Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методический комплекс

Для студентов нефизкультурных специальностей
1 курса

Горно-Алтайск
РИО Горно-Алтайского госуниверситета
2008

Печатается по решению методического совета
Горно-Алтайского госуниверситета

УДК 796
ББК 75
Ф 48

Физическая культура: учебно-методический комплекс. Ч. 1. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 226 с.

Авторы:

Гонохов А.Г., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания;

Захаров П.Я., к.филос.н., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Кудрицкая М.И., старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Сагачко Ю.Я., доцент кафедры физического воспитания.

Рецензенты:

Швалева Т.А., к.п.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова;

Долгова Н.В., к.п.н., заведующая НИРС ГАГУ.

В работе представлены учебно-методические материалы по дисциплине «физическая культура», в том числе рабочие программы основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», курс лекций; планы-конспекты практических занятий основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б», методические указания по подготовке и написанию реферата. Дисциплина «физическая культура» является дисциплиной федерального компонента для студентов 1 курса нефизкультурных специальностей.

Содержание

1. Пояснительная записка ……..… 4
2. Рабочая программа для основного учебного отделения ..…….. 5
2.1 Организационно-методический раздел ……...…..……. 5
2.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины …….. 6
2.3 Технологическая карта учебного курса …….…… 8
2.4 Разделы учебного курса ..……...…….. 8
2.4.1 Теоретический раздел ……....…... 9
2.4.2 Практический раздел ……... 12
2.4.3 Контрольный раздел ……...…. 14
2.4.4 Содержание разделов курса …… 16
3. Рабочая программа для специального учебного отделения (медицинская группа «Б») …… ……..…….. 22
4. Курс лекций по дисциплине ……..... 26
5. Практические занятия ……..….. 158
5.1 Планы-конспекты практических занятий для основного учебного отделения ……..…….. 158
5.2 Планы-конспекты практических занятий для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)……...……... 189
6. Контрольно-измерительные материалы по курсу ……..... 211
7. Рекомендуемая литература ……..……..…… 216
8. Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре …….…….…… 218
9. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата …….……..... 222

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта для студентов первого курса нефизкультурных специальностей, обучающихся в Горно-Алтайском государственном университете. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта.

Учебно-методический комплекс включает в себя: рабочие программы для основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; технологическую карту дисциплины; курс лекций; планы-конспекты практических занятий для основного учебного отделения и специальной медицинской группы «Б»; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке физического состояния студентов первого курса; темы рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре; методические указания по подготовке и написанию реферата.

2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для основного учебного отделения
по дисциплине «Физическая культура»
для первого курса

2.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель курса

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

-понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

-приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место курса в системе социогуманитарного образования

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Россий-

ской Федерации» от 29.04.99 а80-ФЗ;

-приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 а 686;

-приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01. 12. 99 а1025;

-инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 е 777.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательность, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

2.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме - 408 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (Федеральный компонент ГСЭ.Ф.02):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;

- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончанию курса обучения по данной учебной дисциплине:

-понимать роль физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке);

-приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2.3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО КУРСА «Физическая культура»

Факультет: все
Кафедра: физического воспитания
Семестр: 1-6

Разделы программы	Виды занятий	В сего	Количество часов					
			1 курс		2 курс		3 курс	
			1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1. Теоретический	лекции	26	8	8	4	2	2	2
2. Практический 2.1 Методико-практический подраздел	Практические занятия	36	10	6	4	4	6	6
2.2 Учебно-тренировочный подраздел		290	42	44	52	52	50	50
3. Контрольный	зачет	56						
3.1. Текущий контроль			4	4	4	4	4	4
3.2. Итоговый контроль			4	6	4	6	6	6
Итого часов			68	68	68	68	68	68
		408	136		136		136	

2.4 РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

-физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

-социально-биологические основы физической культуры;

-основы здорового образа жизни;

-оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

-профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

-теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

-практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, практически содействующего приобретению опыта творческой деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности;

-контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

2.4.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Первый курс (обязательная тематика)

Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного

развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры.

Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Краткое содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактики нервно-психического и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Часть 1.

Краткое содержание. Методические принципы физического вос-

питания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2.

Краткое содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Краткое содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

2.4.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Методико-практические занятия

Для студентов первого курса

1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восста-

новительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).

4.Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ
МУЖЧИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1. легкая атлетика	90	12	12	18	16	16	16
2. гимнастика	24	4	4	4	4	4	4
3. лыжная подготовка	60	14	16	14	16	---	---
4. спортивные игры	90	8	10	14	12	24	22
5. подвижные игры	8	2	2	2	2	---	---
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

ЖЕНЩИНЫ

Виды программ	Количество часов						
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс	
		1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
1. легкая атлетика	88	14	14	18	18	12	12
2. гимнастика	44	6	6	6	6	10	10
3. лыжная подготовка	66	12	16	16	16	6	---
4. спортивные игры	62	6	6	10	8	14	18
5. подвижные игры	12	2	2	2	2	2	2
6. коньки	12	---	---	---	2	4	6
7. туризм	6	2	---	---	---	2	2
8. ППФП	В процессе занятий						
Итого часов	290	42	44	52	52	50	50
		86		104		100	

2.4.3 КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний обязательных и дополнительных тестов. Для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки на факультетах).

Оценка освоения учебного материала программы. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по двум разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из двух разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим по положительным оценкам двух разделов учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

Контрольные нормативы для оценки физической и спортивно- технической подготовленности студентов 1-3 курсов для мужчин и женщин основного и спортивного учебного отделения.

Модульно-рейтинговая система. Контрольные тесты разработаны для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделения. Оцениваются 4 обязательных теста физической подготовки по восьми бальной шкале результатов - от 1 до 8 баллов (при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко). Кроме того, оценивается посещение учебных занятий, по 34 в каждом семестре. За каждое посещение занятий начисляется 2 балла. Дополнительно начисляется по 2 балла за участие в соревнованиях. Таким образом, предоставляется возможность набрать в течение семестра 100 баллов и более. Зачетный норматив - 80 баллов.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий на длительный срок (группа В), выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, занимающиеся в спортивном учебном отделении, оцениваются ведущим преподавателем-тренером совместно со старшим преподавателем на факультете. Оценивается выполнение программы, посещения учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рост спортивного мастерства.

2.4.4 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ КУРСА

Гимнастика

Теоретические сведения. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером.

Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост», стойка на руках. Полушпагат, шпагат. Лазание, перелезания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Контрольные испытания.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Специальные упражнения для метателей (метание и толкание камней, набивных мячей одной и двумя руками, имитация движений и положений метания и толкания). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований.

Практический материал. Строевые приемы с лыжами и на лыжах (строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный, комбинированные, коньковые. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочный», «елочный», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», «полуилугом».

Подготовительные упражнения. Имитация лыжных ходов. Ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг, равновесие, толчок, работа рук. Коньковый ход, скольжение по одной лыже. Упражнения без палок, с палками. Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, переменной скоростью на различных отрезках и на дистанции. Совершенствование техники на учебном кругу, на дистанции, на склонах. Подготовка к соревнованиям. Контрольное прохождение дистанций: для мужчин – 5 км., для женщин – 3 км., в условиях соревнований.

Спортивные игры.

Теоретические сведения. Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обувь. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Практический материал.

Баскетбол. Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на

месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Футбол. Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры, игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу и мини футболу. Контрольные тесты.

Хоккей с мячом. Передвижение на коньках: посадка хоккеиста, скольжение лицом вперед: повороты не отрывая коньков ото льда, переступанием; торможение «плугом»: бег расстановки, повороты. Владение клюшкой и мячом: на месте и в движении. Техника игры

вратаря.

Функции игроков (нападающий, полузащитник, защитник), отбор мяча, удары по неподвижному, катящемуся мячу. Тактика игры. Умение ориентироваться. Размещение игроков на хоккейном поле. Индивидуальные и командные действия. Двухсторонние игры.

Ручной мяч. Правила игры в мини-гандбол. Разметка поля, инвентарь. Состав команд. Техника игры. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника, вратаря), перемещения, передачи и ловля мяча. Броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Ведение мяча на месте и в движение. Командные действия в нападении и защите. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок. Учебные двухсторонние игры.

Настольный теннис. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Правильное держание ракетки и способы игры. Основные стойки игроков. Тренировка с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов. Свободная игра. Игра на счет.

Бадминтон. Основы техники и тактики. Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Жонглирование воланом. Высокая и низкая подачи, прием подач. Удары. Одиночные и парные игры. Правила игры.

Конькобежный спорт. Места занятий, одежда, инвентарь. Правила поведения на катке. Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления со льдом. Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым и левым коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге, то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Упражнения на равновесие. Торможение. Простейшие повороты на коньках. Катание парами, тройками, шеренгой. В колонне по одному, взявшись за руки. Скольжение на двух коньках, на одном коньке стоя, в наклоне, приседе, с различными положениями рук и т. п. Салки на малой площадке; «карусель» вправо и влево; бег по кругу с преследованием. Подвижные игры на льду: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Салки по кругу». «За флажками», «Убывающие городки», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Кто дальше».

Основы техники бега на простых коньках. Посадка конькобежца, Отталкивание, скольжение и маховые движения рук. Техника бега по прямой, повороту и со старта.

Туризм. Туризм - как средство физического воспитания. Виды и

формы туризма. Плановые маршруты: пассивные формы и с активным способом' передвижения (пешком, на байдарках и лодках, лошадях, лыжах). Самодеятельный туризм: пеший, горный, водный, лыжный. Организация и подготовка турпохода. Тактика и техника туристического путешествия. Топография туриста. Ориентирование на местности. Азимут. Устройство привалов и ночлегов. Преодоление естественных препятствий. Укладка и транспортирование рюкзака. Краеведческая работа и ее значение.

Обеспечение безопасности в путешествии. Местные формы туризма: прогулки, экскурсии, однодневные походы. Спортивный туризм. Туристские слеты и соревнования. Организация, подготовка и проведение на 1 курсе туристского слета.

Подвижные игры. Простейшая классификация подвижных игр: по форме организации занятий (на уроке, перемене, прогулке, празднике и т. д.; по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, коньках; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ППФП - обязательная составная часть процесса физического воспитания студентов, проводится на всех факультетах с целью подготовки будущих специалистов и производственной деятельности. *Задачи ППФП* - формирование средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, учебы в вузе.

Содержание теоретического и практического разделов учебного материала по ППФП разрабатывается на факультетах для каждой специальности или группы родственных специальностей:

- *для педагогических специальностей* - руководство, организация и проведение внеклассной работы по физической культуре в условиях школы, оздоровительного лагеря; организация спортивных меропри-

тий;

- *для специальностей, связанных с работой в полевых экспедиционных условиях* - туризм, передвижение по труднопроходимой местности, приспособленность к неблагоприятным атмосферным явлениям, низким температурам, влиянию солнечной радиации и гипоксии;

- *для студентов – экономистов и юристов* – знание и применение комплексов физических упражнений для работников умственного, малоподвижного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха во время работы. Производственная гимнастика и восстановительно-профилактические занятия (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, физкультурная микропауза, самомассаж). Физическая тренировка и занятия в физкультурно-оздоровительных группах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для специального учебного отделения (медицинская группа «Б»)
по дисциплине: «Лечебная физическая культура»
для первого курса

Цели и задачи дисциплины

Лечебная физкультура (ЛФК) в специальных медицинских группах «Б» - дисциплина из общего курса физического воспитания для студентов, имеющих отклонение в здоровье.

Цель: формирование физической культуры личности методами оздоровительной гимнастики.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья студентов, содействие правильному физическому развитию; повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие силы, выносливости, координации движений, коррекция осанки;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма к болезням;
- обучение рациональному дыханию, закаливанию организма естественными природными факторами;
- формирование у студентов сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физической культурой.

Теоретический раздел

Теоретический раздел студенты специальной медицинской группы «Б» осваивают совместно с основной учебной группой.

Практический раздел

Студенты специальной медицинской группы «Б» занимаются отдельно от основной учебной группы. Занятия проводятся 50 минут по схеме:

подготовительная часть (общеукрепляющие упражнения – 10 минут);

основная часть (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, игры – 30 минут); заключительная часть (упражнения на расслабление и восстановление – 10 минут). Итоговым контролем для студентов является сдача контрольных, зачетных нормативов, разработанных специально для медицинской группы «Б».

Содержание практического раздела:

№	Практические занятия	Содержание	Общее количество часов по курсам		
			1	2	3
1.	Общеукрепляющие упражнения	- упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышение физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; - кардиоаэробные движения; - танцевальные упражнения.	18	21	24
2.	Специальные упражнения	- упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов; - упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат; - упражнения, укрепляющие различные мышечные группы; - упражнения в парах; - упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры; - упражнения на тренажерах.	22	28	26
3.	Дыхательные упражнения	- упражнения динамические; - упражнения статические.	8	8	8
4.	Спортивно-при-	- оздоровительная ходь-	16	24	20

	кладные упражнения	ба; - дозированная ходьба по пересеченной местности; - оздоровительный бег; - дозированный бег по пересеченной местности; - терренкур (дозированное восхождение); - ходьба на лыжах; - ползанье, лазанье.			
5.	Игры	- эстафеты - игры с мячом - подвижные игры	14	20	16
6.	Туризм	-основы пешеходного туризма	8		6
7.	ППФП	В процессе занятий тематические беседы: - о значении физической культуры для адаптации организма к условиям внешней среды (беседа); - методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограмм специалиста (тест); - питание и контроль над массой тела (диспут); - методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности (беседа).			

Самостоятельная работа студентов:

- ведение дневника самоконтроля;
- составление индивидуальных программ физических упражнений с учетом заболевания.

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____ возраст_____ курс_____ группа_____

Показатели	Числа месяца																				
Пульс (утром лежа)																					
Пульс (утром стоя)																					
Частота дыхания (стоя)																					
Пульс (вечером)																					
Пульс (до занятий)																					
Пульс (в ходе занятий)																					
Пульс (после занятий)																					
Частота дыхания (вечером)																					
Окраска кожи																					
Вес до занятий																					
Вес после занятий																					
Самочувствие																					
Жалобы																					
Сон																					
Аппетит																					
Общая работоспособность																					
Желание заниматься																					
Показатели тестирования																					

4. КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены

Физическая культура и спорт – это мощные социальные феномены, способные формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учетом этого создаются требования общества к физической культуре и спорту.

Физическая культура и спорт как общественные явления достигли своего современного высокого состояния, поддерживаемого и развиваемого в большинстве стран на государственном уровне. Движущей силой этого явления были и остаются потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности.

Общество не располагает более полноценным средством, обеспечивающим физическую подготовленность людей к полноценной жизни в современных условиях, чем физическая культура. Физическое воспитание, самостоятельные занятия физкультурой и спортом могут способствовать, в первую очередь, укреплению здоровья, развитию способностей, необходимых человеку в различных сферах деятельности, полноценному активному отдыху.

Воздействие физических упражнений на человека чрезвычайно многообразно. При методически правильном использовании они благотворно влияют практически на все органы и системы. Широко известна роль физических упражнений в развитии силы, выносливо-

сти, совершенствовании функций вегетативной, соматической и центральной нервной систем. Рациональное применение физических упражнений способствует повышению умственной работоспособности и является наиболее эффективным способом снятия умственного утомления и нервно-психического напряжения.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В основе физической культуры лежит целенаправленная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическое воспитание как таковое появилось, когда человек начал сознательно применять особые движения – упражнения для развития своих физических способностей. Первым физическим упражнениям свойственен прикладной характер. Первобытные люди понимали, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, а также быть сильным в борьбе с крупным зверем. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться для развития этих качеств. Используя орудия первобытной охоты, человек путем проб и ошибок находил рациональные движения, повышающие результативность охоты. Упражнения в этих движениях стали неотъемлемой частью и в воспитании подрастающего поколения, в его подготовке к выполнению тех задач, которые ставила перед ними жизнь в племени.

По мере развития общества, науки и техники расширяется связь физической культуры с материальным производством и духовной жизнью общества, способствуя поддержанию необходимого равновесия между человеком и окружающей средой. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья человека, но и для адаптации его организма к условиям общественной жизни, для лучшего проявления индивидуальных возможностей в различных областях деятельности.

Термин **«физическая культура»** появился в конце XIX в. в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX в., после революции 1917 г. термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 г. в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 г. Всевобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 г. выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 г. и по настоящее время – журнал «Теория и практика физической культуры». Постепенно термин «физическая культура» получил распространение во многих странах мира. И, тем не менее, вопрос об определении самого понятия «физическая культура» по сей день остается предметом оживленных дискуссий, так же, как и определение более широкого понятия «культура».

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Итак, **физическая культура** – органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Базовая физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности. Основная форма базовой физической культуры – школьная физическая культура.

Предметная часть физической культуры – это результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, монографиях, учебниках и т.п.

Личностная часть физической культуры – результат реализации социальной программы физического развития, воплощенный в специальных идеях и убеждениях, навыках и привычках, качествах и потребностях.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Важнейшей **специфической функцией физической культуры** является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Функции частного характера:

образовательные, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;

прикладные – имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

спортивные, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей так же присущи общекультурные социальные функции: ценностно-ориентационная (нормативная), гедонистическая, зрелищная, познавательная, прогностически-эвристическая, идеологическая, политическая, социальная, нравственно-воспитательная, престижная, интернационально-интегративная.

Таким образом, в социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как **физкультурное движение** – это совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Спортивное движение – специфическая форма социального дви-

жения, исторически обусловленный процесс создания, развития, сохранения, обмена и потребления ценностей спорта, один из способов формирования личности.

Спорт – явление культурной жизни

Спорт в современном обществе отражает одну из форм культуры, способствует максимальному развитию и проявлению физических, психических и духовных качеств человека.

Спорт – уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества. Общепризнанно связывать спорт с соперничеством, состязательностью, под которыми понимается борьба между людьми, между человеком и природными явлениями или человека с самим собой. Именно соревновательная деятельность и подготовка к ней являются основными признаками, отличающими спорт от других феноменов. Ключевым в определении понятия является и то, что спорт признается как средство и форма выявления социального признания высших психических и духовных способностей индивида и команды.

Спорт в современном мире, приобретая все большую популярность, становится, наряду с наукой, техникой, искусством, полноправным компонентом социальной жизни общества. Спорт оказывает как опосредованное, так и непосредственное влияние на культурное и экономическое развитие общества, государства, народа, на образ жизни людей. Значение спорта для всестороннего и гармонического развития личности в том, что он является обширной областью самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта; с другой стороны спорт способствует подготовке людей к жизненной практике, т.е. к различным видам деятельности.

