МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

# Учебный центр ГУВД Ставропольского края

## Цикл Специальных Дисциплин

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине:

«Физическая подготовка»

по теме:

«Физическая подготовка в системе воспитания здорового

образа жизни человека»

**Выполнила:**

Слушатель взвода 21 л-т милиции

Борисова Ю.А.

**Проверил**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г. Ставрополь 2002 г.Содержание

Введение

1. Зачем нам нужен спорт
2. Женщина — слабое подобие мужчины?
3. Спорт — наш верный спутник
4. Особенности женского организма
5. Спорт лечит

Заключение

Введение

Стало общим местом утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподина­мии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигатель­ного аппарата, кровообращения, дыхания и пи­щеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность — важнейшее условие нормальной жиз­недеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, самая работа с внед­рением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаше сидим, чем двигаемся,— короче, гипо­динамия начинает реально угрожать каждому чело­веку.

Есть лл выход из создавшегося тревожного поло­жения? Есть. И выход этот нам предоставляет заня­тие спортом.

1. Зачем нам нужен спорт

Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе спорта. Спорт любят все. Но и лю­бить спорт можно по-разному. Если вы часами сиди­те перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или со­стязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше поль­зы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на три­бунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов—единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом ста­нут со временем чемпионами). Поставьте перед со­бой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и при­влекательной. Этого для начала будет вполне доста­точно. Если вы при этом получите спортивный раз­ряд или даже удостоитесь звания мастера спорта — будет совсем хорошо. Но будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровой, если к вам вер­нутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Кроме того, регу­лярное занятие спортом помогает женщине лучше выполнить свою материнскую миссию, предназна­ченную ей природой: рожать и вскармливать детей, воспитывать и растить их. Только, пожалуйста, пом­ните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возра­сту, но и состоянию вашего здоровья.

2. Женщина — слабое подобие мужчины?

Широко распространено мнение, что женщина лишь слабое подобие мужчины (разделяемое, между про­чим, многими женщинами) и потому ей по силам любая работа, что и мужчине, только в меньшем ко­личестве. Это мнение глубоко ошибочно и неверно по существу. Есть множество профессий, занятие ко­торыми категорически противопоказано женщинам (перечень таких профессий существует в каждой стране, и лица, ответственные за прием людей на работу, должны неукоснительно его соблюдать). Ту же картину мы видим и в спорте. Правда, есть виды спорта, которыми занимаются как мужчины, так и женщины, и результаты женщин при этом действительно оказываются ниже, чем ре­зультаты мужчин, что вроде бы подтверждает вер­сию, будто женщина лишь слабое подобие мужчины. Однако существуют такие виды спорта, которыми женщинам категорически нельзя заниматься (напри­мер, бокс, борьба, штанга, прыжки на лыжах с трам­плина и некоторые другие). В то же время суще­ствуют виды спорта, которыми занимаются исклю­чительно женщины (художественная гимнастика, на­пример, или приобретающее все большую популяр­ность синхронное, или фигурное, плавание). О чем все это говорит? О том, что женщина не только не «слабое подобие мужчины», она—существо совер­шенно иного рода с иными возможностями и сво­им особым назначением в жизни. Начать с того, что женщина представляет собой идеальное творение природы для зачатия, вынашивания и рождения ре­бенка и последующего его вскармливания, для чего мужчина абсолютно не приспособлен. Эта особен­ность наложила отпечаток на весь физический облик женщины: она ниже ростом, конечности у нее коро­че, плечевой пояс уже, а таз шире, чем у мужчины, менее развита мускулатура. Имеются значительные н отличия и в анатомии женщины. Так, таз у нее рас положен под углом к позвоночному столбу, что при­водит женщину к быстрой утомляемости при беге, особенно на длинные дистанции, однако эта же осо­бенность строения женщины способствует лучшей защите развивающегося в ней плода. Мы могли бы указать и на другие существенные отличия женщины от мужчины, однако и сказанного, полагаем, достаточно, чтобы не уподоблять женщину мужчине и ви­деть в ней лишь слабое его подобие, а признать в ней совершенно особое существо с принципиально иным строением и назначением в жизни.

3. Спорт — наш верный спутник

Применительно к теме - это значит, что женщина может заниматься только теми видами спорта, которые соответствуют ее совершенно осо­бой анатомии и ее назначению в жизни и которые способствуют развитию и укреплению именно жен­ского организма. Любой иной вид спорта, заторма­живающий развитие женского организма или приво­дящий к необратимым изменениям в нем, женщинам противопоказан.

Мы уже сказали о том, что, приступая к занятиям спортом, вовсе не обязательно ставить перед собой цель побить все мировые рекорды, которые устано­вили до вас другие женщины. Добавим к этому, что приучать себя к регулярным занятиям спортом сле­дует с самого раннего возраста. На практике это означает, что молодые мамы должны приобщать своих дочерей (равно как и сыновей) к физическим упражнениям фактически с первых дней жизни.

