



Меры предосторожности  
во время занятий  
физической культурой.  
Восточные единоборства:  
особенности и влияние  
на развитие организма.

ПОДГОТОВИЛ МАЛКОВ ВАДИМ 1ПСО-13



Главная задача школьного физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья учащихся, научить их как улучшить физическую подготовленность, воспитать бодрость духа и высокие нравственные качества. На это и нацелены все занятия физическими упражнениями. На уроках физической культуры изучают элементы лёгкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, подвижные и спортивные игры. Такое же содержание в основном и самостоятельных занятий учащихся. И всегда, и всюду необходимо соблюдать правила безопасности.

- 
- Общими для всех видов занятий можно считать следующие правил
  - Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).
  - Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения)
  - Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

- Не покидать без разрешения учителя место занятий.
- Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его - в место его хранения (специально отведённое место).
- Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
- Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
- На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
- Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.
- Все освобождённые от занятий физическими упражнениями, по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.



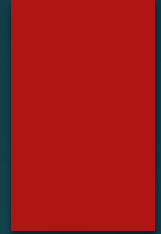
## Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

- I. Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- II. Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
- III. Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
- IV. Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
- V. Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- VI. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

# Восточные единоборства

- ▶ Боевое искусство (боевая система) — систематизированные приёмы самозащиты и нападения, методы тренировок и обучения ведению поединка с оружием и без оружия (как правило, используется холодное оружие). Нужно разделить понятия единоборство и боевое искусство.

# Боевые искусства



- ▶ Восточные единоборства помогают поддерживать хорошую физическую подготовку, а так же, придают уверенность в себе и собственных силах. Мнения ученых расходятся в оценке пользы занятием восточными единоборствами. Одни считают, что занятие любым видом единоборства положительно сказывается на организме и психике человека, другие же, считают, что боевые искусства делают человека агрессивным и асоциальным.

# Преимущества

- ▶ Любая физическая активность несет в себе положительное влияние на весь организм в целом. Единоборства имеют ряд несравненных преимуществ, а именно:
  - ▶ – Общая тренировка тела – при тренировке задействуется большое количество мышц организма, что оказывает положительное влияние на выносливость, гибкость суставов и тонус мышц;
  - ▶ – Польза для фигуры – при занятиях единоборствами сжигается большое количество калорий;
  - ▶ – Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы – занятия единоборствами улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, а так же, препятствуют возникновению гипертонии и помогают организму лучше справляться со стрессами;



# Точка зрения

- ▶ Помимо этого, существует и другая точка зрения, которую нельзя не учитывать. Некоторые ученые считают, что занятия единоборствами в раннем и подростковом возрасте приводит к развитию повышенной агрессии у ребенка. Чувство превосходства над сверстниками, чрезмерная уверенность в своих силах, приводят к тому, что юные «бойцы», начинают показывать свою силу на практике, что проявляется в агрессивном поведении по отношению к сверстникам.

# Заключение

- ▶ Однако, по результатам последних исследований, наблюдаются снижение агрессии у детей, занимающихся единоборствами. Так же, важно учитывать, что само психическое состояние человека, может привести его к применению силы. Нельзя оставить без внимания и то, что многие виды восточных единоборств, направлены на выработку хладнокровия, что исключает наличие агрессии.