Спорт как социальное явление возник в рабовладельческом обществе. Однако сам термин появился значительно позже и стал употребляться в обыденной речи, а затем и в текстах XIII и XIV вв.

Английское слово «sport» происходит от древнефранцузского (развлечение, забава) и означает коллективные и индивидуальные занятия физическими упражнениями по соответствующим правилам.

Спорт – составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Основная цель занятий спортом – достижение возможно более высокого спортивного результата. В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека.

Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в **соревнованиях** – это различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, в которых осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальное проявление.

Для осуществления эффективной соревновательной деятельности и достижения общественно-значимых, личных и командных результатов необходима четко отлаженная **система подготовки спортсмена** – совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов, правил, и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям, а также сама практическая деятельность по его подготовке.

Спортивная подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает системы состязаний и тренировки, дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения как «Спорт для всех» и Олимпийское движение стали широчайшими интернациональными течениями современности. В настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

Основные направления в развитии спортивного движения.

Спорт в нашей стране и во всем мире развивается по двум основным направлениям:

1) массовый общедоступный спорт;

2) спорт высших достижений.

Массовый (общедоступный) спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, повышения общей и специальной работоспособности, достижения физического совершенства. При этом обычная спортивная деятельность не становится доминирующей в индивидуальном образе жизни спортсмена. Она строится в зависимости

от той, которая занимает доминантное место в жизни.

Массовый общедоступный спорт включает в себя: школьный и студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и рекреативный спорт (спортивно-оздоровительный), кондиционный спорт и спорт инвалидов. Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, предполагает многолетнюю систематическую подготовку с целью достижения максимально возможных спортивных результатов.

Достижения в «большом» спорте возможны только благодаря постоянной тренировочной работе с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена. Высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы «вырастает» из массового общедоступного спорта, стимулирует его спортивное движение и создает ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

-любительский спорт высших достижений;

-профессиональный спорт.

Любительский спорт высших достижений – сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им. Занятия спортом проходят параллельно с учебой, службой в армии, работой.

В этой сфере обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств индивида через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям.

Для прогресса некоммерческого спорта требуются соразмерные субсидии со стороны государства, спонсоров, всего общества. Экономические затраты окупаются не прибылями, а существенными социальными ценностями.

Представителями любительского спорта высших достижений, как правило, являются студенты, учащиеся или военнослужащие, что дает им право называть себя любителями. Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Чемпионаты России, Европы, мира, Олимпийские игры.

Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет поднять им свой рейтинг, а в дальнейшем, перейти в профессионалы и добиться более высоких гонораров.

Профессиональный спорт – своеобразная отрасль бизнеса, функционирует не только по законам самого спорта, но и по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища.

На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки. Они заключаются в успешном выступлении в серии стартов, которые следуют один за другим. В результате чего спортсмен получает материальное вознаграждение за каждый старт в соответствии со своей «стоимостью» на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности «спортивной формы» – максимальный уровень подготовленности спортсмена в различных видах спорта, только два-три раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако, не максимальный уровень подготовленности.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы:

1)спортсмены, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов;

2)спортсмены, успешно выступающие в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению;

3)спортсмены, поддерживающие средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют мастерство ради зрителей и высоких заработков (единоборства – различные виды борьбы, бокса, фехтования; спортивные игры; фигурное катание на коньках).

В последнее десятилетие в развитии любительского спорта высших достижений наблюдается непрерывное стремление к профессионализации. Это, прежде всего; выражается в значительном расширении календаря международных соревнований, что справедливо возведено в ранг одной из тенденций развития современного спорта. Эта тенденция наиболее ярко проявляется в проведении соревнований на Кубки мира по различным видам спорта, «Гран-При» и международных коммерческих стартов.

В то же время на систему соревнований спортсменов-любителей оказывала решающее влияние подготовка к Олимпийским играм, Чемпионатам мира, Европы и другим региональным играм. В связи с этим

у любителей главной целевой установкой было успешное выступление именно в этих стартах, которые, как правило, проходили в разные годы. Это требовало от любителей такого построения процесса подготовки, которое обеспечивало им выход в состояние наивысшей готовности – «спортивную форму», именно в сроки главных состязаний сезона и не чаще одного-трех раз в год.

В то же время в ходе различных коммерческих стартов и этапов Кубков мира ведущим спортсменам приходится решать такие задачи, которые спортсмены более низкой квалификации решают в тренировочных (подводящих) и напряженных соревнованиях.

Из этого можно сделать заключение, что так называемые «любительский» и «профессиональный» спорт по отдельным признакам непрерывно сближаются, однако, до полного слияния и идентификации их еще очень далеко (и вообще может не произойти), особенно в связи с целевыми установками и выбором ограниченного числа параметров индивидуальной специфической соревновательной деятельности для спортсменов, готовящихся к Олимпийским играм и Чемпионатам мира. Многочисленные наблюдения показывают, что находиться длительное время в состоянии спортивной формы невозможно. Поэтому сегодня можно уверенно говорить о том, что успешное выступление на крупнейших соревнованиях не совместимо с неуправляемым использованием коммерческих стартов и их чрезмерным количеством.

Для завоевания медалей на Олимпийских играх и Чемпионатах мира в настоящий момент необходимо разумное сочетание серии стартов с периодами напряженной тренировки, в процессе которой спортсмены должны достигнуть состояния наивысшей готовности в нужные сроки.

Компоненты физической культуры

Компоненты физической культуры функционируют в единстве и взаимодействии друг с другом, их общим основным средством являются физические упражнения в сочетании с использованием естественных сил природы – солнце, вода, воздух; гигиенических факторов – личная гигиена, режим питания, труда и отдыха. Так, например, физкультурная деятельность студентов в рамках организованного учебного процесса по физическому воспитанию не обходится для каждого из них в большей или меньшей степени без спортивной составляющей, а при необходимости – и без лечебной физкультуры. С другой стороны, спорт на соответствующих уровнях может входить в повседневную жизнь студента и будущего специалиста как серьезное, с выраженным спортивным интересом занятие, как средство активного отдыха и проведения досуга (физического восстановления), а во мно-

гих случаях – и как эффективное средство лечебной физкультуры.

В то же время каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объем личностных ценностей. Поэтому спорт в деятельностной сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт».

Физическое воспитание.

Результаты деятельности в физической культуре проявляются через физическое воспитание и образование.

Под современным широким понятием **«физическое воспитание»** подразумевается органическая составная часть общего воспитания – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. Основным средством физического воспитания являются **физические упражнения** – двигательные действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, скорость, координационные способности), умений и двигательных навыков.

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально – образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837-1909 гг.). Созданные им в 1896 г. «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Выпускники академии получают высшее физкультурное образование и становятся специалистами в различных сферах физической культуры, в том числе и в области физического воспитания, т.е. освоения людьми ценностей физической культуры. Применительно к работе в высших учебных заведениях такого специалиста называют преподавателем физической культуры, или преподавателем кафедры физического воспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания

в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

Связи умственного и физического развития тесны и многообразны. Нормальное физическое развитие и хорошая физическая подготовленность являются важными предпосылками полноценной умственной деятельности.

В настоящее время все больше склоняются к тому, что оценку физического, психического и нравственного здоровья следует проводить не по наличию или отсутствию болезней, отклонений и недостатков, а в большей степени по присутствию немалого числа определенных положительных качеств и достоинств в структуре личности (коммуникабельность, оптимизм, высокая работоспособность и др.). Занятия физкультурой и особенно спортом способствуют обогащению личности этими положительными качествами и достоинствами. Занятия в организованном процессе физического воспитания или в других формах обычно имеют коллективный характер и учат занимающихся умению соразмерять личные и общественные интересы, подчиняться принятым правилам и соблюдать этические нормы, прививают чувство справедливости и культуру общения.

Как любой учебный труд, освоение ценностей физической культуры в учебном процессе физического воспитания или спортивной деятельности несет в себе одновременно и элементы трудового воспитания. К ним следует отнести в первую очередь воспитание трудолюбия и прилежания, выносливости и терпения, настойчивости.

В физической культуре заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в гармонично развитом теле человека, в его поступках, в отточенных до высокой степени совершенства движениях.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания и развития студентов осуществляется на **кафедре физического воспитания** – это подразделение Вуза, обеспечивающее учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К *оздоровительным и развивающим задачам* физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и самостоятельных дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее пяти часов в неделю.

Общей *образовательной задачей* физического воспитания является приобретение необходимого человеку объема знаний, умений и навыков в области физической культуры. В первую очередь это касается жизненно необходимых двигательных умений и навыков ходьбы, бега, прыжков, плавания, передвижения на лыжах и т.п., а также двигательных действий, полезных в трудовой, военной, бытовой или спортивной деятельности. Повышение физкультурной образованности (грамотности) студента осуществляется на теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

К *воспитательным задачам* физического воспитания относятся:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом;

- развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начал.

Наиболее сильный воспитательный эффект оказывает использование в процессе физического воспитания занятий спортом.

Комплексное решение рассмотренных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач обеспечивается сочетанием в процессе физического воспитания занятий по основам физической культуры (массовая физкультура) с занятиями избранным видом спорта .или системой физических упражнений, а также с лечебной физкультурой (для студентов специальной медицинской группы).

Для сознательного, активного участия в процессе физического воспитания и оценки его результатов важны понятия «физическое развитие», «физическая подготовленность», «функциональная подготовленность».

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо с помощью физических упражне-

ний, различных видов спорта (плавание, легкая атлетика, гимнастика и др.), рационального питания, режима труда и отдыха. Можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический *закон упражняемости и закон единства форм и функций организма.* Однако следует иметь в виду следующее:

1)физическое развитие в известной мере обусловливается *законами наследственности,* которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека;

2)процесс физического развития подчиняется также *закону возрастной ступенчатости.* Вмешиваться в этот процесс с целью управления возможно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций организма, старения;

3)процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды* и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Физическая подготовленность – это состояние спортсмена, приобретаемое в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Двигательная деятельность – основной фактор воздействия на функциональные свойства организма, обеспечивающий формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, развитие физических качеств человека.

Жизненно необходимые умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. В

практике физического воспитания физическая подготовленность определяется по результатам выполнения контрольных тестов.

Физическая подготовка – это многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность могут иметь как общий характер (общая физическая подготовка – ОФП), так и направленный на определенный вид деятельности (специальная физическая подготовка – СФП).

Общая физическая подготовка направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств и на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является основной составляющей процесса физического воспитания.

На основе общей физической подготовленности строится специальная физическая подготовка, в частности, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), являющиеся не менее важными составляющими процесса физического воспитания.

Профессионально-прикладная физическая культура – направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развития профессионально важных способностей (в том числе для военной службы); включает также производственную физическую культуру. Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.

Физическая неподготовленность не только снижает эффективность труда, но может привести и к потере здоровья, без которого даже прекрасная профессиональная подготовленность может оказаться невостребованной. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовленность является важной составляющей общей готовности специалиста к высокопроизводительному труду и в масштабах общества может дать большой экономический эффект.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других си-

стем организма. При этом организм в целом выполняет определенную работу, расходуя ту или иную энергию, и испытывает соответствующую физическую нагрузку. Состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку определяют функциональную подготовленность (адаптационные возможности) организма к физической нагрузке.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является **лечебная физическая культура** – это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

Лечебная физическая культура является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом, поскольку формирует у больного сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает участие его в регулировании не только общего режима жизни, но и «режима движений», воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.

Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, используемый с целью максимально возможного развития жизнеспособности, подготовки к трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Физическая культура студента.

Физическая культура студента – интегральное качество личности, условие предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста, цель саморазвития и самосовершенствования личности.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения; естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие); гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, места занятий, отказ от вредных привычек).

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

Каждой исторической эпохе свойственно свое понимание идеала физически совершенного человека, так как в этом идеале отражаются условия экономической и социальной жизни людей, их мировоззрения. К показателям физического совершенства относятся: уровень здоровья, физическая подготовленность, творческое долголетие.

Физическое совершенство, взятое само по себе, не может стать самоцелью. Смысл и социальную значимость оно приобретет лишь в органической связи с другими сторонами гармонически развитой личности. Нарушение таких связей в педагогическом процессе может привести к однобокому развитию личности, к преобладанию физических начал в ущерб духовным и моральным качествам.

Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, которая позволяет ей наиболее полно реализо-

вать заложенный в каждом человеке потенциал, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Основой этой деятельности являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее внутренних сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, Проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Система физической культуры – организация физического воспитания с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации. Система физического воспитания существует в государственных и обще-

ственных формах деятельности.

Правовое регулирование представляет собой воздействие при помощи системы юридических норм на социально-педагогические и экономические отношения в сфере физической культуры и спорта в соответствии с прогрессивными тенденциями. Юридической формой такого регулирования являются правовые нормы. Правовая регламентация предусматривает установление определенного порядка в создании и функционировании организаций физкультурно-спортивной направленности.

Правовые нормы о физической культуре и спорте находят внешнее выражение в нормативных юридических актах – законах, указах и распоряжениях Президента, постановлениях и решениях федерального правительства, а также юридических актах субъектов федерации.

Систему нормативно-правовых актов о физической культуре и спорте подразделяют на следующие группы:

1)нормативные акты федеральных органов государственной власти: Конституция и законы РФ, указы и распоряжения Президента России;

2)нормативные акты (постановления и решения) о физической культуре и спорте федеральных органов управления, имеющих подзаконный характер (постановления правительства, Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму и т.д.);

3)законы и подзаконные акты субъектов РФ – республик в составе России, краев, областей, городов Москва и Санкт-Петербург;

4) постановления местных органов государственного управления. Конституционные положения и законодательно-правовые акты Российского государства о физической культуре и спорте определяют государственную политику в этой области, создают юридический фундамент управления функционированием и социально-экономическим развитием физической культуры и спорта в современной России.

Особое место в системе правового регулирования физического воспитания населения и развития спорта занимают «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», введенные в действие в 1993 году и федеральный закон «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации», принятый Государственной Думой в 1996 г., Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в 1999 г.

3. **Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении**

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъ-

емлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе по содержанию, организации и проведению учебных занятий существенно отличается от уроков по физической культуре в средней школе.

Физическое воспитание в учебных заведениях происходит на основе государственных образовательных программ, предусматривающих учебную, внеучебную, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

В основе учебно-воспитательного процесса высшей школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Гуманитарная значимость физической культуры.

Физическая культура направлена на: развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовать свои потенциальные возможности в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Гуманизация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психологический комфорт.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при

котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под воздействием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере становления систем образования и воспитания, физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности говорить об огромном значении занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека (на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств), то их влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Лучшим доказательством значимости физической культуры для всестороннего развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого явления.

Ценности физической культуры – это значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

-*материальные* (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);

-*физические* (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);

-*социально-психологические* (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции, эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);

-*социокультурные* (спортивная информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности).

В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности – физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности самой деятельности чаще зависит оттого, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие – познавательную, третьи – поведенческую активность.

Круг ценностных ориентации и мотивов приобщения людей к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть: ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на здоровый образ жизни, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. Не менее сильными могут быть потребность в общении, тяга к физкультурному коллективу и его руководителю, желание быть способным постоять за себя и других, необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство. Побудительными мотивами для занятий могут послужить также желание подражать авторитету или «моде» на нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, материальный интерес в случае достижения высоких спортивных результатов, необходимость подготовки к выбранной профессии и другой интересующей деятельности, обязательность занятий «под зачет или отметку» в учебных заведениях и некоторые другие.

Естественно, что приоритеты в приведенных ценностных ориентациях и мотивах могут меняться со временем и зависят в первую очередь от возраста, пола, социального положения, условий жизни.

На первых курсах студенты ведущее место среди причин, ограничивающих их участие в занятиях физической культурой, связывают с усталостью от напряженного учебного труда, с перестройкой их жизненного стереотипа, неумением организоваться и отсутствием свобод-

ного времени, особенно в период сессии. В таких случаях каждому студенту очень важно на личном опыте убедиться, что продолжение занятий физкультурой и спортом в трудные моменты жизни помогает справиться с умственной усталостью, нервным напряжением, восстановить душевное равновесие и физические силы. Это в свою очередь положительно (благотворно) отражается на производительности основного учебного труда студента, на отношении к нему, позволяет высвободить время для достижения успеха и в других не менее важных и интересных, преображающих и обогащающих жизнь человека занятий. Поэтому в студенческом возрасте занятия на кафедре физического воспитания помогут студенту сформировать личные ценностные ориентации, мотивы, интересы и пробудить насущную потребность в занятиях физкультурой и спортом, которые являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта, необходимо иметь также в виду два уровня ценностей: *общественный* и *личностный* – и представлять механизм преобразования общественных ценностей в достояние каждой личности.

К *общественным ценностям* физической культуры относятся: интеллектуальные, мобилизационные, ценности двигательного характера и педагогической технологии.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержания ценностей физической культуры и спорта во многом совпадают. Тем не менее, следует учитывать их функциональные различия. Физическая культура возникает и развивается как один из первых и наиболее существенных способов социализации, а спорт – как средство и форма выявления социального признания высших способностей человека.

Специфические ценности спорта обладают высокой интегративностью и вариативностью. В первую очередь это относится к воспитательной ценности спорта. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из самых видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам.

В основе современной системы освоения ценностей физической

культуры и спорта лежат теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии.

Основы организации физического воспитания в вузе.

В высших учебных заведениях (ВУЗ) с 1994 г. физическая культура объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию – совокупность обязательных требований к образованности и физической подготовке студента.

Организация физической культуры в вузе строится на основе программы по физическому воспитанию.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих *воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:*

-понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

-приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции: преобразовательно-созидательную, интегративно-организа-

ционную, проективно-творческую, проективно-прогностическую, ценностно-ориентационную, коммуникативно-регуляторную, социализации.

В процессе обучения студенты должны овладеть следующими знаниями и умениями в области физической культуры:

1)понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

2)знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

3) владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

4) приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования Государственного образовательного стандарта предусматривают овладение теоретическими и практическими разделами. В соответствии с этим студент должен освоить систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования ФК, умение их адаптивно, творчески использовать в личном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

Таким образом, **физическая культура в вузе** – это спортивная деятельность, направленная на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности.

Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов осуществляется **с** использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. Учебные занятия проводятся в форме: теоретических, практических и контрольных занятий; самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются и проводятся в форме: выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятия в спортивных клубах и секциях; самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в

неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Физическая культура и спорт в ГАГУ.

Реформа высшего профессионального образования и тенденции ухудшения физического развития и состояния здоровья студентов привлекли особое внимание педагогической науки и медицины к проблеме оздоровления студенческой молодежи в процессе занятий физической культурой. Исследования последних лет в этих областях показали, что существующая в настоящее время традиционная форма организации занятий по физической культуре в вузе не решает своей основной и важнейшей задачи – поддержание состояния здоровья и физической работоспособности студентов на высоком уровне.

В Горно-Алтайском государственном университете (ГАГУ) на кафедре физического воспитания, постоянно ведется работа по разработке методик, способствующих оздоровлению студентов. Весь контингент студентов подразделяется на несколько групп.

1. Основное учебное отделение

2. В специальном учебном отделении занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, для которых противопоказана повышенная физическая нагрузка. Включение студентов в специальное учебное отделение может быть как временным, так и постоянным, в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья.

Студентов специального отделения разделяют на три группы:

- специальная медицинская группа **«А»** - студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые освобождаются только от сдачи контрольных нормативов.

- специальная медицинская группа **«Б»** - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, для которых умеренная физическая нагрузка не противопоказана: нарушения осанки, сколиозы, последствия травм и повреждений, заболевания суставов, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата;

- специальная медицинская группа **«В»** - студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем, а также заболеваниями нервной системы. Данный контингент студентов осваивают лекционные курсы.

3. Группы спортивного совершенствования

Проведение занятий с ослабленными студентами отдельно от студентов основного и спортивного учебных отделений, позволяет избе-

жать многих методических ошибок, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать их состояние и адаптацию к нагрузке.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет: оздоровительную и профилактическую направленность использования средств физического воспитания; дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от уровня физической подготовленности, а также от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Практический учебный материал включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Занятия проводятся по расписанию, согласно учебной программе по дисциплине «Физическая культура». Для занятий по лечебной физкультуре в гимнастическом и тренажерном залах используется следующее оборудование: гимнастический инвентарь – палки, мячи, обручи, скакалки, диск «Грация», роллер-колесо, шведские стенки, тренажеры и тренажерные устройства, резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи.

Планирование и организация физкультурно-спортивных массовых мероприятий в ГАГУ.

Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) – деятельность, направленная на систематическое использование средств физической культуры (естественных сил природы, гигиенических мероприятий, физических упражнений, спорта) в лечебных, оздоровительно-рекреативных, общеподготовительных, профессионально-прикладных, спортивных и других целях. Предполагает активное участие в массовых, групповых и индивидуальных оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Спортивный клуб – общественная организация, которая организует оздоровительную, физкультурную и спортивную работу среди студентов. В ГАГУ организован и функционирует спортивный клуб «Буревестник» и туристический клуб «Горизонт», существующий более 40 лет.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно-обоснованную физкультурно-спортивной массовой деятельности студентов.

Физкультурно-спортивные мероприятия ГАГУ проводятся в соответствии с календарным планом, который предусматривает проведение спортивных соревнований: проведение Спартакиады Университе-

та среди факультетов; проведение внутривузовских соревновании по видам спорта; участие в Спартакиаде учебных заведений г. Горно-Алтайска, комплексной Спартакиаде ВУЗов Алтайского края и т.д.

Студенты ГАГУ неоднократно добивались высоких результатов на соревнованиях различного уровня: Чемпионатах России, Европы, Мира.

В целях популяризации физической культуры и спорта среди студенческой молодежи и повышения спортивного мастерства студентов в календарном плане предусмотрено проведение «Туристического слета», «Осеннего кросса», спортивных мероприятии, посвященных Дню студента, Дню защитников Отечества (23 февраля) и т.д.

В обязательную программу Спартакиады Университета входят следующие виды спорта: мини-футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, лыжные гонки, кросс.

Успешное проведение мероприятий зависит от уровня планирования и подготовительной организационной работы, которые включают: составление календарного плана мероприятий; разработку положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование; образование оргкомитета, подбор судейской коллегии и организацию ее работы; оповещение о мероприятиях и соревнованиях (объявления, афиши, информация в газету, на радио, телевидение и т.п.); организацию приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников; составление распорядка (программы, графика) соревнований; разработку ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований; подготовку спортивных сооружений, обеспечение медицинского обслуживания соревнований, проверку подготовленности мест спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря; определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований и зрителей; обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах в ходе личной, и спортивной командной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Положение о соревнованиях – основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования.

Положением руководствуются организация, проводящая соревнование, главный судья соревнований, судейская коллегия, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

На всех спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, независимо от их масштаба, должен присутствовать врачебный персонал дня наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, обслу-

живания участников и оказания неотложной медицинской помощи. Врачебный персонал выделяется здравпунктом вуза.

Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований, ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Независимо от места проведения соревнований (спортивный зал, стадион, трасса лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены, что является одним из эффективных средств агитации и пропаганды физической культуры и спорта, нравственного и патриотического воспитания студентов-спортсменов.

Лекция № 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание.

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
2. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человек.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

1. **Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.**

Занятия физическими упражнениями спортом вызывают в организме человека многосторонние и глубокие изменения в соответствии с общими биологическими принципами. Поэтому естественнонаучную

основу физического воспитания составляют медико-биологические науки – биология, физиология, анатомия, морфология и др. Методология этих наук лежит в основе современной теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки. Современная наука рассматривает организм человека как единое целое, в которой все органы и системы находятся в тесной взаимосвязи и взаимодействии, и образует сложную саморегулирующую, саморазвивающуюся структуру.

И.П. Павлов подчеркивал: «Человек есть …система, в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая».

Основным свойством организма, как биологической системы, является саморегуляция. Она направлена на оптимальное взаимодействие между элементами, составляющими организм, и процессами, обеспечивающими поддержание его целостности. Основу саморегуляции представляет направленное на достижение конкретного результата регулирование деятельности организма по замкнутому циклу, с обратными связями.

Выделяются следующие основные принципы управления регулирования:

1. **Принцип неравномерности,** на основании которого живые организмы способны поддерживать динамическое неравновесие, ассиметричное состояние относительно окружающей среды, то есть сохранять свой гомеостаз.
2. **Принцип замкнутого контура** регулирования заключается в том, что в живой системе информация о реакции на поступившие раздражения определенным образом анализируется и в случае необходимости корректируется. Информация циркулирует по замкнутому кругу, с использованием механизмов обратной связи, пока не реализуется необходимый результат.
3. **Принцип прогнозирования** состоит в том, что биосистема определяет свое поведение в будущем на основе оценки вероятности повторения прошлого опыта.
4. **Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.**

Каждому человеку в генном наборе природа запрограммировала определенное количество лет. Но можно твердо сказать, что до своего генетического срока никто не доживает, ведь эта планка колеблется как минимум от 90-100лет до 150-170 лет у людей с очень хорошей генетикой.

Выяснилось, что социальные факторы, а также состояние окружаю-

щей среды оказывает огромное воздействие на здоровье и жизнедеятельность человека.

К факторам, определяющим здоровье, необходимо отнести:

- качество наследственности;
- качество образа жизни;
- качество экологического окружения;
- качество социально-экономических условий жизни;
- качество медицины.

Качество наследственности.

Наследственность – краеугольный камень здоровья. У большинства людей очень слабое и часто неправильное представление о значении наследственности. Абсолютное большинство наших болезней есть лишь реализация во времени наследственных предрасположенностей.

Мы все рождаемся несовершенными. Кроме широко известных грубых наследственных заболеваний, которыми занимаются медико-генетические консультации, мы получаем в наследство определенные дефекты в организме, например, ряд несовершенных, то есть неидеально сконструированных органов, которые изначально плохо справляются со своей работой. Замечено, что дети с годами часто получают те же болезни, что и бабушки, дедушки, родители. Это связано именно с тем, что под влиянием различных жизненных трудностей в организме «рвутся» слабые генетические звенья.

Качество образа жизни.

Качество образа жизни включает не только режим сна, труда, отдыха и т.п., а также чистоту мыслей и духовных проявлений. Неправильный образ жизни, неблагоприятные экологические и социальные условия, острые и хронические стрессы и прочее являются лишь провоцирующими факторами, хотя нередко и играющими существенную роль в снижении уровня здоровья. Например, часто считают причиной болезни различные стрессы. Под их влиянием снижается общий уровень здоровья, адаптации, резервных возможностей и «рвется» слабое звено в организме. Именно поэтому у одного человека стресс приводит преимущественно к неврозу, у другого к язве желудка, у третьего возникают проблемы с сердечнососудистой системой, у четвертого появляется кожная болезнь.

Качество социально-экономических условий жизни.

Неблагоприятные условия труда и быта ведут к преждевременному старению и сопутствующим ему заболеваниям. Под преждевременным старением подразумевается такое старение, когда люди среднего возраста, не чувствуя себя больными или не считая, что они больны «по

настоящему», в то же время не могут назвать себя и полностью здоровыми, полноценно жить и работать им мешают быстрая утомляемость, слабость, нарушения сна, разнообразные неприятные ощущения в конечностях (онемение, зябкость, судороги, боли и т.д.), болезненность суставов, головные боли. Когда такое самочувствие появляется у 35-50 летних людей, то, с точки зрения некоторых геронтологов это и является преждевременным старением.

Главные причины подобного состояния – это нервно-эмоциональное перенапряжение, психическое переутомление, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), переохлаждение, поверхностное дыхание, неправильная осанка, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя.

Качество экологического окружения, медицины и питания.

Пренебрежительное отношение к охране окружающей среды, пренебрежение к охране здоровья человека привело к тому, что воду пьем ржавую, мутную; продукты едим сомнительного качества, а то, чем дышим, воздухом назвать можно весьма условно. Например, в прошлом году воздух содержал такое количество вредных веществ, выброшенных только автомобилями, что на каждую голову, включая новорожденных младенцев, пришлось по ушату весом 200 кг.

По определению ВОЗ здоровье человека только на 15% зависит от системы здравоохранения. Все остальное от состояния жизни и устройства общества в целом.

Экологическую ситуацию и социально-экономические условия жизни человек, к сожалению, быстро изменить не сможет. Эта задача под силу лишь государству. Сегодня примерно 80% заболеваний – производные от экологического напряжения. В крупных городах около 60% вредных веществ поступают в организм через легкие, 30% - через воду и остальное – через пищевые продукты и кожу. Бороться с этим очень трудно, поскольку человек может отказаться от пищи, которая кажется ему несвежей, пить воду из бутылок. Но дышать он будет, даже если он знает, что в воздухе разлит отравляющий газ. Врачи-пульманологи утверждают, что москвич через легкие пропускает ведро мусора в сутки.

Можно иметь родителей долгожителей, и вести образ жизни праведника – физкультурника, а при этом не иметь работы, быть отвергнутым обществом. Также и социально реализовавшийся человек при прочих плюсах никогда не будет здоровым, если вокруг него какой-нибудь Чернобыль.

3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей орга-

низма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

При длительной или напряженной умственной деятельности наступает – **утомление,** то есть временное снижение работоспособности человека в процессе умственной деятельности.

Правда, сигнал этот может быть заторможен волевым усилием человека, но таким образом не ликвидирует его, а лишь отдаляет.

1. Утомление сопровождается снижением мотивации к деятельности.
2. При умственном утомлении заметно понижается чувствительность глаза к световым и цветовым сигналам:

- снижается критическая частота слияния световых мельканий;
- увеличивается время простой реакции;
- происходит снижение памяти, внимания, качества ассоциаций.

Если продолжительность отдыха после умственного утомления недостаточна для полного восстановления работоспособности человека и функционального состояния его организма, то возникает **переутомление.**

Основной **причиной переутомления** является нарушение режима труда и отдыха.

Усталость – субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить нагрузку.

При выраженной и особенно тяжелой степени переутомления характерны:

- чувство усталости, отмеченное уже перед началом работы;
- отсутствие интереса к работе и окружающей обстановке;
- апатия;
- повышенная раздражительность и неадекватность реакции на шутки и реплики товарищей;
- снижение аппетита;
- головокружение и головная боль.

Работоспособность – это свойство, определяемое умственным и физическим потенциалом человека и выражающееся максимумом работы, которую он в состоянии и желает выполнить в данный момент.

Факторы, определяющие работоспособность:

1. Психофизиологическое состояние человека;
2. Степень индивидуального развития человека;
3. Баланс энергии во внерабочем времени;
4. Состояние здоровья.

Важное **условие высокой работоспособности заключается в пра-**

вильном чередовании труда и отдыха, а также в смене одних форм труда другими. Перемена занятий, переключение с одного вида умственного труда на другой, чередование мыслительной деятельности с физической нагрузкой, прерывание на определенное время умственной работы на недалеко еще зашедшей стадии утомления.

Не останавливаясь на общеизвестных вопросах организации активного отдыха следует подчеркнуть настоятельную необходимость чередования умственной деятельности с физической деятельностью в виде пауз, занятых мышечной работой или физическими упражнениями.

При физической деятельности после напряженной умственной деятельности возникает, как говорил И.П. Павлов «мышечная радость».

Известно, что И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Л.Н. Толстой, Д.И. Менделеев, и другие сочетали напряженную интеллектуальную деятельность с физической работой и, достигнув преклонного возраста, сохранили ясность мысли, умственную работоспособность и физическое здоровье.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

С позиции физического развития и физического воспитания для нас наиболее интересны следующие системы: нервная, сердечнососудистая, дыхательная, опорно-двигательная, пищеварительная и др.

Под влиянием занятий физическими упражнениями, спортом в функциональных системах происходят прогрессивные морфофункциональные изменения, которые обеспечивают приспособляемость организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Без знания закономерностей функционирования органов и систем организма, особенностей сложных процессов жизнедеятельности, нельзя правильно организовать процесс физического воспитания, определить объем и интенсивность физических нагрузок, обеспечить оздоровительный эффект занятий.

Нервная система человека условно делится на соматическую, регулирующую деятельность органов чувств и скелетных мышц, и вегетативную, которая иннервирует внутренние органы. Кроме того, нервную систему подразделяют на центральную и периферическую.

Периферическая нервная система состоит из огромного числа нервных волокон, пронизывающих все органы и ткани человеческого тела. Около половины всех нервных волокон – чувствительные нервы (афферентные, приносящие), которые оканчиваются специальными разветвлениями – рецепторами, расположенными в большинстве клеток

организма. Оттуда доставляется информация в центральную нервную систему. Другая половина нервных волокон – двигательные нервы, идущие от центральной нервной системы к тканям и органам (эфферентные) и передающие «инструкции», «приказы» к деятельности.

Центральную нервную систему (ЦНС) составляет головной и спинной мозг. Спинной мозг – это главный кабель, соединяющий периферийную нервную систему с головным мозгом.

В своих верхних отделах спинной мозг переходит в головной.

Нервная система управляет сложной и многообразной деятельностью всех органов и систем организма, регулирует все происходящее в ней процессы. Она осуществляет связь организма с внешней средой.

Двигательная деятельность человека включает процессы различных движений от простых двигательных рефлексов до сложных поведенческих актов. Организацией и осуществлением двигательных актов управляет ЦНС. Например, в простом акте дыхания участвуют более 90 мышц, целенаправленная работа которых и ее согласование с работой вегетативных систем регулируется ЦНС.

В целом поведении простые рефлексы, сочетаясь, обуславливают сложные двигательные действия. Социальные условия жизни человека намного усложняют его деятельность, приводя к появлению специально человеческих форм движений: бытовых, производственных, спортивных. Это произвольные действия, посредством которых человек реализует свои запасы в конкретной деятельности. **Двигательные действия** – это система отдельных движений, процессов, объединенных целью и направленных на достижение конкретных результатов. Двигательные действия – действия произвольные. Это означает, что они социально в волевом режиме управляют человеком.

В механизмах управления двигательными действиями выделяют три уровня: одни компоненты действия управляются при активном участии сознания, другие при осознавании, третьи не осознаются вообще. Соответственно различают – умения, навыки и безусловно-рефлекторные реакции.

Умения – это действия, основу которых составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху в конкретной деятельности.

Навык – тоже действие, доведенное путем повторения до такой степени совершенства, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно (легко) с высоким количественным и качественным результатом.

Развитию и совершенствованию нервной системы под воздействием физических упражнений будет посвящен значительный материал в

других разделах теоретического курса.

Опорно-двигательная система в свою очередь делится на костную и мышечную. Которые целесообразно рассматривать отдельно.

Костная система состоит из более 200 костей, соединенных с помощью суставов в подвижные сочленения, с помощью которых могут работать мышцы, выполняться движения. Скелет служит опорой для тела, защищает важные органы, например головной и спинной мозг.

Костная ткань представляет собой сложный орган, пронизанный кровеносными и лимфатическими сосудами, нервными волокнами. Кости на 50% состоят из воды, в состав остальной половины входят органические и неорганические вещества. Неорганические вещества – известковые соли. За весь период роста масса костного скелета увеличивается почти в 24 раза. Но и с прекращением роста, скелет человека не перестает изменяться. Чем моложе организм, тем большей эластичностью они обладают. По выражению И.П. Павлова костная система является «магазином» тела, так как она содержит 99% всего кальция, имеющегося в теле человека. Из костей при надобности черпаются минеральные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Занятия физическими упражнениями способствуют выработке более высоких механических свойств кости. Под влиянием упражнений, особенно развивающих силу, кости делаются крупнее, прочнее и тяжелее, богаче 61то61с61зем, так как им необходимо приспособиться к физическим нагрузкам. Прочность костей можно проследить на примере бедренной и большой берцовой кости. Первая может выдержать нагрузку до 1500 кг, а вторая до 1800 кг. Общие адаптационные изменения происходят во всех костях скелета, а локальные – в наиболее нагруженных отделах. Например, в результате тренировок у штангистов меняется форма лопатки и утолщается ключица, у пловцов, в связи с гипертрофией дельтовидной мышцы, увеличивается хирургическая шейка плечевой кости, у бегунов наблюдается утолщение большой берцовой кости, у гимнастов изменяются кости запястья. Все эти изменения носят адаптационный характер и протекают как благоприятные, прогрессивные, связанные с рабочей гипертрофией.

При отсутствии систематической двигательной деятельности появляется эластичность сухожилий и связок, разрыхляются хрящи. В суставе, закрепленном гипсом, после нескольких недель покоя способность к подвижности значительно снижается.