Спорт должен стать спутником каждой женщины на протяжении всей ее жизни — только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Нагрузки при этом, естественно, в разные периоды будут различ­ными, и мы скажем об этом подробнее чуть ниже, но занятия спортом не следует прекращать ни на один день (кроме, разумеется, тех исключительных слу­чаев, например во время тяжелой болезни, когда организму женщины противопоказаны и самые минимальные нагрузки.

1. Особенности женского организма

Итак, мы установили, что женщина решительно отличается от мужчины и что не может идти никакой речи о сравнении женского организма с организмом мужчины. Поговорим теперь несколько подробнее об особенностях женского организма.

Известно, что реакция у мужчин развита лучше, чем у женщин. Но зато женщины проворнее и ловче мужчин. С помощью специально разработанных те­стов удалось установить, что женщины на 6 процентов проворнее мужчин. Впрочем, не требуются ника­кие специальные тесты для того, чтобы убедиться: женщины добиваются куда как более впечатляющих результатов, чем мужчины, в таких, например, видах работ, как сборка микроскопических схем электрон­ных калькуляторов, часовых механизмов и проч. (Небезынтересно заметить, что академик С. П. Ко­ролев приглашал для обработки внутренних обши­вок космических кораблей, исключающих какую бы то ни было шероховатость или некачественную за­делку швов, только женщин — высококвалифициро­ванных швей.) Отличает женщин от мужчин и их особое чувство ритма и связанная с этим чувством грациозность движений. Не случайно художествен­ная гимнастика, синхронное плавание и получившая столь широкое распространение ритмическая гимна­стика, или аэробика, оказались, по сути дела, сугубо женскими видами спорта.

Далее: хотя женщины физически и слабее муж­чин, но зато значительно выносливее их. Они умеют лучше расслабиться и, соответственно, полнее сосре­доточиться и выдержать значительные длительные нагрузки. Чтобы не ходить далеко за примерами, скажем лишь о том, какое напряжение выдерживают женщины во время родов. Исследования показали, что энергия, затрачиваемая женщиной при родах, со­ставляет 1000 кгс-м, или почти 10000 джоулей. Та­кое феноменальное напряжение не снилось никакому штангисту-супертяжеловесу! Правда, мужчины в от­личие от женщин способны на разовые большие на­грузки при условии, что эти нагрузки не продол­жаются свыше нескольких секунд.

5. Спорт лечит

Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению спортом. Не следует забывать, что основ­ную часть дневного времени женщина проводит на н работе и, как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограниченны. Это вызывает различные застойные явления в организме, приводит к замедлению кровообраще­ния, может стать причиной некоторых недугов. Не назначайте себе спортивные упражнения сами, посо­ветуйтесь с врачом или инструктором по физкульту­ре, которые есть на каждом предприятии, они поре­комендуют вам комплексы упражнений, подходя­щих именно для вашего организма.

Для тех, кто проводит большую часть рабочего времени сидя, мы рекомендуем виды спорта, связан­ные с пребыванием на свежем воздухе, а также лыж­ные прогулки. Для женщин, проводящих большую часть рабочего времени стоя (например, парикмахе­ры, зубные врачи, представительницы некоторых других профессий), подойдет занятие плаванием.

Хорошо помогает спорт женщинам, страдаю­щим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако и в этом случае, прежде чем остановить свой выбор на том или ином виде спорта, необходимо прокон­сультироваться с наблюдающим вас врачом-кардиологом. Поддается лечению спортом и такая грозная болезнь, как паралич.

Словом, больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, регулярно занимайтесь спортом — и здоровье вновь к вам вернется.

Заключение

Замечено: утром, после сна, люди становятся выше, чем вечером. Советские космонавты, проводящие в космосе длительное время, «вырастают» сразу на несколько сантиметров, и потом требуется опреде­ленное время, прежде чем они снова «войдут в нор­му». Объясняется это не только силами земного тя­готения, но и особенностями нашего организма: на­ше тело обладает большим запасом энергии, кото­рая как бы «распирает» нас изнутри. Если не «помо­гать» нашему организму регулярными упражнения­ми, энергия, переполняющая нас, будет распреде­ляться неравномерно, приводя к значительным дис­пропорциям между отдельными частями тела.

Нетрудно догадаться, что одной диетой или «ле­чением голодом» тут делу не поможешь. Диета, рав­но как «лечение голодом», может привести лишь к похудению, но не исправить нашу фигуру. Не каж­дая худая женщина бывает стройной, и в то же время стройная женщина не обязательно должна быть ху­дой. Понятие стройная женщина предполагает соразмерность всех частей ее тела, где, как говорит­ся, ничего ни прибавить, ни убавить.

Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшает дыхание, укре­пляет сердечно-сосудистую систему, развивает мыш­цы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Энер­гия в хорошо тренированном теле направляется пре­жде всего в те части, которые испытывают наиболь­шую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается наше общее самочувствие, появ­ляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе к нам приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма.