**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 4 год обучения**

**отделение фитнес-аэробика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая работа** |
| **Учебный материал** | **Дата** **изучения** | Количество упражнений | Рекомендации |
| Лекция №1 | «Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.» | 30.10.2021 | Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4 – (10 раз-1 подход)Упр.12, (в течении 1 мин.)Упр.17 (в течении 1 мин.) | Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении.Бег на улице, при хороших погодных условиях.Бег можно использовать на месте.Упражнения выполнять в среднем темпе.В конце занятия измерить пульс |
| Лекция №2 | «Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом.» | 03.11.2021 | Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4 – (10 раз-1 подход)Упр.12, (в течении 2 мин.)Упр.17 (в течении 1 мин.) |
| Лекция №3 | «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.» | 06.11.2021 | Упр.1, Упр.2, Упр.3, Упр.4,– (10 раз-2 подход)Упр.5, Упр.8, Упр.9 (10 раз-1 подход)Упр.12 (в течении 2 мин.)Упр.17 (в течении 1 мин.) |

ЛЕКЦИЯ №1

**«Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.»**

Гигиена физического воспитания и спорта - это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся:

* условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями;
* организации и содержания занятий физическими упражнениями;
* объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
* характера питания; технического оснащения и экипировки спортсменов.

Гигиена физической культуры и спорта изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:

- оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств,

- применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;

- рациональное питание;

- оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;

- закаливание.

Равновесие между организмом и внешней средой – необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья. При резких изменениях внешней среды, к которым человек не может приспособиться, это равновесие нарушается, в результате чего могут возникнуть различные заболевания.

Гигиена является основой профилактики заболеваний, которая осуществляется путем широкой системы социально-экономических, медико-санитарных и общественных мероприятий по охране здоровья людей.

ЛЕКЦИЯ №2

**«Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом.»**

*Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.*

Если спортсмен придерживается рационального режима, у него вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы.

Нарушения режима нередко приводят к понижению трудоспособности, плохому самочувствию, снижают спортивные результаты, сокращают «спортивное долголетие».

Спортсмену следует определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть указано:

* время подъема и зарядки,
* время завтрака, обеденного перерыва,
* время возвращения с учебы,
* время приема пищи, отдыха,
* время спортивных занятий,
* время домашней работы,
* время вечерней прогулки,
* время отхода ко сну и т. д.

Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

Основные правила организации распорядка дня:

– подъем в одно и то же время;

– выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;

– прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);

– самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;

– пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;

– не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;

– сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Выполнение правил личной гигиены обязательно для каждого занимающегося физической культурой и спортом. У него должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия. Ежедневное тщательное умывание, уход за полостью рта, регулярное мытье всего тела, забота о чистоте одежды, жилища, рациональное питание, закаливание организма, систематическая тренировка обязательны для всех, кто занимается спортом.

Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде: в быту и на производстве, во время соревнований, во время путешествий и походов.

 **1.2. Гигиена тела**

Для нормальной деятельности организма большое значение имеет гигиена тела, в первую очередь гигиена кожи.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма, поэтому гигиеническое значение кожи чрезвычайно велико. Попадающая на поверхность кожи грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов, а при ссадинах или ранениях может вызвать воспалительные процессы и даже заражение крови. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные обтирания или обливания тела после занятий (теплый душ с мылом), еженедельное мытье в бане с сухим жаром.

Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день – утром и вечером. Кроме того, необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и каждого посещения уборной. Следует помнить, что на руках быстрей всего скапливаются микробы и чем грязнее руки, тем больше на них микробов. У некоторых спортсменов, особенно у представителей зимних видов спорта, появляются иногда трещины на коже рук. С целью профилактики трещин кожу следует смазывать вазелином, питательным кремом или глицерином.

Большое влияние на функциональное состояние кожи оказывают волосы. Они защищают кожу от вредных влияний внешней среды. Необходимо тщательно ухаживать за волосами – регулярно их мыть (не менее раза в неделю) и несколько раз в день расчесывать.

Повседневного ухода требуют ногти. Под длинными ногтями скапливается грязь, в которой находятся микробы. При микроскопическом исследовании в грязи из-под ногтей находили возбудителей ряда заболеваний: туберкулезные и кишечные палочки, яйца глистов и многие другие микробы, поэтому ногти следует коротко стричь.

Необходимо постоянно следить за чистотой ног, выводить мозоли. Возникающие потертости нельзя оставлять без лечения, так как они могут на долгое время вывести спортсмена из тренировочного режима. Желательно ежедневно мыть ноги в прохладной воде: это способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы следует чистить два раза в день – утром и вечером. После каждого приема пищи надо полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. В целях профилактики рекомендуется 1–2 раза в год посещать зубного врача.