Мышечная система человека объединяет около 600 различных мышц, которые составляют до 40% веса тела. У спортсменов этот показатель может достигать 50%. При помощи мышц осуществляется

опорная роль скелета и движения человека. Они способствуют более полному дыханию и кровообращению, поддерживают внутренние органы в определенном положении, защищают их от воздействия внешней среды. Являясь самостоятельным двигателем, мышцы отличаются высокой работоспособностью и экономичностью. Высокая работоспособность мышц находится в прямой зависимости от умения человека не расслаблять мышцы. Этой способностью в большей мере владеют спортсмены.

Своим тонусом мышцы в значительной мере обуславливают форму и способ держания тела. Только благодаря работе мышц возможно удержание тела в вертикальном положении при наличии небольшой площади опоры. Работоспособность мышц зависит от уровня кровоснабжения. Количество действующих капилляров в усиленно работающей мышце возрастает в 60-70 раз по сравнению с мышцей, находящейся в покое. При динамической работе мышца в кровообращении выполняет работу «насоса». Во время расслабления мышца наполняется кровью и получает кислород и питательные вещества. При сокращении мышцы крови продукты обмена вытаскиваются. При статистической работе мышца постоянно напряжена и непрерывно давит на кровеносные сосуды. Таким образом, она не получает ни кислорода, ни питательных веществ, а использует составные запасы гликогена, чтобы получить энергию для работы. В статически работающих мышцах продукты распада не удаляются, в них накапливается молочная кислота, которая способствует быстрому развитию утомления.

Нагрузки динамического характера меньше, чем статические способствуют увеличению веса в объеме мышц. В мышцах происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожилий. Количество нервных волокон в мышцах, влияющих преимущественно на выполнение динамической функции в 4-5 раз больше, чем в мышцах, выполняющих статическую функцию. С увеличением количества нервных элементов возрастает количество нервных импульсов, поступающих в работающую мышцу, что повышает эффективность управления.

Сердечнососудистая система (ССС) обеспечивает циркуляцию крови в организме. Кровь транспортирует питательные вещества, кислород к клеткам, а конечные продукты обмена от них, выполняет регуляторную функцию, осуществляет перенос гормонов и других физиологически активных веществ, воздействующих на различные органы и ткани.

Кровь течет по сосудам и нигде не соприкасается непосредственно с клетками тканей. Некоторая часть плазмы, постоянно просачиваясь через полупроницаемые стенки капилляров, образует межтканевую

жидкость, которая окружает все клетки тела. Из этой жидкости клетки поглощают питательные вещества, кислород и отдают в нее углекислый газ и другие конечные продукты распада. Для нормального кровообращения большое значение имеет артериальное давление крови, которое является результатом давления движущейся крови на внутренние стенки артерий и на имеющийся впереди столб крови.

У тренированных людей, после физической нагрузки, кровяное давление возвращается к норме значительно быстрее, чем у нетренированных.

Дыхательная система включает в себя органы дыхания, в которых происходит обмен газов между кровью и наружной средой. Это сложный комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма.

В состоянии покоя человек в минуту производит 16-20 дыханий. По сравнению с мужчинами женщины делают на 1-2 цикла в минуту больше. В результате спортивной тренировки частота дыхания снижается до 12-14 в минуту за счет увеличения их глубины. За один дыхательный цикл (вдох-выдох-пауза) через легкие проходит 350-800 мл воздуха.

Увеличение частоты и глубины дыхания повышает легочную вентиляцию. В покое легочная вентиляция людей, занимающихся спортом равна 6-8 л, а при возрастании нагрузок (бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде) увеличивается до 120-130 л в минуту, т.е. увеличивается в 20-25 раз.

Важной характеристикой дыхательной системы является показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ), который определяется с помощью спирометра. В среднем ЖЕЛ составляет 3500 куб.см. Она зависит от возраста, пола, роста, состояния здоровья, тренированности человека и других факторов. У спортсменов показатель находится в пределах 4500-6000 куб.см (л) наибольшими показателями отличаются гребцы, пловцы, лыжники, бегуны и боксеры.

Наибольшее количество кислорода за 1 минуту, которое может усвоить организм при предельно тяжелой для него работе, называется максимальное потребление кислорода (МПК).

У не занимающихся спортом МПК составляет в среднем 3,1 л, у женщин 2,2 л, у спортсменов лыжников мужчин – 5,6 л, женщин – 3,8 л, пловцов – 5 л и т.д. МПК является показателем аэробной производительности организма, т.е. его способности обеспечивать энергией организм при выполнении тяжелой работы за счет кислорода, поглощаемого непосредственно в процессе работы. Спортивный результат в беге

на длинные дистанции, в лыжных гонках, плавании, велоспорте на 60-80% зависит от уровня аэробной производительности организма спортсмена. Развитию аэробной производительности способствуют тренировочные нагрузки с частотой пульса 13-180 уд/мин.

Количество кислорода, необходимое для окислительных процессов, обеспечивающих ту или иную работу энергией, называется кислородным запросом. Различают суммарный запрос (объем кислорода, необходимый для выполнения всей работы) и минутный запрос (объем кислорода, необходимый для выполнения работы на каждой минуте). Например, в беге на 800 м минутный запрос составляет 12-15 л, суммарный – 25-30 л, в марафонском беге 3-4 л, 450-500 л.

Если кислородный запрос достигает 15-20 л в минуту, а МПК не превышает 6-7 л в минуту, образуется кислородный долг, который ликвидируется во время отдыха.

Если в ткани поступает меньшее количество кислорода, чем для полного обеспечения потребности в энергии, наступает кислородное голодание или **гипоксия**.

В основе выносливости лежит функциональная устойчивость организма к недостатку кислорода. Чтобы полнее обеспечить себя кислородом в условиях гипоксии, организм реализует мощные компенсаторные механизмы. Известно, что мышцы при напряженной работе увеличивают скорость утилизации кислорода в 100 и более раз. Под влиянием тренировки улучшается способность различных групп мышц усваивать кислород.

Можно самостоятельно определить устойчивость своего организма к гипоксии. Для этого показатель пульса за минуту разделить на время задержки дыхания на вдохе. Чем больше будет полученный результат, тем выше устойчивость организма к гипоксии. При выполнении физических упражнений согласование дыхания с движениями происходит благодаря сложной системе приспособительных изменений в организме. Чем прочнее взаимосвязь дыхания и движения, тем легче при прочих равных условиях выполняются движения. В процессе обучения постепенно дыхательные движения становятся как бы компонентом выученных движений.

Пищеварительная система объединяет органы, при помощи которых организм воспринимает пищевые вещества извне и осуществляет функцию пищеварения. Главная функция пищеварительной системы – обеспечение обмена веществ, одного из главных звеньев обеспечения энергией.

Обмен веществ состоит в том, что из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией

вещества. В организме они расщепляются на более простые. Освобождающаяся при этом энергия обеспечивает протекание физиологических процессов и выполнение внешней работы. Кроме того, поступающие в организм вещества используются для восстановления изношенных и построения новых клеток и тканей, для образования гормонов и ферментов. Образующиеся в процессе обмена продукты распада удаляются из организма во внешнюю среду органами выделения. Питательными и строительными веществами являются белки, жиры и углеводы. Нормальному протеканию обменных процессов способствует поступление в организм воды, минеральных солей, витаминов. Биологическими катализаторами процессов расщепления и синтеза органических веществ являются ферменты. В течение суток человек расходует энергию на дыхание, пищеварение, сердцебиение, выделение, это основной обмен.

Основным обменом называется расход энергии в состоянии полного покоя, натощак, при температуре окружающей среды 20-22° С. В этих условиях расход энергии взрослого человека в среднем составляет 1 ккал на 1 кг веса в час. При весе равном 70 кг основной обмен в сутки равен 1680 ккал.

Количество энергии, расходуемое на мышечную работу, зависит от активности человека, от характера его трудовой деятельности. Так при ходьбе энергия расходуется на 8-10% больше, чем в покое, при беге на 40% и более.

По энергозатратам трудовая деятельность делится на 4 группы:

1. Умственный труд (суточный расход энергии 2300-3000 ккал.).
2. Механизированная работа (2500-3000 ккал.).
3. Частично механизированная работа (2600-3500 ккал.).
4. Тяжелый физический труд (3000-4000 ккал).

Спортивная деятельность сопровождается значительными суточными затратами энергии до 4500-5000 ккал.

Мышечная работа необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Расход энергии на нее в сутки должен составлять 1200-1300 ккал. Физическая инертность ведет к расстройству обмена веществ, развитию патологических изменений (атеросклероз, тучность и др.). Бытует мнение, что при низкой двигательной активности можно потреблять пищу равную ее расходу. Но при этом необходимо понять, что невозможно сбалансировать суточный рацион по необходимому количеству жиров, белков, и углеводов, а самое главное по минеральным веществам и незаменимым аминокислотам. Поэтому достаточная двигательная активность необходимый фактор в жизнедеятельности человека. Чем выше двигательная активность, тем в большей степени

появляется, возможно, потребить сбалансированную пищу. Современный человек получает в сутки с пищей 4000 и более ккал. Избыточные калории откладываются в организме в виде запасов.

Мышечная деятельность, физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности.

5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять как последовательный переход **от знаний и представлений о действии, к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.** Возможность научиться рациональным двигательным действиям зависит от приобретения верных знаний о сути, правилах и условиях их выполнения, но превращение знания в действие может произойти только на основе его практического осуществления.

Осмысленное построение действия начинается с формирования его ориентировочной модели или программы. При стихийном формировании действия путем проб и ошибок, выработка модели происходит замедленно. При системном организованном обучении сроки формирования сокращаются, приобретаются полноценные качества. Особое значение при создании формы двигательного действия имеет его мышечный образ. Мышечный образ возникает только на основе ранее накопленного двигательного опыта. Чем шире диапазон этого опыта, тем быстрее и качественнее он формируется.

Обычно в начале двигательные действия выполняются с повышенным напряжением и лишними движениями, вынужденными задержками, скованно и замедленно. Это связанно с необходимостью в большей степени контролировать движение. Данные особенности характерны для начальной стадии формирования двигательного действия. На данной ступени действие значительно откланяется от программы, легко разрушается при включении сбивающего фактора. В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение.

Двигательное умение представляет собой одну из форм двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательные действия на основе неавтоматизированных операций. Условно говоря, выполнение двигательного действия под

постоянным контролем сознания.

Отличительные признаки двигательного умения:

1. Постоянная концентрация внимания в процессе действия;

2. Относительное несоответствие модели действия, разрушение под воздействием сбивающего фактора;

3. Расчлененность или мало выраженная слитность.

Последовательно работая над двигательным умением, двигательное действие достигает следующей ступени формирования – стадии навыка. По мере многократного воспроизведения действия, модель постепенно становится отлаженной, относительно параметров стандарта или представления о нем, связи между элементами становятся прочными, появляется четкая слитность движений, отпадает потребность в постоянной концентрации внимания, возрастает вклад двигательных автоматизмов. Под воздействием сбивающих факторов модель двигательного действия сохраняется. Все это подчеркивает, что двигательное действие находится в стадии навыка.

Отличительные признаки двигательного навыка.

1. Повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций.

2. Повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам.

3. Выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действий.

Действия человека, как и вся человеческая деятельность, в норме всегда сознательна. Двигательный навык не выключает сознание, а освобождает его от мелочной опеки, позволяет сосредоточить внимание на решающих операциях и качественной стороне выполнения действия в целом и в необходимый момент вмешаться в автоматизированный процесс управления. Составляющими частями навыка выступает стабильность и вариативность. Стабильность, наряду с положительными чертами навыка, при изменении внешних факторов может сыграть отрицательную роль. Вариативность следует рассматривать как возможность выполнения двигательных действий по различным моделям, в зависимости от изменяющихся условий. Сочетание стабильности и вариативности характеризует высокую степень формирования навыка.

Рассматривая навык, как высокую форму владения двигательными действиями, следует помнить, что не всегда главной целью физического воспитания, с позиции формирования двигательных действий, является двигательный навык. Наиболее целесообразно иметь богатый фонд разнообразных двигательных умений позволяющих, в одних случаях быстро сформировать двигательный навык, в других иметь воз-

можность широкого вариативного ответа, адекватного ситуации.

Рассмотренные факторы раскрывают только одну из сторон физического воспитания, имеющую направленность на формирование двигательных действий человека. Это одна из главных задач. Но наряду с ней существуют и другие не менее важные, позволяющие эффективно формировать и совершенствовать физическое развитие и физическую подготовленность человека.

Для того, что бы понять механизмы, приводящие к структурным изменениям в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, целесообразно начать с определения понятия адаптация. Для физического воспитания наиболее важным является физиологическая адаптация, как механизм приспособления к внутренним факторам изменений в организме. Из этого следует, что **адаптация** понимается **как совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная к сохранению постоянства его внутренней среды – гомеостаза**.

Процессы приспособления условно подразделяются на *пассивные* и *активные* формы адаптации. Пассивная форма существует тогда, когда приспособление идет естественным путем под влиянием незначительных изменений внешней среда, или факторов обуславливающих какие-либо изменения. Активная форма подразумевает целенаправленное формирование механизмов адаптации под воздействием управляемых изменений внешних условий. Физическое воспитание, как педагогический процесс, целенаправленно формирующий организм, относится к активной форме адаптации. Главным средством, вызывающим изменение параметров среды являются физические упражнения.

При этом необходимо понимать, что не всякое воздействие запускает механизмы адаптации, а только то, которое обладает определенной силой, временем действия и скоростью нарастания. При совокупности всех параметров адаптация проходит через несколько фаз (периодов). Первая фаза – возбуждение, нарушение функций. Вторая фаза – неустойчивого, неполного приспособления, поиск устойчивых состояний. Третья фаза – относительно устойчивого приспособления.

Относительно силы и длительности воздействия факторов, вызывающих структурные перестройки, различают **кратковременную и долговременную адаптацию.** Кратковременная адаптация обеспечивается за счет механизмов приспособления ранее сформированных в процессе жизнедеятельности. Она не может быть совершенной, но при определенных условиях играет важную роль, например, выполнение несложной координационной работы, относительно продолжительное

время. Чем шире диапазон ранее сформированных механизмов обеспечивающих аналогичный режим работы, тем эффективнее она будет выполнена. Для осуществления долговременной адаптации, как правило, готовые механизмы отсутствуют. Для этого необходимо постепенное и длительное воздействие, где особое место занимает принцип систематичности.

Возвращаясь к физическому воспитанию, следует отметить, что функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма и совершенствования его структурных свойств. Отмечая поразительную способность организма не только не изнашиваться под влиянием деятельности, но и развиваться благодаря ей, А.А. Ухтомский писал: «… живое вещество характеризуется могучей способностью ассимиляции, которая постоянно восполняет текущие траты. Эта способность компенсационной ассимиляции так могуча, что сплошь и рядом ведет к тому, что именно работающий орган накопляет вещество и рабочие потенциалы в особенности … выше того уровня, на котором они были до работы».

Раскрывая механизмы такой компенсации, можно понять, что организм не просто приспосабливается к условиям деятельности, но и безгранично расширяет границы своих возможностей.

Но следует отметить, что использование чрезмерных нагрузок может привести и к обратному результату. При применении физических нагрузок в период недовосстановления идет обратный процесс – процесс снижения функционального состояния организма, выражающийся в переутомлении, перенапряжении, перетренировки и т.п.

Рассмотрение вопросов социально-биологических основ физической культуры играет значительную роль в понимании механизмов целенаправленного процесса физического воспитания. Главная цель настоящей темы заключается в осознании значения занятий физическими упражнениями для нормального развития и формирования человека, как неизбежная часть культуры личности на современном этапе развития общества. Приобретенные знания позволяют частично решить один из главных дидактических принципов воспитания – принцип сознательности и активности.

Лекция № 3. Основы здорового образа жизни.

Содержание:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

2. Здоровье физическое и психическое.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Образ жизни и его составляющие.
5. Здоровый образ жизни и его содержание.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, саморегуляция, самооценка.

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

В настоящее время возникает все больше вопросов, относительно здоровья, здорового образа жизни, как можно сохранить здоровье, и что для этого нужно. Здоровье занимает не самое последнее место в системе человеческих ценностей. Потерять здоровье легко, а вот вернуть его в прежнее состояние весьма большая проблема.

В современных условиях, когда подвижность студента ограничена условиями труда и быта именно регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, воспитанию моральных и физических качеств, необходимых в профессиональной и трудовой деятельности.

В ВУЗе студент несет на себе большие нагрузки, связанные с получением знаний: подготовка к занятиям, сдача зачетов и экзаменов, текущий учебный процесс, все это отнимает огромное количество времени и приводит к постепенному формированию «сидячего образа жизни», если вовремя не осознать опасность недостаточной двигательной активности. На последствиях одной из самых распространенных болезней конца XX века – гиподинамии, еще необходимо будет остановиться особо.

Мы же сейчас с вами попытаемся разобраться, какова роль физической культуры в обеспечении здоровья, что собой представляет здоровый образ жизни и как может личное отношение студента повлиять на формирование здорового образа жизни.

Здоровье человека – самая большая ценность. Его нельзя купить ни за какие деньги и люди начали понимать это давно. Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека. Оно накапливается медленно и с трудом, но потерять здоровье можно порой быстро и легко.

Что такое здоровье? К сожалению, в медицине нет общепринятого

определения, но мы остановимся на одном из них, наиболее приемлемом с позиции медицины:

здоровье – это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность к окружающей среде, при отсутствии каких-либо болезней. Если рассматривать это понятие с позиции бытия, то здесь здоровье выступает как необходимая основа нормальной жизни человека. Жизнь и труд студента требуют большого физического, умственного и психического напряжения, что подразумевает наличие определенных личностных качеств, позволяющих нормально переносить трудности, связанные с учебой. Среди этих качеств, здоровье можно рассматривать как базис. Вместе с тем, необходимо помнить, что само понятие «здоровье» также является довольно широким. В первую очередь оно включает в себя здоровье телесное (физическое) и здоровье психическое. Остановимся поподробнее на этих компонентах. Как уже было отмечено ранее, учеба отнимает очень много сил и времени, а главной является умственная работа студента, она чаще всего ассоциируется с сидячим образом жизни, что, в общем, соответствует действительности. Студент сидит за чтением книг, сидит на лекциях, в библиотеках проводит много времени, что в конечном итоге ухудшает его здоровье.

2. Здоровье физическое и психическое.

