

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ТАЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"**

Занятие в рамках программы «Антидопинговая деятельность в сфере детско-юношеского спорта».

Лекция на тему: *«Основные понятия физического здоровья».*

Отделение: *шахматы*

Тренеры: *Анненков*

Дата и место проведения: *лекторий, т. 111*. МБУ «ТСШ».

Присутствовало: *36* спортсменов.

Занятие в рамках программы «Антидопинговая деятельность в сфере детско-юношеского спорта».

Цель: сформировать представление о здоровье, как о состоянии, характеризующимся, не только физическим здоровьем, но и душевном, социальном благополучии. Дать более полное представление о физическом здоровье.

Задачи: Провести беседу лекцию, провести практическую часть для выявления важности и необходимости занятий физической культурой и спортом.

Тема: *«Основные понятия физического здоровья»*

Под физическим здоровьем понимают физическую тренированность. Общее понятие здоровье человека включает в себя все сферы жизни. Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическая тренированность - это способность организма комфортно переносить повседневные физические нагрузки и успешно справляться с резко возникающими стрессовыми ситуациями. На индивидуальный уровень физической работоспособности влияют такие факторы:

- возраст;
- пол;
- наследственность;
- наличие вредных привычек;
- характер питания.

Понятие физического здоровья (physical fitness), или тренированности организма, включает в себе несколько компонентов.

- 1. Тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (cardiorespiratory endurance)** — компонент общей тренированности организма, отражающий способность данных систем адекватно обеспечивать жизнедеятельность организма при физической нагрузке различной интенсивности и продолжительности. На практике этот показатель можно оценить, учитывая способность человека выдерживать продолжительную физическую нагрузку, например, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.
- 2. Мышечная сила (muscular strength)** — способность мускулатуры совершать максимально возможную механическую работу за короткое время. Данный компонент тренированности организма на практике оценивается, например, для пояса верхних конечностей, по максимальной величине поднятого веса.

3. **Мышечная выносливость (muscular endurance)** — способность мускулатуры совершать механическую работу различной продолжительности и кратности. Например, повторное поднятие тяжестей определенного веса используется для определения мышечной выносливости верхнего плечевого пояса.
4. **Гибкость (flexibility)** — способность совершать механическую работу, используя при этом максимально возможный диапазон движений. Сгибание туловища в сидячем положении — простой и объективный метод оценки гибкости поясничного отдела позвоночника и нижних конечностей.
5. **Телосложение (body composition)** — соотношение между жировой тканью организма и общей массой скелетной мускулатуры, костной ткани и внутренних органов. Индивидуально подобранные физические упражнения способствуют снижению массы жировой ткани и увеличению мускулатуры определенных участков тела.

Практическое задание: «ПРОБА ШТАНГЕ – ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ.»

Цель: Показать необходимость занятий спортом и физической культурой для повышения показателей функции внешнего дыхания.

Задачи: Обратите внимание занимающихся на разницу во времени задержки дыхания у тренированных и нетренированных людей, акцентируйте внимание на том, что чем выше состояние тренированности, тем на большее время способен задержать дыхание человек. Снижение времени задержки дыхания может быть связано с наступлением утомления.

Необходимый инвентарь: секундомер.

Ход занятия:

Проба Штанге — задержка дыхания на вдохе. Инструктор объясняет, как будет проходить тест. Дети должны провести его одновременно по указаниям инструктора. Акцентировать внимание на том, что обучающийся должен сам запомнить время, отсчет которого ведет инструктор, когда он прекратил задержку дыхания. **ВТОРОЙ РАЗ ТЕСТ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОВЕДЕН БЕЗ ДОСТАТОЧНО ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА.** Обследуемый после 5—7 мин отдыха в положении сидя делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80—90 % от максимального) и закрывает нос и рот. Инструктор нажимает на кнопку секундомера и ведет отсчет времени (5,10,15 секунд и т.д.) Обучающийся фиксирует время от момента задержки дыхания до прекращения пробы.

По завершению теста всеми обучающимися инструктор озвучивает временные интервалы и соответствующий уровень функциональной подготовленности. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40—50 с, а тренированные спортсмены — от 1 до 2,5 мин.

С улучшением состояния тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается. Если вы способны задержать дыхание:

1. менее, чем на 50 с, то у вас слабая функциональная подготовленность;
2. на 65—75 с — средняя;
3. более 80 с — хорошая функциональная подготовленность.

Техника безопасности. При проведении этой пробы повышается внутригрудное давление, что приводит к затруднению кровотока через легкие. Поток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. В это время нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале

возрастает, а затем снижается. Эта проба является, в основном, нагрузкой для правого отдела сердца. Обычно у здоровых людей спустя 1—2 мин после пробы все показатели нормализуются. Людям, имеющим сердечную патологию, проведение этой пробы нежелательно.

Вывод: Дыхание является важнейшим показателем здоровья человека. Для повышения качества жизни и функционального состояния организма необходимы занятия спортом и физической культурой.