в частности:

Рост представляет собой важный показатель физического развития. Измерение роста обладает большим значение для вычисления показателей, которые характеризуют пропорциональность, правильность телосложения, а также состояние физического развития в целом.

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2013-237с.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2017. – 256с.
3. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. - М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008 - 315с.
4. Готовцев, П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2015 - 315 с.
5. Курочкина А. В. Самоконтроль за физическим функциональным состоянием организма:/ Курочкина А.В. – Омск: Омский библиотечный техникум, 2012 - 213 с.
6. Озолин, Н.Г. Двигательные способности / Н. Г. Озолин: Физическая культура в школе. - М.: 2016 - 347с.
7. Семенова, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192с.
8. Стернин, Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений / Ю.И. Стернин. - М.: ИнформМед, 2010. - 150с.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. А. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. - 448с.
10. Цирик, Б. Я. Азбука спорта/ Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 294с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/411887