Говоря о здоровье, необходимо помнить о том, что человеческий организм в ходе своей эволюции запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность должна быть не какой-то период жизни, а на всем ее протяжении с раннего детства до глубокой старости. Сам человек, все его органы и системы тысячелетиями совершенствовались в движении. Еще с самых первобытных времен человеку приходилось проявлять в охоте за дичью быстроту, ловкость, уметь быстро бегать и хорошо лазать по деревьям, чтобы уберечься от хищников. В дальнейшем, с появлением труда, который собственно и выделил человека из животного мира, ему потребовались: новые силы для ведения хозяйственной деятельности, что повлекло за собой дальнейшее развитие человеческого организма. На протяжении эволюции, человеку в любую эпоху необходимо было иметь развитый организм и крепкое здоровье. Но прошедший век принес в трудовую деятельность человека свою специфику. Несоизмеримо возросла роль интеллектуальных умений, часто связанных с длительным нервным напряжением, необходимостью переработки большого потока разнообразной информации. Такая деятельность существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утом-

ление является нормальным физиологическим состоянием, выработанном в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки.

Умственная же работа, как труд, является достижением общества на более высоких ступенях его развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

3. Факторы, влияющие на здоровье.

Конечно, научно-технический прогресс сделал многое для здоровья и блага человека: увеличилась средняя продолжительность жизни, практически ликвидированы многие инфекционные заболевания (оспа, тиф, и другие), стали несравненно лучше условия труда и особенно быта. В то же время, научно- технический прогресс принес с собой и целый ряд негативных явлений – увеличился ритм жизни, что сопряжено с высоким эмоциональным состоянием, внезапные переключения на другие виды деятельности и, главное – естественная потребность человека в движении сейчас в должной степени не удовлетворяется. Отсюда и рост числа сердечнососудистых заболеваний, который является последствием гиподинамии или гипокинезии – недостатка двигательной активности. Катастрофически возросло количество стрессов, связанных с психологическими перегрузками – все это напрямую влияет в худшую сторону. Но чтобы четко представлять себе какую динамику претерпевает здоровье человека в современных условиях, необходимо знать и учитывать все факторы на него влияющие.

Еще на рубеже 80-90-х годов комиссией по здравоохранению при ООН было проведено исследование, касающееся вопросов влияния на здоровье человека самых разнообразных факторов. Выяснилось, что их можно объединить в 4 большие группы по их влиянию на здоровье человека. В процентном отношении были сделаны следующие выводы.

- экология – 20%
- медицина – 10%
- наследственность – 20%
- образ жизни – 50%

Остановимся на каждом из них. Влияние экологии на здоровье человечества является глобальной проблемой современного общества.

Наше общество, став технологичным, подошло к критической отметке, когда серьезные экологические катастрофы несут за собой порой непредсказуемые последствия. Это и аварии на АЭС, загрязняющие радиоактивными и химическими отходами, озонные дыры и парниковый эффект и многое другое. Последствиями радиационного загрязнения является рост числа раковых заболеваний, рождение неполноценных детей, генные мутации. Отходы химической промышленности, попадая в реки и атмосферу, способны проникать во все живое, транспортируясь в человеческий организм вместе с пищей, водой, воздухом. Иногда в прогнозе погоды мы слышим сообщения о содержании вредных веществ в атмосфере крупных городов. Существуют предельно допустимые нормы этого содержания, но нет пока эффективных способов борьбы с вредным влиянием этих веществ. Их количество не ограничивается двумя – тремя десятками, оно велико и мы еще до конца не знаем обо всех последствиях, которые могут возникнуть в результате ухудшения экологии. Пожалуй, на данном этапе можно с уверенностью констатировать о росте отрицательного влияния этого фактора на человеческое здоровье.

Фактор следующий – медицина или здравоохранение, не требует особых комментариев. Прогресс в этой области является несомненным достижением нашего общества. Побеждены многие ранее считавшиеся неизлечимыми болезни. Трансплантология достигла невиданных ранее высот. Пересадки органов сейчас не удивляют никого. Работают сотни аппаратов «искусственного сердца». Дети теперь могут рождаться «из пробирки», а в утробе матери стало возможным следить за физиологическим развитием ребенка и вносить корректировки, да и многие другие вещи, к которым мы привыкли и относимся, как к должному позволяют нам улучшать и исправлять состояние здоровья. О неуклонном росте положительного влияния этого фактора на здоровье человека, мы с вами просто вынуждены констатировать.

Еще один из названных компонентов, который определяет наше здоровье – это наследственность. Сюда мы относим в первую очередь набор хромосом и всю ту генетическую информацию, которую каждый из нас получает от родителей. Здесь можно говорить о наследственных болезнях о предрасположенности человека к тем или иным заболеваниям. Основной причиной таких заболеваний, как болезнь Дауна, являются нарушения в структуре хромосомного набора человека. Их изучено более ста, и каждое из них сопровождается отклонениями от нормального развития, а иногда тяжелейшими заболеваниями. Наследственность определяется особенностями генотипа – это ясно, однако не означает, что с наследственными заболеваниями нельзя бо-

роться. Если в раннем возрасте обнаружено отклонение в хромосомном аппарате, то возможно лечение, которое частично или полностью устраняет тяжелые симптомы заболевания.

На реализацию и развитие генотипа в высшей степени влияет алкоголь. Он значительно повышает количество вредных мутаций. Алкоголь затрагивает все стороны развития, как физические, так и психические. Самое опасное – это то, что дети алкоголиков рождаются с наследственными имениями. Как правило, это умственная отсталость, психическая и физическая неполноценность.

4. Образ жизни и его составляющие.

Фактор наследственности, хотя и является генетически обусловленным, не всегда он выступает как роковой. Во многих случаях родителям еще до зачатия ребенка необходимо подумать о его здоровье. Часто, применяя выражения типа «бог не дал ума» или «бог силой не обделил» мы не задумываемся о глубинном смысле этих фраз. Почему люди уже с рождения начинают отличаться по своим физическим и психическим качествам, как раз здесь и проявляется влияние наследственности. Можно говорить о том, что от родителей мы получаем задатки нашего здоровья, а как мы их будем развивать и использовать – это уже вопрос, который очень тесно переплетается со следующим фактором, влияющим на здоровье – нашим образом жизни. Образ жизни – это то, как и в каких условиях живет и организует свою деятельность каждый индивидуум. Вот кратко основные компоненты – составляющие образа жизни любого человека:

1. Условия труда и быта.
2. Питание.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание.
5. Занятия физической культурой.
6. Наличие (отсутствие) вредных привычек.
7. Режим в целом.
8. Половая жизнь.
9. Стрессы.

Этот список можно продолжать, но главное нам необходимо уяснить, что нельзя недооценивать влияние каждого из этих компонентов на здоровье. Их много и они часто взаимосвязаны. Их совместное влияние на здоровье можно назвать подавляющим, по сравнению с другими компонентами. Их воздействие может и должен учитывать каждый уважающий себя человек. Более того, правильно организуя свою деятельность, любой из нас в силах сохранить и укрепить свое

собственное здоровье. О том, как этого добиться, мы с вами сейчас побеседуем.

Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, влияющих на здоровье людей студенческого возраста, на занятия физической культурой и спортом приходится 15 – 30%, на сон 24 – 30%, на режим питания 10 – 16%, на суммарно воздействие остальных факторов приходится от 24 до 51 процента. Здесь подразумеваются факторы вашего образа жизни. Несмотря на то, что каждый знает о необходимости правильной организации режима труда и отдыха, тем не менее, элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и другие, студентами нарушаются сплошь и рядом. К примеру, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9 – 12 %. До 38% студентов принимают горячую пищу лишь два раза в день. В тоже время институтом питания рекомендуется студентам 4-разовое питание ежедневно, имея в виду второй завтрак после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитии, затягивается до 1 – 2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течении учебного дня на 7 – 18% по сравнению с тем, когда сон нормально организован. Часть студентов 34% из-за недосыпания прибегает к дневному сну по 1 – 3 часов. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии и отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29% - до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 12 % студентов.

Как следствие этого – вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов. Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5 – 7%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на I – II курсах, а на старших снижаются: I курс – 6,2%, II курс – 5,4%, III – 2,6%, IV – 1,8%. У девушек эти затраты времени на 18 – 33% ниже, чем у мужчин. Так как в молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма действенны, жизнеспособны, студенты до поры до времени как бы не ощущают отрицательных последствий пренебрежения здоровым образом жизни. Но на определенной стадии еще во время обучения в ВУЗе могут наступить истощение за-

щитных сил и серьезные нарушения в состоянии здоровья. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить ряд мероприятий, именуемых в целом «Здоровым образом жизни». В бытовом понимании, это деятельность по сохранению и улучшению здоровья.

5. Здоровый образ жизни и его содержание.

Вообще под здоровым образом жизни подразумевают те формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам и способствуют восстановлению поддержанию и развитию нашего здоровья.

Здоровый образ жизни содержит в себе следующие основные элементы:

- личную гигиену
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- закаливание
- оптимальный двигательный режим
- режим дня

Гигиена – это целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье людей. Применение правил личной гигиены позволяет предупредить многие заболевания. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, быстрому восстановлению после утомления.

Чтобы понять важность для здоровья режима дня, необходимо помнить, что большинство жизненно-важных процессов в организме имеют циклический характер. Изучение биоритмов человека позволяет нам учитывать работоспособность нашего организма в определенный период времени. У разных людей работоспособность колеблется так же в зависимости от времени суток, К примеру, одним не составляет труда рано встать и активно работать в утренние часы, другим ранний подъем дается тяжело, а напротив к вечеру наблюдается как бы «прилив сил» и подъем работоспособности. Первый биотип именуется «жаворонками», а второй – «совами». Существует также и смешанный тип – аритмики. Зная свой биотип можно вносить корректировку в режим дня, тем самым сводя к минимуму бесполезные затраты сил и энергии. К примеру, если Вы «жаворонок», то Вам не рекомендуется оставлять работу на поздние часы, все серьезные дела и важные решения предпочтительнее планировать с утра, использовать для учебы утренние часы, так как отдача будет намного весомее. Ни в коем случае нельзя

ломать свой биоритм, так как переделке он не поддается, Вы лишь навредите своему здоровью. «Сова» может приучить себя рано вставать и не опаздывать на занятия, но ее утренняя активность выше от этого не станет.

Рассматривая наш режим дня, мы видим, что он представляет собой закономерно повторяющуюся смену различных состояний, главные из которых это сон и бодрствование. Режим дня подчиняется цикличности жизненных процессов, происходящих в нашем организме. Между проявлениями цикличности и состоянием здоровья имеется прямая зависимость. Более того, есть основания утверждать, что самые начальные и пока еще не значительные отклонения в состоянии здоровья в первую очередь находят отражение в нарушениях динамики биоритмов. Известный русский физиолог И. П. Павлов считал, что основу режима составляет «динамических стереотипов» лежит рефлекторная деятельность коры больших полушарий головного мозга. При действии определенных раздражителей или их комбинаций в определенное время (то есть четко по распорядку дня) у человека вырабатывается устойчивая цепочка условных рефлексов. К примеру, если прием пищи идет в строго определенные часы, то именно к этому времени организм начинает готовиться к пищеварению: усиливается приток крови к желудку, начинается выработка желудочного сока, становится обильнее слюноотделение и так далее. Значит, организм как бы заранее переключается на иной режим работы. Подобная цепочка происходит и, если вы делаете утреннюю гимнастику, занимаетесь учебой и другими видами деятельности в определенное время. Отдача будет выше, а результаты весомее, если организм «привыкнет» к тому, что изо дня в день будет повторяться время той или иной жизненной активности.

Лекция № 4. Психофизиологические основы учебного труда.

Содержание:

1. Психофизиологическая характеристика труда.
2. Учебный труд студента.
3. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Внимание.
4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика умственного и физического труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, реабилитация, самочувствие.

1. Психофизиологическая характеристика труда.

Трудовые процессы: ведутся в определенном направлении, планируются заранее, связаны с конкретными заданиями, выполнение которых требует определенных психофизиологических энергозатрат, соответствующих уровню мышления и умозаключений для получения конечного результата, имеющего общественное значение (обучение, самообучение, открытие, изобретение, рационализация и т.д.).

Работоспособность – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

Утомление – объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы снижается уровень работоспособности, дальнейшие процессы деятельности характеризуются отсутствием творческих начал, преобладанием «шаблонного» мышления и т.п.

Усталость – субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения уровня работоспособности; выполнение последующих трудовых актов требует волевых усилий и использования скрытых резервных возможностей организма.

Рекреация (лат. – восстановление) – широкое понятие, связанное с отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей и т.п.

Релаксация (лат. – ослабление, успокоение) – состояние покоя, расслабленности в результате снятия напряжения.

2. **Учебный труд студента.**

Одна из важнейших задач высшей школы – создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи.

Согласно Аристотелю, «хороший вождь должен обладать «этосом», «пафосом», «логосом». Известно, что «этос» – высокая нравственность, источник убеждать в своей правоте, «пафос» – способность затрагивать чувства людей, «логос» - умение разумно обосновать свои поступки и заставлять думать людей.

Понимая, что вуз – не школа, вуз не обучает, вуз создает условия для того, чтобы учиться тому, естественно, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить, довести свое «я», качества, умения, навыки, наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры, невольно задаешь вопрос: «Хватит ли ваших сил, уважаемые студенты-первокурсники, чтобы все освоить, усовершенствовать

и реализовать во благо?» Профессионально можно заявить: «Хватит. Хватит, если перед любым начинанием и его результатом будет слово «Сам!».

Известно, что здоровье человека на 45-50% зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личности.

Каждый вуз имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Ее многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, корреляционно зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей до учебного компонента – вузовской (не школьной «физры») физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и экзаменов.

Такие термины, как «самоуправление», «аутогенный менеджмент» – не только дань моде, но и важные волевые моменты, основа которых: постановка целей, планирование своей деятельности, распределение времени и многое другое, что связано с изменением уклада, стиля, образа жизни.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. Вуз предоставляет такую возможность.

Особо следует сказать об адаптации к вузовским формам и видам обучения. Подчеркнем, что студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Просматривается четкая соразмерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности. Этому способствуют:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание и другие виды целенаправленной физической занятости;
- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.;
- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3-5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Известно, что человек рождается только с задатками тех природных качеств, которые определяют красоту тела и соразмерность; согласованность движений, физическую силу, гармоничность развития. Активное развитие, совершенствование и формирование этих природных дарований – это процесс самопознания, самоутверждения, становления личности, и «ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

Не менее важно и использование средств физической культуры, спорта в психологической подготовке будущего специалиста. Именно спорт, физическое воспитание ставит студента (пока студента!) в те условия, которые формируют его психологическую готовность к профессиональным негативным условиям. Австралийский психолог Алан Пиз доказал, что с помощью слов, вербально, мы передаем только 7% информации. 93% приходятся на интонацию, мимику, жесты, бессознательные телодвижения. Только наличие сильной воли, умение сохранять самообладание могут позволить скрыть свое психологическое состояние.

Утомление необходимо рассматривать как временное ухудшение функционального состояния организма, основные признаки которого:

- резкое снижение работоспособности;
- изменение физиологических функций;
- изменение внешних признаков поведения.

Способность человека выполнить конкретную умственную деятельность в заданных параметрах эффективности определяется как работоспособность, основу которой составляют определенные психофизиологические свойства, психологические качества индивида и специальные знания, умения, навыки.

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно- исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т.п., академический годовой отпуск нацелены на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом пятьдесят и более процентов от всех импульсов принадлежит мышцам.

Движения мышц, создающие громадное количество импульсов, способствуют образованию замкнутых циклов возбуждения, отличающихся высокими уровнями стойкости, инертности.

Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Нервная система полностью не реабилитирована. Экспериментально доказано, что если человек после физической работы не получил полного отдыха, его тоническое напряжение мускулов увеличивается: переутомленный мозг мобилизует свои возможности для борьбы с переутомлением мускулатуры.

Для умственной деятельности необходимы на только тренированный мозг, но и тренированное тело.

3. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Внимание.

Отдельные качества внимания имеют много специфического, в связи с этим при их формировании и совершенствовании используются различные педагогические приемы.

Объем и распределение внимания формируются как определенный навык одновременного выполнения нескольких действий, близких по своей психофизиологической структуре профессиональным действиям, выполняемым в условиях высокого темпа работы. При этом постепенно увеличивают количество воспринимаемых объектов и явлений, расстояние между ними и темп восприятия.

Переключение внимания формируется в процессе физического воспитания несколькими путями: упражнениями на переключение внимания с объекта на объект с предварительным усвоением техники и «маршрутов» переключений; упражнениями с выделением наиболее важных объектов из второстепенных; тренировками в быстроте переключения внимания с объекта на объект.

Концентрация внимания развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание.

Устойчивость внимания обеспечивается выработкой волевых качеств и созданием путем тренировки определенной физиологической базы для проявления устойчивого внимания, в частности, выносливости глазодвигательного аппарата. Большие возможности для качеств внимания представляют гимнастические и строевые упражнения.

Эффективным универсальным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внима-

ния. Так, волейболисту в процессе игры приходится одновременно воспринимать более 10 объектов и их элементов. Например, принимая мяч, он одновременно определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ и усилие для передачи мяча и т.д. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно моментально менять объекты, на которые направлено внимание. Сделав передачу для нападающего, он переключает свое внимание на страховку, прием и т.д. Только за одну секунду внимание волейболиста переключается поочередно на 3-6 объектов. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания. Все это приводит к тому, что уже сами по себе занятия волейболом способствуют развитию качества внимания. Например, объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25-31%.

Упражнения на внимание.

Упражнения для развития объема и распределения внимания: бег, езда на велосипеде по шоссе; бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног (например, эстафетный бег); бег под гору между деревьями; прыжки в длину с разбега; метание легкоатлетических снарядов; выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног; жонглирование двумя и более мячами; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Оперативное мышление.

Эффективными путями развития оперативного мышления в процессе физического воспитания являются: использование элементов тактической подготовки, широкое применение на занятиях спортивных игр и единоборств и тренировка в этих видах; введение определенной системы педагогических воздействий, специально направленных на формирование качества.

Существенный эффект оказывают:

- обучение (по принципу проблемного обучения и поэтапного формирования умственных действий) приемам оперативного мышления на материале, специфичном для физического воспитания;

- упражнения, направленные на решение различных двигательных алгоритмических (решаемых по определенной схеме) и эвристических (требующих творческих усилий мысли) задач по типу упражнений для развития тактического мышления игровика, бегуна на средние дистанции, борца;

- упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли и других психических процессов, связанных с бы-

стрым усвоением.