Мытье в ванне очищает поверхность тела от выделений потовых и сальных желез, открывает поры, облегчает дыхание кожи, успокаивает нервную систему. Полезна и приятна вода при температуре 35–36 °C. В ванне не следует находиться более 12–15 мин. Более продолжительное пребывание в ванне расслабляет организм. Закончив мыться, полезно принять душ, причем лучше постепенно снижать температуру воды.

ЛЕКЦИЯ №3

**«Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.»**

***Гигиенически оптимальная, с учетом специфики вида спорта, спортивная одежда и обувь необходимы для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.***

Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви - создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе «организм - окружающая среда», в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и направленности. Температурный режим организма оказывает прямое действие на динамику и интенсивность основных обменных процессов.

Гигиенические требования к спортивной одежде

У спортсменов, выполняющих большую физическую работу в спортивной одежде, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплоотдача через кожу. Средняя кожная температура быстро повышается, особенно при высоких температурах окружающей среды и относительной влажности воздуха. Спортивная одежда должна обеспечить оптимальный микроклимат. На него влияют тепловое состояние организма спортсмена, метеорологические условия внешней среды и свойства спортивной одежды.

Для изготовления спортивной одежды и обуви применяются разные материалы: натуральные, искусственные и синтетические. Натуральные материалы делятся на две группы: животного (шелк, шерсть, мех) и растительного (хлопок, лен и др.) происхождения. Материалы животного происхождения имеют белковую природу, растительного - состоят преимущественно из клетчатки. Искусственные материалы (вискоза, ацетат, триацетат и др.) создаются из продуктов переработки древесной целлюлозы, по своей химической природе они близки к хлопку и льну. Синтетические материалы могут быть ткаными, неткаными, дублированными и прорезиненными.

Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви:

* - теплопроводность;
* - воздухопроницаемость,
* - гигроскопичность,
* - паропроницаемость,
* - водоемкость,
* - испаряемость влаги.

Спортивная одежда изготавливается также из материалов, состоящих из различных волокон. Гигиенические свойства таких материалов меняются в зависимости от того, какое волокно в них преобладает.

Гигиенические требования к спортивной обуви

Они во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде: водоупорность; достаточная вентилируемость; мягкость; легкость; эластичность. После намокания и высушивания обувь не должна менять форму и размеры, оставаясь гибкой.

Общие требования:

* - прочность,
* - эластичность,
* - соответствие времени года,
* - условиям тренировок и соревнований,
* - надежная защита стоп от механических ударных воздействий при беге, прыжках,
* - отсутствие скольжения подошв по поверхности покрытий спортивных сооружений или почве при занятиях физическими упражнениями, от зимней обуви требуется еще и хорошая теплозащитность.

Материалы, применяемые для изготовления спортивной обуви, должны принимать и сохранять форму стопы без значительных изменений внутренней конфигурации и внешнего вида. При изготовлении спортивной обуви применяются натуральная кожа и ее заменители, резина, синтетические материалы.

С гигиенической точки зрения лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочна, достаточно мягка и эластична, хорошо защищает стопы от воздействия сырости и механических повреждений, мало теплопроводна, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры обуви после намокания и последующего высушивания. Резиновая обувь менее гигиенична, так как она непроницаема для воздуха, вызывает излишнюю потливость стоп. Обувь из синтетических материалов отличается легкостью и большой прочностью.

Также важно, чтобы отдельные детали спортивной обуви и их соединения имели гладкие поверхности, особенно внутри, т. е. обувь должна обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации, удобство при выполнении вспомогательных операций, ее надевании и снятии.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

 Общеразвивающие упражнения.

* + В положении стоя:
1. - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (сгибание -разгибание, поднимание -опускание, дуги и круги);
2. - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
3. - упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание -разгибание в разных суставах, полу приседы, выпады, перемещение центра тяжести с ноги на ногу).
* В положении сидя и лежа:
1. - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
2. - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания -опускания, махи);
3. -упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или с разгибанием);
4. - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).
* Упражнения для растягивания:
1. - в полу приседе для передней и задней поверхностей бедра;
2. - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
3. - в полу приседе или в упоре на коленях для мышц спины;
4. - стоя для грудных мышц и плечевого пояса.
* Ходьба:
1. - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
2. - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
3. - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
4. - основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике.
* Бег:
1. -возможны такие же варианты движений, как при ходьбе.
* Подскоки и прыжки:
1. - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
2. - с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия рекомендуется выполнять не больше 3 -4 прыжков подряд на одной ноге);
3. - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.



Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:

1. 220 - возраст. Это самый простой и быстрый способ.
2. Для мужчин формула выглядит так: 214 - (возраст, умноженный на 0,8). А для женщин так: 209 - (возраст, умноженный на 0,9).