Упражнения на оперативное мышление.

1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции, игровика, борца, фехтовальщика, боксера.

2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча).

3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время.

4. Бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту.

5. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол).

6. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку.

7. Ориентирование на местности.

8. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии – 3-10 мин. На каждый ход – 3-10 с. Время на обдумывание и партию постепенно, сокращается.

Эмоциональная устойчивость.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки эмоциональная устойчивость обеспечивается путем:

1) приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам;

2) выработки навыков, умений, привычек, саморегуляции эмоциональной напряженности.

Для решения первой задачи наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил занимающихся для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях.

Решение второй задачи осуществляется путем упражнений в приемах изменения соматических и негативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений) и способах отвлечения от эмоций.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.

1. Бег с горы по сложному маршруту.

2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих прояв-

ления смелости, решительности.

3. Выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке).

4. Прыжки в воду с вышки.

5. Прыжки на батуте (с выполнением сложных по координации движений).

6. Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.).

7. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.

8. Скалолазание.

Волевые качества.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производства.

Инициативность.

Формирование этого волевого качества на занятиях физической культурой и спортом осуществляется главным образом за счет накопления опыта инициативного поведения. С этой целью действенными являются следующие приемы и средства:

1) выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе;

2) самостоятельное поведение тренировочных занятий с группой;

3) соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи;

4) самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;

5) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;

6) спортивные игры;

7) единоборства;

8) эстафеты;

9) личные соревнования.

Смелость и решительность.

Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.

Упражнения на смелость и решительность.

1. Бег под крутую горку с преодолением препятствий.

2. Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.

3. Ходьба и бег с закрытыми глазами.

4. Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.

5. Упражнения на батуте: прыжок на живот – прыжок на ноги, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.

6. Преодоление специальных полос препятствий.

7. Игра в регби по упрощенным правилам с силовыми элементами.

8. Акробатические прыжки.

9. Прыжки в воду.

10. Прыжки-падения на землю, пол.

11. Быстрое нападение в играх.

12. Боксерский поединок с сильным противником.

13. Скалолазание.

Стойкость.

Наиболее действенным средством формирования этого качества в процессе физического воспитания являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использовать приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств.

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологическую базу усилия. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что, в конечном счете, отразится на волевом действии.

Упражнения на стойкость

1. Медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях – до 3 ч.

2. Темповый кроссовый бег – до 3 ч.

3. Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности.

4. Тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях: в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температуре.

5. Соревнования в марш-броске, беге на 8, 10, 20, 30 км.

6. Плавание на дальность.
7. Преодоление специальных полос препятствий.
8. Борьба с более сильным противником.
9. Однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы.
10. Шлюпочный поход на 20 км и более.
11. Лыжный переход, велопробег.
12. Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Аутогенная тренировка.

Если вы заметили, что утрачиваете способность расслабиться, выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие, займитесь аутогенной тренировкой – методом самовнушения, предложенным в 1930-х гг. немецким психиатром И. Шульцем. Для овладения этим методом требуется в среднем около месяца ежедневных занятий длительностью по 10 – 15 минут. Чтобы достичь желаемого эффекта, надо искренне поверить в успех.

Примите удобную позу – лежа или сидя в кресле «в позе кучера на дрожках», снимите стесняющую одежду и обувь, соответствующим образом настройтесь, отбросьте беспокоящие мысли и медленно, монотонно, растягивая слова, произносите предварительно хорошо заученный текст: «Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча, предплечья. Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены мышцы плеча предплечья. Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев. Обе расслаблены, они лежат неподвижные и тяжелые. Чувствую тяжесть в руках. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Я спокоен. Я спокоен.

Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Стопа лежит свободно и расслабленно. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени левой ноги. Стопа лежит свободно и расслаблено. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Приятное тепло ощущаю в ногах. Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев. Мне приятно. Я освободился от всякого напряжения. Чувствую себя свободно и легко. Я совершенно спокоен. Я спокоен.

Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Плечи опущены. Расслаблены грудные мышцы. Чувствую тяжесть расслабленного тела. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем

теле. Я спокоен. Я спокоен.

Голова лежит свободно и спокойно (при положении лежа). Голова свободно опущена (при положении сидя). Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладится. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены мышцы челюстей. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно, без напряжения. Я спокоен. Я спокоен.

Я полностью освободился от напряжения. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно. Прохладный воздух приятно холодит ноздри. Приятная свежесть вливается в легкие. Я спокоен. Я спокоен.

Сердце бьется ровно и спокойно. Сердце бьется ритмично. Я уже не замечаю его биения. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно, я отдыхаю.

Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости. Я готов к новой борьбе».

Повторяйте некоторые фразы по два-три раза, внимательно в них вслушиваясь, старайтесь внутренне им подчиняться. Можно и от себя кое-что добавлять, например: «Я уверен в себе», «Я собран, сосредоточен, добьюсь своей цели!» Не нужно только никаких отрицаний, лучше сказать: «Я спокоен», чем «Я не волнуюсь». После этого надо быстрым рывком встать, руки поднять и развести в стороны, сделать резкий и глубокий вдох, при выходе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко вздохнуть. Сделать разминку.

Проводимые рекомендации по применению физических и психофизических упражнений, комплексов, систем, естественно, будут 'способствовать готовности студента к сегодняшнему и профессиональному труду по окончании вуза, профилактике профессиональных заболеваний, перегрузок и переутомлений.

4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

Однажды Аристотеля спросили: «Насколько люди воспитанные превосходят неучей?». «Настолько, насколько живые превосходят мертвых», был ответ. Великий философ, ученик Платона и учитель Александра Македонского, конечно же, под людьми воспитанными подразумевал людей гармонично подготовленных – умственно и телесно, способных мыслить и творить, обладающих высокими критериями творческого мышления, обладающих интеллектуальным и личностным потенциалом.

Определить, что такое интеллект без понимания таких понятий, как

«мышление», «эрудиция», невозможно. Человек вольно или невольно, познавая реальности мира, вынужден сравнивать, анализировать и синтезировать воспринимаемые им явления и предметы, моделировать и умозаключать, создавать гипотезы и теории. Далеко не все, что познается органами чувств – объективно, да многое и недоступно нашим несовершенным органам, избалованными цивилизацией, и тогда непосредственное восприятие окружающего мира осуществляется мыслительной, умственной сферой. Реальный мыслительный процесс познания, умственная целенаправленная активность на основе алгоритма действий и личностных возможностей, и есть мышление. У разных людей умственные способности к интеллектуальной работе, естественно, существенно разнятся. Умственные возможности продуктивно мыслить, перерабатывать и осознавать сложнейшую информацию составляют сущность интеллекта, мышление же – процесс его действия. Мыслительная деятельность человека невозможна без постоянного информационного пополнения.

Понятия «эрудиция» и «интеллект» относятся друг к другу, как понятия «количество» и «качество». Чем больше получает человек информации, тем интенсивнее она перерабатывается и усваивается. Систематизированный информационный объем, усвоенный человеком, то есть количество знаний, необходимых для его функционирования, называется эрудицией. Интеллект, на высших уровнях его развития, сегодня рассматривается как способность к нетрадиционному, творческому мышлению, нахождению новых возможностей решения проблем. Человеческий интеллект динамичен, обладает способностью улучшаться и ухудшаться, что зависит от умственных способностей самого человека. Внутренняя структура интеллекта характеризуется гармонично организованными, слитыми в единое целое для действия, уровнями одновременно являющимися и формами существования интеллекта: здравый смысл, рассудок, разум.

Здравый смысл – наиболее древняя сцементированная повседневной жизнедеятельностью, очевидностью связей предмета и явления, форма практического мышления, предположительно связанного с функционированием правого полушария головного мозга. Здравый смысл – своеобразный фильтр для выбора направлений мышления в виде здравых практических суждений, природной смекалки, базирующихся на наглядности.

Рассудок – продукт отражения и воспитания – он формируется не на базе чувственной информации, реалий бытия, а на основе усвоенных ранее знаний практического и научного характера, действующих по регламентированным предписаниям, правилам, нормам, схемам и

т.п. Рассудок проявляется, как способность производить себе подобные алгоритмы действий, ему присущи автоматизм, запрограммируемая деятельность, консерватизм. Деятельность рассудка увязывается с функционированием левого (логического) полушария мозга, естественно с языком в рамках грамматических форм.

В нормально развитом интеллекте здравый смысл и рассудок находятся в гармонии функциональных действий: деятельность одного как бы притормаживается и контролируется деятельностью другого.

Разум – высшая умственная способность человеческого мышления, основа которого – все ценное от здравого смысла и рассудка, преобразованное в новое качество интеллекта – способность к творческому мышлению. Разуму присущи глубинное проникновение в сущность явлений, разрушения застывших схем, логических структур, создание новых матриц, установления закономерных связей между вещами и явлениями, творческое видение, целевая направленность в будущее, элементы интуиции. Полагают, что разумное мышление связано с работой лобных отделов головного мозга обоих полушарий.

Деятельность человеческого мозга не зависит от веса, объема: у философа Канта мозг весил менее одного килограмма, писатель Тургенев обладал мозгом весом 2200 г. Самый большой мозг имел идиот. Объем мозга не определяет ум, интеллект человека. Главный показатель – количество функциональных связей, конкретно – образование контактов между нейронами в структурах мозга. А их насчитывается до 10 000 на одном нейроне. Но в лучшем случае задействовано лишь 500 – 600.

Мозг не стареет, не изнашивается – колоссальный потенциал не предоставляет ему такой возможности. Оказывается трафаретное представление об изменениях нашего мозга со времен древнего человека научно не подтверждается. Обратимся к мнению нейрофизика доктора биологических наук, профессора РМТА, профессора Г.А. Кураева: «Должен вас огорчить – мозг совсем не изменился. Человек сегодня апеллирует большим количеством знаний, поэтому кажется, что он стал умнее. А по структуре, деятельности – все, как у предков: два полушария, левое – речевое, в нем центр зрительной, слуховой, моторной речи, и более того, оно управляет правой рукой. А правое полушарие – субдоминантное, немое, подчиняющееся. И если удалить какое-то количество мозга справа, большой беды не будет. Сегодня в мире живут 160 известных людей, 129 которые имеют разрушенную кору правого полушария, и их мозг функционирует нормально. Пастер стал великим ученым, несмотря на полученную в юности травму, в результате которой кора правого полушария была полностью атрофирована».

Нет единого мнения среди психогенетиков и в вопросе, является ли

интеллект врожденной способностью или определяется влиянием окружающей среды, обучением, воспитанием, эрудицией. Одни считают, что умственные способности на 10% определены генофондом, на 20% – социальной сферой. Другие полагают, что 75% определяется наследственностью, 25% – средой, 13% – влиянием внутрисемейных факторов, 12% - - межсемейных. Большинство ученых едины в том, что формирование интеллекта проходит под влиянием двух основных факторов: наследственности и социальной среды, что рождает новое качество мышления – человеческий интеллект, реализация которого в социальной жизни возможна при наличии нижеследующих составляющих.

1. Физическое, психическое духовное здоровье. Уверенность в своих силах. Критичность к себе.

2. Здравый смысл. Желание и умение постоянно учиться, в том числе и на подсознательном уровне.

3. Активное использование алгоритмов умственной деятельности, овладение техникой быстрого чтения, развитое внимание и память.

4. Профессионализм и компетентность в конкретной области знаний. Развитое логическое мышление.

5. Развитие воображения и интуиции. Способность к парадоксальному мышлению.

6. Трудолюбие. Высокий уровень обязательности.

7. Развитая рефлексия – умение видеть события и себя со стороны: коммуникабельность и открытость в общении.

Духовное здоровье не дает достижения ума использовать людям, обществу во зло, а не во благо. Исходные данные интеллектуального потенциала личности – постоянное желание и умение учиться. Эрудиция, пьедестал которой – активное использование алгоритмов умственной деятельности, развитие и совершенствование внимания, памяти, техники быстрого восприятия информации, – это энергетика, пища интеллекта.

Все гениальные люди обладали высоким уровнем обязательности – основой для реализации себя в жизни. Их достижения были действенной силой в обществе, благодаря умению критично осмысливать свои собственные действия, и наличию таких черт характера, как коммуникабельность и открытость в обращении.

Гениальных людей, оказывается, не более четырехсот, но способных, которые могут работать над совершенствованием своего интеллекта, – более 90%. Именно из их числа рождаются гениальные люди.

У многих народов, а у русского особенно, есть емкие характеристики оценки умственных возможностей нашего мыслительного аппарата.

Достаточно вспомнить высказывания о глупом, недалеком человеке: «Не богат умишком», «Ума лишенный», «Ума не хватило» или наши пословицы: «Дурная голова ногам покоя не дает», «Ума нет, считай – калека». И с каким почтением – о человеке мудром, обогащенном знаниями, умениями: «Бог ума ему дал», «У него – ума палата», «Умница», добился чего-то, так «своим умом, да трудом», «Умелец».

Известно, что существует четыре основных разновидности, типа ума:

- концептуальный – присущ человеку, способному решать логические, математические, лингвистические задачи;

- социальный – проявляется в межличностных отношения, устанавливающих иерархию целей и ценностных ориентаций;

- эстетический – нацелен на восприятие форм, игнорируя причины и практическую значимость;

- технологический (рабочий) – позволяет представить конечные результаты и технические возможности, силы, средства (включая и собственную интеллектуальную энергию) для выполнения конкретного вида деятельности.

Понятно, что представителей, обладающих стопроцентными качествами того или иного типа ума, не существует. Каждый человек обладает качествами мыслительного аппарата в той или иной степени, что зависит и от генетики, и от влияния окружающей среды, и от способностей человека.

Умственным трудом считают такую работу, которая проходит, ведется в определенном, ограниченном целевыми установками, направлении, по строгому плану, для решения конкретизированных целью задач, имеющих социальное значение: обучение, самообучение, изобретение, рационализация и т. П. (по материалам исследований М.Я. Виленского, А.В. Палладина, В.М. Когана, Ю.И. Евсеева).

Доказано, что умственная деятельность (учебно-трудовая студентов относится именно к этой категории) сопровождается различными изменениями функционального состояния органов и систем организма. Так, мозговая ткань использует больше кислорода, чем другие ткани тела, около 20% (из расчета вес человека – 70 кг, вес головного мозга – 1,5-2 кг, т.е. 2- 3% от веса тела), т.е. 40-50 см' в одну минуту. Суточный расход энергии при умственной работе в средних пределах 2800-3000 ккал. По сравнению с расходом энергии в состоянии покоя некоторые виды умственного труда требуют повышения энергозатрат:

- чтение, сидя «про себя» – на 16%; вслух – на 48%;

- слушание лекций, выполнение (стоя) практических, лабораторных заданий – на 46%;

- чтение лекций (стоя), доклады – на 94%.

Без вмешательства эмоциональных факторов сердечнососудистая система изменяется незначительно, соответственно интенсивности.

Главным же источником энергии для мозга является окислительный процесс обмена глюкозы, потребление которой приблизительно 80 мг в одну минуту. Метаболическая активность зависит от его функциональной деятельности. В состоянии сна накапливаются богатые энергией фосфорные соединения, а при усиленной умственной работе они расщепляются, что проявляется в повышенном глюкозе и усиленном образовании молочной кислоты. Возбуждение ЦНС приводит к увеличению образования аммиака, а угнетение ЦНС – к уменьшению его содержания в мозговой ткани. Изменение некоторых показателей газообмена может характеризоваться напряженностью умственной работы.

Так, наблюдения, проводимые над студентами, прорабатывающими трудный материал (книга, конспект – в период полготовки к экзаменам), привели к следующим результатам: при работе над первыми 8-ю страницами выделение углекислоты повысилось на 12% (по сравнению с состоянием покоя), после 16 страниц – на 20%, после 32 страниц – более, чем на 35%.

Представляет интерес и динамика сердечнососудистой системы (ССС). При умственной работе увеличивается наполнение кровью сосудов мозга, происходит сужение периферических сосудов конечностей, расширение сосудов внутренностей, т.е. сосудистые реакции обратны тем, которые характерны при мышечной нагрузке. Кратковременный интенсивный умственный труд усиливает частоту сердечных сокращений, особенно, когда работа сопровождается нервно-эмоциональным напряжением, резко разрушающими факторами, условиями дефицита времени (а когда студенту «хватало времени»?!), отрицательного влияния внешних раздражителей и т.п. При долговременной умственной работе частота сердечных сокращений замедляется.

По исследованиям автора, показатели пульса в течение семестра, в день экзамена и после него в течение 2-3 дней представлены следующими данными: 70-74 уд./мин, 120-150, 78-82. Изменения наблюдались и с показателями артериального давления: 118/75 мм.рт.ст., 170/95 и 128/ 75. Такая закономерность говорит о том, что еще длительное время «рабочая доминанта» не угасает, не исчезает полностью, вызывая утомление. Исследования зарубежных ученых в определенной мере подтверждают наши данные: так, из 145 студентов Оксфорда, прекративших в учебном году занятия в университете из-за болезней, половина оказались психически неполноценными. При об-

следовании 90 тыс. студентов ФРГ психические и психоневрологические расстройства были обнаружены у 9,5%. В России более трети студентов страдают заболеваниями нервной системы, более 20% - гипертоники, менее 80% школьников-старшеклассников имеют заметные отклонения в состоянии здоровья и недостаточное физическое развитие. Не менее половины требуют врачебного вмешательства для нормализации своих функциональных возможностей.

При длительном и направленном умственном труде наступает утомление – объективное состояние организма, при котором деятельность внешних органов чувств – аномально: может возникнуть резкое кратковременное повышение или до крайности ослабление реакции организма: почти мгновенное исчезновение из памяти только недавно усвоенного, снижается сила памяти, что ведет к состоянию, когда представления, образы становятся расплывчатыми, «мысли убегают», прекращается желание трудиться, состояние организма длительно не восстанавливается.

Часто состояние утомления смешивают с усталостью субъективным чувством индивидуума, для которого характерны практически все перечисленные выше признаки, но они кратковременны, причины их известны: неудовлетворенность сделанным, неудачи, условия плохой организации мыслительного труда, эмоциональный подъем (к примеру: в день экзамена получение высокой оценки) и т.д. Необходимо особо отметить, что, к примеру, успешная сдача экзамена может еще больше мобилизовать студента, и «провал» может привести к депрессивному состоянию.

Умственный труд проходит в условиях недостаточной двигательной активности, что способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий и, как следствие, ухудшение общего самочувствия, пониженная работоспособность, утомление. Обратим внимание на признаки незначительного, значительного и резкого утомления.

Проявление первых признаков значительного, особенно резкого утомления – биологически необходимая защита от развития истощения организма, сигнал для прекращения работы, для реакции.

Волевым усилием можно заставить организм продолжать работу, что только отдалит (не ликвидирует!) утомление или, что намного опаснее, приведет к состоянию переутомления. Переутомлению присущи постоянное чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса, апатия, повышенная неадекватная реакция, головная боль, головокружение, снижение аппетита, снижение веса тела, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям и т.п.

Изменение умственной работоспособности, наблюдение в течение

дня, недели, семестра и учебного года отражают соответствующие поставленным целям, задачам корреляционно связанные с состоянием организма периоды вырабатывания, стабильной, высокой работоспособности в период ее снижения.

Начало учебного дня не отличается высокой эффективностью учебного труда. Период врабатывания – в пределах 10-30 минут. За этот период в коре головного мозга образуется рабочая доминанта. Важное значение имеет соответствующая установка – мотивация. Период высокой оптимальной работоспособности обычно не превышает 3 часов (1,5-3 часа). Изменения функционального состояния организма соответствуют содержанию, форме, виду, объему учебного труда. Далее наступает период снижения работоспособности или ее продолжение на требуемом уровне за счет волевых усилий, в силу созданных условий деятельности. Обратим внимание на так называемый «второй подъем» работоспособности при самостоятельной работе. Объяснение этого явления кроется в суточной ритмике и связывается, в основном, с психическим настроением волевого характера.

Любая человеческая деятельность, а интеллектуальная особенно, психологически увязывается с влиянием жизненных, обусловленных требованиями трудового процесса ритмов и свойственных организму биологических колебаний. Для человека наибольшее значение имеют так называемые «суточные ритмы», в процессе которых изменяются более пятидесяти (!) физиологических функций организма. В период бодрствования, активной деятельности показатели функционального состояния сердечнососудистой, эндокринной, мышечной, выделительной и других систем достигают самого высокого уровня, а в период отдыха, сна реализуются на необходимом уровне восстановительные процессы. Чем больше и точнее осуществлен контакт с началом учебно-трудовой деятельности с мобилизацией жизненно важных функций организма, тем продуктивнее будут результаты трудовых действий. Достаточно многими исследованиями установлено деление студенческого контингента на студентов, отнесенным к «утреннему» типу, так называемым «жаворонкам», отличающихся наиболее приподнятым настроением, высокой работоспособностью в утреннее и дневное время, и студентов «вечернего» типа – «сов», несколько заторможенных в первой половине дня, высокий уровень работоспособности, которых начинается с 17-18 часов.

Из 400 обследованных немецким ученым Хампом было установлено, что у 35% тип «деловой активности» имеет смысл отнести к «вечерним», 17% – к «утренним», 48% - к «аритмичным» типам. Нет единого мнения по вопросу: «Заложены ли эти особенности в генетиче-

ской программе или формируются на протяжении жизненных периодов?». Всегда надо помнить, что любой труд, а умственный особенно, и отдых в своем биоритме – залог не только высокой эффективности, но и сохранения высокого уровня здоровья. Идеальный вариант расписания – отдельно для «жаворонков», отдельно для «сов» – составить невозможно и поэтому студенты-«совы», занимающиеся на дневной форме обучения, и студенты-«жаворонки», занимающиеся на вечерней, находятся в условиях высокого уровня мотивации и «волевого синдрома».

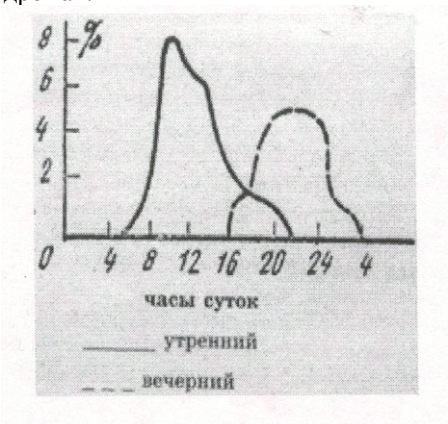

Рис 2. Оптимальные периоды работоспособности студентов «утреннего» и «вечернего» типов

Известно, что мотив в деятельности человека – осознанное проявление активности, целенаправленное на выполнение поставленных задач, что подтверждается исследованиями М.Я. Виленского (1992). Студентам предлагалось выполнять вычислительные операции в принудительном темпе. Одни требовали логики мышления, другие были менее сложными. Условием эксперимента было продолжение работы до предела возможностей каждого испытуемого. В конечном итоге: студенты, проявившие избирательное отношение вследствие интереса, эмоциональности выполняли работу значительно дольше по времени, чем те, у которых этот мотив отсутствовал.

Не менее интересен и результат другого эксперимента, в процессе которого студенты постоянно находились под влиянием воздействия информации о результатах их работы. Качественная эффективность выполняемых действий была лучше у тех, кто такую информацию получал.

Также важны результаты обследования студентов, ориентирован-

ных на систематическое усвоение и запоминание учебной информации (А), и тех, кто достаточно бессистемно работал в семестре, не выполнял общей установки, психологической настройки обучения в учебном заведении (Б) (рис. 3).

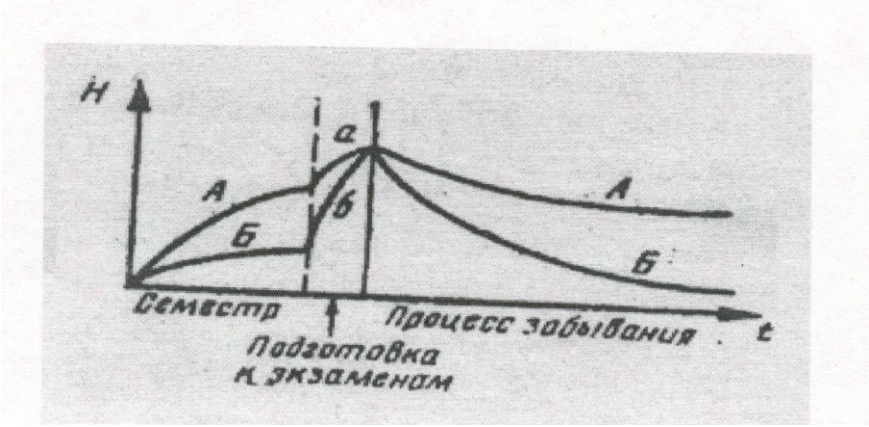

Рис. 3. Цикл усвоения и забывания учебной информации при различной установке:

Н – учебная информация;

А – при систематической работе в году;

В – при работе «рывками» в период сессии.

Обратите внимание на отрезки А и Б. В период подготовки к экзаменам студенту Б более, чем в два раза необходимо «выложиться на финише», чем студенту А.

Умственная работоспособность студентов изменяется в зависимости от психофизиологического состояния организма до начала работы, особенностями самой работы, ее организацией и другими причинами. Независимо от времени деятельности: будь то академический час, учебный день, неделя, семестр, учебный год, учебный труд характеризуется различными периодами эффективности: врабатывания, устойчивой (оптимальной) работоспособностью и периодом ее снижения.

Учебный день: период врабатывания до 15-30 минут. Этот период характеризуется образованием рабочей доминанты. Особое значение имеет установка, психологическая настройка. Второй период, длительностью 1,5-3 часа, обладает высокой степенью эффективности, максимального использования функциональных возможностей, изменения в организме, которые адекватны требованиям учебной деятельности. Третий период – период полной компенсации начальных признаков

утомления волевыми усилиями и положительной мотивацией. Далее наступает период несбалансированной компенсации, нарастает утомление (нарушается работа анализаторов, устойчивость внимания, оперативной памяти и др.). Следующий этап характеризуется прогрессирующим снижением работоспособности, резким снижением продуктивности и угасания рабочей доминанты.

Рабочий день студента не заканчивается аудиторными занятиями: он включает время на самоподготовку. Второй подъем работоспособности объясняется не только суточной ритмикой, но и мотивацией, психологической установкой и использованием «волевого синдрома».

Учебная неделя: период врабатывания – понедельник; вторник-четверг – высокий уровень работоспособности, пятница-суббота – период ее снижения. Естественно, что эта закономерность изменится при вмешательстве различных факторов нервно-эмоционального направления, связанного, например, с выполнением ответственного задания, подготовкой к контрольной, семинару, зачету и т.п.

Работоспособность студентов в течение семестра, учебного года также подчинена изменениям в периодах врабатывания, оптимальной деятельности, снижения. Студенты обычно «входят в форму» (период пребывания) 3-3,5 недели. Работоспособность устойчивого, высокой эффективности характера длится приблизительно 10 недель. В декабре в периоды увеличения ежедневной нагрузки до 11-13 часов и более, в сочетании с нервно- эмоциональным 97то97с97зовем и переживаниями в периоды зачетной и экзаменационной сессий наблюдается снижение работоспособности. Ее высокий уровень достигается психологическим настроем, целевой мотивацией и, естественно волевыми усилиями.

Зимние каникулы – период восстановления работоспособности. У спортсменов, в группах организованного активного отдыха работоспособность восстанавливается полностью. В группах отдыха самостоятельными формами – только на 60 – 70% от исходных данных. Период врабатывания во втором семестре соответственно – 5 – 7 дней и 12-16 дней. Устойчиво высокая работоспособность характерна почти до конца апреля. Снижение ее в конце апреля объясняется накоплением в течение учебного года многих отрицательных факторов и их кумулятивным негативным воздействием.

Лекция №5. Общая физическая (ОФП) и спортивная подготовка.

Содержание:

1. Принципы физической подготовки

2. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Основные понятия: методические принципы, средства и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок, их критерии, энергозатраты при физической нагрузке.

1. Принципы физической подготовки

В физическом воспитании выделяют две специфические стороны, имеющие свои существенные отличительные особенности — это обучение двигательным действиям и воспитание физических способностей (качеств). Обе эти стороны составляют специфику физического воспитания, воздействующего на физическую, телесную сущность человека. Кроме физического воспитания, никакой другой социальный институт в обществе не ставят своей главной целью обучить человека технике выполнения разнообразных двигательных действий, воспитать основные физические качества и повысить его жизненную работоспособность.

Третья сторона, присущая физическому воспитанию, не относится к разряду специфических, а выступает в качестве общепедагогической. Она связана с воспитанием у человека разнообразных личностных качеств — умственных, нравственных, эстетических, трудовых.

Воспитание физических качеств представляет собой целенаправленное воздействие на естественные (врожденные) двигательные способности человека с целью их развития. Такое развитие, как известно, достигается с помощью разнообразных функциональных нагрузок, которые выполняет занимающийся. Выделяют следующие основные физические качества: силу, скоростные способности, выносливость, координационные способности я гибкость. Для каждого физического качества существует своя типичная методика его развития. В дальнейшем будут рассмотрены все эти методики.

Обучение двигательным действиям определяется как процесс взаимодействия между преподавателем и учеником, направленный на освоение техники движения до уровня его целевого использования. Причем в этом взаимодействии роль учителя заключается в стимуляции и управлении активностью (деятельностью) ученика. Но если нет

хорошей встречной активности учащегося, то никаких умений и навыков у него не появится. С другой стороны, процесс управления деятельностью ученика со стороны учителя должен обязательно опираться на знания важнейших закономерностей обучения. Эти основные закономерности обучения и воспитания, будучи познанными наукой и осознаны специалистами, находят соответствующее отражение в методических принципах. При этом методические принципы физического воспитания в разных соотношениях присуши обеим сторонам физического воспитания, т.е. как обучению движениям, так и воспитанию физических качеств.

Таким образом, ***методические принципы*** – это основные ориентиры (или правила), в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого педагогического эффекта.

Термин «принцип» следует отличать от термина «задача». Задача указывает на какой-то итоговый результат воспитания (к примеру — освоить технику плавания способом кроль на груди). Принципы методики указывают на важнейшие закономерности (или пути) достижения намеченного результата. В приведенном выше примере научить технике плавания удается путем подражания (делай как я). И человек действительно может научиться плавать. Но если к этому процессу подключить не только работу зрения и мышц, но также его сознание, мотивацию, интерес, как это требует один из принципов методики, то техника кроля будет освоена значительно быстрее и безошибочно.

Основными методическими принципами физического воспитания, отражающими закономерности построения занятий физическими упражнениями, являются принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и принцип прогрессирования.

Большинство перечисленных принципов по названиям совпадает с известными из курса педагогики общедидактическими принципами. Это объясняется тем, что физическое воспитание является одним из видов педагогического процесса и поэтому на него распространяются в равной мере общие принципы педагогики. Вместе с тем в сфере физического воспитания общепедагогические принципы существенно конкретизируются специальными положениями, разработанными теорией и методикой физического воспитания, что дает полное основание считать обозначенные выше принципы в качестве важнейших специфических методических принципов физического воспитания.

Прежде чем перейти к характеристике методически принципов отметим, что она будет осуществляться по единой трёхзвенной логиче-

ской схеме, включающей, во-первых, определение лежащей в основе принципа закономерности, во-вторых, указание на основное назначение принципа, обычно представленное в сжатой формулировке, в-третьих, изложение некоторых наиболее типичных путей его реализации в процессе физкультурных занятий. Такая последовательность дидактически оправдана тем, что принцип излагается достаточно всесторонне, материал легче осмысливается, запоминается и самое главное приобретает форму актуализированного знания, пригодного для использования в практической деятельности.

Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности.

Прежде всего, уточним представление о терминах «сознательность» и «активность», поскольку именно они выражают сущность данного принципа.

Сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека осваивать и понимать объективные законы, действующие в физическом воспитании и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность так, как это наиболее целесообразно с точки зрения современных научных представлений. Поэтому сознательность основана, прежде всего, на познании этих законов, на понимании их сущности, а отсюда, как следствие, на предвидении результатов своей деятельности.

Активность — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Эта мера имеет широкий диапазон колебания — от пассивного состояния до необузданной и неконтролируемой суетливости.

Принцип получил двойное название в связи с тем, что сознательность и активность только в неразрывном единстве могут принести реальную пользу. Порознь они оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип успешно «работает» только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих его составляющих.

В отечественной системе физического воспитания принцип сознательности и активности является одним из основополагающих, т.к. он выступает фактически важнейшим, если не единственным реальным звеном, связывающим физическую (биологическую) и духовную (социальную) сущность личности, формируемую в процессе физкультурных занятий. Обеспечив преимущественное совершенствование физической сферы и упустив параллельное развитие духовной стороны, мы тем самым будем готовить социально неполноценную личность (ту-

неядца, преступника, рэкетира). В этом проявляется не только сугубо специфическая, но и большая социальная роль данного принципа.

Принцип сознательности и активности базируется на закономерности единства сознания и деятельности человека. Это единство изучает теория деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев). Смысл теории деятельности выражается в тезисе — сознание управляет деятельностью и чем оно выше, полнее и глубже, тем деятельность становится эффективнее. В свою очередь и деятельность формирует сознание человека. Согласно теории деятельности, активность человека (будь то в спорте, труде, учебе) является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели. У преподавателя—тренера эти категории являются его основным оружием для формирования высокосознательной и активной личности занимающегося и тем самым достижения необходимого эффекта в деле физического и духовного воспитания.

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Выдающуюся роль в разработке этого принципа в физическом воспитании сыграл П.Ф. Лесгафт. Он писал: «Каждое упражнение должно быть предварительно объяснено; следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

Обозначим некоторые важные пути реализации принципа на практике:

1. Сообщать занимающимся в доступной для них форме знания (знание — это усвоенная информация об окружающем мире, отраженная в сознании человека) о физической культуре и спорте, в частности, о их ценностях и значении в жизни человека, средствах и методах физического воспитания, физических качествах, технике, тактике и т.д. Такая информация расширяет их интеллектуальный кругозор, познавательные возможности, понимание тех или иных закономерностей в методике, технике, делает процесс физкультурных занятий осмысленным и действенным.

2. Добиваться от учеников сознательного выполнения ими всех предлагаемых заданий, чтобы они понимали их назначение и смысл, проникали в сущность изучаемых движений, применяемых методов тренировки. Степень их осознания зависит как от информации преподавателя, так и от собственного изучения литературы, поэтому подобные задания важно широко практиковать.

3. Всегда ставить перед занимающимися не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования. Успешное продвижение к достижению цели, как правило, стимулирует последующую активность ученика. Поэтому доступность конкретных заданий и их направленность к перспективе повышают его сознательные усилия, деятельную активность.

4. Формировать, и умело регулировать мотивы физкультурной деятельности. Мотив, как известно, является серьезной побудительной причиной активности человека, направленной на достижение цели. К примеру, первичный мотив физкультурных занятий у ребенка, обычно связанный с получением удовольствия от самих движений, важно вначале закрепить путем различных интересных заданий, а затем пытаться постепенно перевести его в социально значимый (приобрести хорошую осанку, развить силу, увеличить работоспособность и т.д.).

5.Формировать у занимающихся устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Интерес — это категория, характеризующая избирательное отношение человека к чему-либо, связанное с личной жизненной значимостью и эмоциональной привлекательностью. Эти его свойства и следует использовать для формирования устойчивого интереса (убеждать в полезной ценности физкультурных занятий для человека и добиваться, чтобы каждое занятие было для него эмоционально насыщенным и привлекательным). И тогда постепённо устойчивый интерес и положительная мотивация к физической культуре смогут перерасти в потребность к систематическим физкультурным занятиям. А если у человека такая потребность сформирована и достаточно осознана, возможность ее удовлетворения будет обязательно найдена.

6. Систематически ставить занимающихся в условия, требующие постоянного проявления творчества как одного из основных факторов, стимулирующих деятельную активность и достижение более высокой сознательности. Активно действуя в ситуациях, где проявляется творчество, смелость, воля, самостоятельность, человек совершенствует у себя все эти качества. Они же, в свою очередь, теснейшим образом связаны с активностью, с ростом веры в свои силы и возможности.

Принцип наглядности.

Наглядность в физическом воспитании связана с ощущениями и восприятиями тех или иных его реалий с помощью различных анализаторов (зрения, слуха, мышечно-связочного и вестибулярного аппаратов).

В основе принципа наглядности лежит закон о единстве чувствен-

ной и логической ступеней познания, основанного на тесном взаимодействии первой (чувства) и второй (слово) сигнальных систем. Непосредственное восприятие (созерцание) является важнейшим и необходимым этапом всякого познания. Обеспечение этой созерцательности и является основным условием реализации принципа наглядности. Обучение технике физических упражнений, разнообразным тактическим схемам без наглядности весьма затруднено, а в детском возрасте зачастую невозможно.

Принцип наглядности в физическом воспитании предполагает, чтобы занимающиеся имели возможность наблюдать все, что связано с физкультурно-спортивной деятельностью.

Подобное разностороннее восприятие различных сторон культурной практики является необходимым условием полноценного познания и развития их интеллекта. К примеру, более глубокий анализ конкретного соревнования сделает тот спортсмен, который не только слушал репортаж по радио, но и непосредственно его наблюдал.

Конкретное назначение принципа наглядности в физическом воспитании состоит в том, чтобы:

1. Создавать зрительные и двигательные представления изучаемых двигательных действий, комбинаций и тактических приемов.

2. Содействовать разностороннему пониманию сущности физкультурно-спортивной деятельности и связанных с ней нравственных и эстетических образцов поведения.

3. Облегчать и ускорять процесс обучения движениям. Установлено, что чем шире у занимающегося чувственный образ и богаче его впечатления, тем быстрее и легче формируется на этой базе полноценная ориентировочная основа действия.

4. Создавать достаточный запас чувственных, зрительных, кенестезических впечатлений и ощущений у занимающегося в качестве своеобразного «строительного материала» для анализа и обобщения своей физкультурно-спортивной деятельности.

Основные пути реализации принципа наглядности на практике:

1. Систематически использовать разнообразные формы наглядности, в частности, показ упражнения в целом и по частям, замедленный показ, демонстрация различных наглядных пособий, просмотр кино и видеозаписей, применение музыкальных сопровождений, звуковых сигналов, различных ориентиров и т.д. Это вызывается тем, что полноценный образ изучаемого движения формируется не только при помощи зрительных восприятий, но и ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, двигательного анализатора. Сигналы, поступая, с различных рецепторов в головной мозг и

дополняя друг друга, создают единый комплексный анализатор, в результате чего у человека появляются специализированные восприятия такие, к примеру, как чувство мяча у футболиста или снега у лыжника.

2. Находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности. К примеру, на начальном этапе обучения движениям зрительные восприятия играют решающую роль в формировании двигательного образа. В последующем эта функция переходит к двигательному анализатору. И чтобы ускорить его совершенствование, иногда целесообразно искусственно выключать зрительный анализатор (например, ведение баскетбольного мяча с закрытыми глазами).

3. Искать разумное соотношение наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся. При этом важно иметь в виду, что с увеличением возраста и уровня подготовленности удельный вес наглядности целесообразно снижать, а слова — соответственно повышать, чтобы совершенствовать осмысленно-сознательные способы деятельности, а не чисто подражательные.

4. Для развития наблюдательности занимающихся преподаватель должен шире практиковать различные специальные задания по наблюдению за техникой, тактикой, спортивной борьбой более сильных спортсменов и команд с обязательным последующим анализом и обобщением увиденного. При этом не следует забывать, что наглядность не является самоцелью, а служит лишь одним из необходимых средств для успешного осуществления процесса физического воспитания.

Принцип доступности и индивидуализации.

Данный принцип, как вытекает из его названия, предусматривает обязательный учет индивидуальных возможностей занимающихся в плане определения для них посильных нагрузок и заданий. Иначе говоря, предлагаемые нагрузки (физические, психические, интеллектуальные) должны быть доступными для каждого индивида.

Это требование вытекает из сформулированного в физиологии академиком И.П. Павловым закона силы, согласно которому величина ответной реакции организма прямо пропорциональна величине воздействия. Н.Е. Введенский вывел некоторые ограничения в проявлении этого закона. Оказывается, что при чрезмерно сильных воздействиях величина ответной реакции не увеличивается, а наоборот, снижается), это явление получило название закона оптимума-пессимума). Отсюда следует, что очень большая нагрузка для человека не приведет к желаемому эффекту, а легкая нагрузка не будет вызывать необходимых для развития функциональных перестроек в организме. Поэтому целесообразно находить и предлагать занимающимся только оптимальные по

величине нагрузки, получившие название доступных. Выход за рамки оптимальности в любую сторону полноценного развития не обеспечивает. И в этом плане доступность отнюдь не означает легкости. Доступность — это такая по величине трудность, с которой человек справляется при проявлении значительных, но не запредельных усилий.

Следовательно, основное назначение принципа доступности и индивидуализации состоит в том, чтобы, во-первых, обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности. Во-вторых, исключить вредные для организма человека последствия, приходящие от непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой – эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда его здоровью.

Отсюда одним из центральных вопросов физического воспитания является определение меры доступного для каждого индивидуума на всех этапах физкультурно-спортивных занятий. Если бы для всех занимающихся, особенно в спорте, удавалось всегда определять меру доступности, т.е. оптимальные по величине нагрузки, то наблюдался бы колоссальный прогресс в уровне спортивных достижений и росте спортивного долголетия, исчезли бы явления перетренировок и т.д. В этом плане общественная значимость физической культуры и спорта только бы возросла и воспринималась людьми как важнейшая жизненная ценность. Мера доступности нагрузок пока, к сожалению, нередко определяется методом проб и ошибок, не обеспечивая должного эффекта. В настоящее время для ее обоснования разработаны некоторые общие положения, которые служат лишь ориентирами в реализации принципа на практике:

1. При определении меры доступного преподаватель должен руководствоваться, прежде всего, учебными программами и нормативными требованиями, установленными для различных возрастных и половых контингентов населения на основе исследовательских материалов и практического опыта. Однако следует иметь в виду, что данные нормативы и задания являются усредненными, а значит, зачастую и непригодными для конкретного человека.

2. Величины доступности (также усредненные), зафиксированные в нормативных основах отечественной системы физического воспитания (в зачетных тестах, спортивной классификации, военно-спортивных

комплексах и др.), также можно использовать в практической работе в качестве исходных ориентиров определения нагрузок.

3. Сведения об индивидуальных возможностях занимающихся преподаватель может получить в результате применения различных тестов по физической и технической подготовке, педагогических наблюдений, а также систематического врачебно-педагогического контроля, заключающего различные функциональные пробы. На основе таких данных возможно более конкретное приближение к определению оптимальных индивидуальных нагрузок.

4. Важным моментом для обоснования допустимых нагрузок заданий является положение о постепенности их увеличения и усложнения. Само собой разумеется, поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и соответствующие нагрузки необходимо увеличивать без резких скачков.

5. Для практического осуществления принципа доступности важно соблюдать некоторые методические правила, как то: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В этих установках выражено требование о преемственности занятий. Согласно которому необходимо распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей к освоению программы следующего занятия.

В заключение отметим, что при определении индивидуальной меры доступности специалист обязан учитывать достаточно широкий комплекс объективных и субъективных характеристик человека.

Объективными считаются, во-первых, показатели здоровья (функциональные пробы, артериальное давление, кардиограмма, стабильность веса, наличие травм и т.д.). Во-вторых, показатели тренированности (МПК, ЖЕЛ, уровень физической и технической подготовленности, динамика спортивных результатов и др.). Использование объективных критериев требует взаимного содружества преподавателя, врача, ученого.

К субъективным критериям, дающим важную информацию о доступности нагрузок, обычно относят сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться, участвовать в соревнованиях и т.д. При этом надо отметить, что в сфере физического воспитания и массового спорта преподаватель-тренер пока вынужден зачастую руководствоваться при определении нагрузок данными преимущественно субъективного характера, которые он получает в результате собственных наблюдений, а также от занимающихся. В спорте высших достижений уже широко используются объективные показатели.

Если же смотреть на перспективы, то специалист завтрашнего дня

должен владеть всем багажом объективных и субъективных тестов для определения меры доступности нагрузок учетом их реальной пользы для занимающихся.

Принцип систематичности.

В физическом воспитании и спортивной тренировке принцип систематичности по праву признается центральным, специфически стержневым. Нарушение его хотя бы которых положений наиболее сильно сказывается на эффекте всего физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Бессистемные занятия физическими упражнениями никакой реальной пользы человеку не приносят.

Принцип систематичности базируется на одной из существенных биологических закономерностей, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Именно на ее основе и строится процесс физического воспитания, особенно спортивная тренировка. Сущность фазового изменения работоспособности состоит в следующем. При выполнении физических нагрузок в организме человека постепенно наступает утомление. Эта первая фаза называется фазой снижения работоспособности. После прекращения работы, во время отдыха, обязательно наступает фаза восстановления работоспособности. И если выполняемая работа была достаточно значительной (т.е. в соответствии с принципом доступности), то проявляется третья фаза — фаза сверхвосстановления (суперкомпенсации). С ее исчезновением работоспособность возвращается к исходному уровню, что свидетельствует о начале так называемой компенсационной фазы.

К настоящему времени уже известны некоторые особенности проявления закона фазового изменения работоспособности, которые имеют большое методическое значение в физическом воспитании. Рассмотрим некоторые из них:

1. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки. Чем выше, в пределах допустимого выполненная нагрузка, тем значительней уровень повышенной работоспособности.

2. Сохранение фазы суперкомпенсации у человека зависит от продолжительности выполняемой им работы. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется после длительной работы и быстро проходит после кратковременной.

3. Одна и та же по величине нагрузка, применяемая в системе занятий регулярно, с каждой последующей серией занятий вызывает в организме все меньшие психофизиологические и другие сдвиги, т.е. происходит соответствующая адаптация к нагрузке, получившая название явления экономизации функций.

4. Наиболее заметный рост работоспособности в системе происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Таким образом, принцип систематичности можно сформулировать следующим образом – физическое воспитание надо осуществлять непрерывно, регулярно при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

Назначение принципа систематичности, исходя из этого, будет определяться, во-первых, в том, чтобы обеспечить суммирование срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме), достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления; во-вторых, в обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, которая позволит их постепенно увеличивать и тем самым повышать работоспособность; в-третьих, в закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Принцип систематичности реализуется путем соблюдения следующих методических требований:

1. Последовательно соблюдать идею многолетней непрерывности осуществления физического воспитания, не допуская неоправданных перерывов в занятиях. Дело в том, что достигнутый в результате тренировочных занятий уровень функциональных и морфологических изменений (умения, навыки, физические качества, общая и специальная работоспособность) при прекращении занятий постепенно снижается. Причем некоторые регрессивные изменения выявляются уже на 5-7 день перерыва (Н.В. Зимкин).

2. Рационально чередовать нагрузку и отдых. Между занятиями целесообразен такой интервал отдыха, чтобы не происходила утрата положительного эффекта от предыдущего занятия (напомню, что эффект, полученный от одного занятия, называют «отставленным эффектом»). Эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» на следы прошлого, закрепляться и суммироваться. Таким образом, в результате многих занятий возникает «кумулятивный эффект», вызывающий стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера (к примеру, растет сила и увеличивается мышечная масса). Наименьшие интервалы между занятиями целесообразны при воспитании скоростных и координационных способностей, несколько большие при воспитании силы, самые продолжительные — при воспитании выносливости.

3. С учетом гетерохронности (неодновременности) восстановления различных функциональных систем организма можно практиковать разные интервалы отдыха в зависимости от характера нагрузки.

Например, после кратковременной интенсивной работы в мышцах повышается уровень гликогена после 1 часа отдыха, а через 12 часов он становится исходным. После продолжительной объемной работы сверхвосстановление наступает примерно через сутки, но зато и сохраняется в пределах около двух—трех суток. В массовой практике физического воспитания типичными можно признать однодневные интервалы отдыха, т.е. трехразовые занятия в неделю. Такие занятия способны обеспечить полное поддержание и некоторое улучшение уровня работоспособности, физических качеств и техники движений.

4. При построении системы занятий необходимо соблюдать единство двух противоположных тенденций — повторения пройденного материала и включение нового, вариативного. Повторение содержания занятий (физических упражнений, нагрузок, используемых методов и т.д.) необходимо на протяжении недельных, месячных и других циклов для обеспечения прочности усвоения, закрепления и адаптации организма к нагрузкам.

Столь же существенна и тенденция, связанная с вариативностью и новизной содержания занятий. Она требует включать в занятия новые упражнения, увеличивать и варьировать нагрузку, методику, менять интервалы отдыха и т.д. Тем самым обеспечивается перевод организма на более высокий уровень функционирования. Поэтому требование оптимального соотношения повторяемости, и вариативности является обязательным условием в реализации принципа систематичности.

Таковы некоторые типичные пути соблюдения принципа систематичности в физическом воспитании.

Принцип прогрессирования (динамичности).

Данный принцип также считается одним из существенных в физическом воспитании и, особенно в спортивной тренировке. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требований, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет.

В основе принципа динамичности лежат биологическая и социальная закономерности.

Сущность биологической закономерности основана на явлении адаптации к постоянному раздражителю. По мере выполнения одной и той же по величине нагрузки функциональные сдвиги в организме постепенно уменьшаются. Значит, те нагрузки, которые приводили к необходимым позитивным сдвигам в организме, начинают терять свой развивающий эффект. А функциональные возможности организма позволяют выполнять ему стандартную работу более экономично, с меньшим расходом психофизической энергии. Происходит, как уже выше

упоминалось, явление «экономизации функций». Привычная нагрузка перестает вызывать фазу сверхвосстановления и уже не служит фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить повышение его функциональных возможностей, важно постепенно увеличивать тренировочные нагрузки. В этом заключается одна из фундаментальных закономерностей физического воспитания, вызывающая необходимость повышения требований к занимающимся.

Немаловажное значение, обосновывающее целесообразность принципа прогрессирования, отводится социально- психологическому фактору. Дело в том, что интерес человека (а это одна из серьезных мотивационных сил к активности) к любому виду деятельности серьезно зависит от успеха в том деле, которым он занимается. Поэтому если никаких положительных изменений не происходит, интерес к занятиям угасает. Отсюда соответствующие требования должны возрастать.

В связи с этим основным назначением принципа динамичности является, во-первых, обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышения физической работоспособности. Во-вторых, создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся.

Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений, количество соревнований и т.д.).

В практике существуют разнообразные способы и пути повышения нагрузок. Все их многообразие можно выразить тремя типичными вариантами: прямолинейно восходящая форма повышения нагрузок, ступенчатая и волнообразная. Из этих способов можно комбинировать пригодные для конкретных случаев формы варьирования тренировочных требований.

Идея прямолинейно восходящей формы повышения нагрузок состоит в том, что на каждом занятии (или через несколько занятий) на строго определенную величину нагрузка незначительно увеличивается. Например, человек пробегает с определенной скоростью 3000 м, на следующем занятии к этой дистанции добавляется еще 100 м, затем снова 100 м и т.д.

Смысл ступенчатой формы повышения нагрузок заключается в следующем. На протяжении определенного периода (к примеру, в течение двух недель) на каждом занятии выполняется относительно стабильная нагрузка. Через две недели нагрузка увеличивается значительнее, чем

при прямолинейной динамике. Происходит как бы своеобразный скачок с одной ступеньки на другую. Эта форма позволяет организму лучше адаптироваться к нагрузке. В целом она дает человеку возможность осваивать более значительные нагрузки, чем при предыдущем варианте.

Сущность волнообразной динамики нагрузок характеризуется сочетанием постепенного повышения нагрузок с заметным их нарастанием и последующим некоторым снижением. Следующая «волна» воспроизводится аналогичным образом, но на более высоком уровне. Это дает возможность выдержать тенденцию повышения нагрузок на протяжении более длительных периодов, чем при ступенчатой форме. Поэтому волнообразная форма является наиболее эффективной, т.к. она позволяет в периоды спадов «волны» обеспечивать адаптацию организма к выполняемой работе, а в периоде заметных подъемов выводить организм на новые, более высокие уровни функционирования и соответствующего развития.

В этом заключается сущность классических, традиционно устоявшихся принципов методики физического воспитания.

Однако в целом ряде случаев, когда физкультурная деятельность начинает приобретать некоторые черты спортивно-тренировочной направленности и рассмотренная группа методических принципов в полной мере адекватно уже не отражает всю специфику построения процесса занятий, появляется необходимость дополнительно руководствоваться так называемыми специфическими принципами, наиболее корректно отражающими как систему построения занятий, так и регулирование динамики нагрузки и отдыха (Л. П. Матвеев).

Важная роль в системе специфических принципов принадлежит принципу непрерывности, идея которого состоит в том, чтобы осуществлять процесс физического воспитания круглогодично и на протяжении многих лет, не допуская при этом неоправданно продолжительных перерывов в занятиях. Поступательное увеличение физической работоспособности достигается соблюдением принципов постепенного наращивания тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, регулирующих своими положениями, с одной стороны, постепенное повышение развивающих воздействий, если организм адаптируется к уже выполняемым нагрузкам, с другой — недопущение явлений перетренированности.

При построении многолетнего процесса физического воспитания существенную роль играет принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, предполагающий обязательную корректировку цели и конкретных задач, используемых средств, методов

и форм физического воспитания, наиболее полно соответствующих возрастным возможностям и особенностям занимающихся.

Взаимосвязь методических принципов.

Все рассмотренные принципы, являясь относительно самостоятельными, тем не менее, теснейшим образом связаны друг с другом. Сущность их единства и взаимосвязи кратко можно выразить в следующих положениях:

1. Каждый из обозначенных выше принципов отражает, какую-либо существенную для физического воспитания объективную закономерность. Поэтому, если какая-то из них не учитывается в процессе занятий, то должный положительный эффект не достигается. К примеру, соблюдаются все требуемые положения, за исключением принципа прогрессирования. В этом случае прироста физических качеств не произойдет, т.к. организм адаптируется к стандартной нагрузке, которая развития уже не вызовет.

2. В связи с тем, что все методические принципы тесно взаимосвязаны, то максимальная реализация каждого из них становится возможной только на основе их единства. Так, наглядность более действенна при наличии высокой сознательности, систематичность дает необходимый эффект при соблюдении принципа постепенного увеличения нагрузок, повышение нагрузок целесообразно только тогда, когда не нарушается мера доступности и т.д.

3. Все системы и органы человека функционируют в тесной взаимосвязи в силу закона единства организма. В то же время сам педагогический процесс физического воспитания также представляет собой органическое единство и лишь условно можно выделить его отдельные стороны. К примеру, при всем желании невозможно нагрузить только мышцы человека, не затрагивая при этом его сознание, психику, сердечнососудистую систему и т.д. Поэтому только в единстве и разумном сочетании рассмотренные принципы могут гарантировать положительный эффект. Преподаватель физического воспитания не имеет права игнорировать в своей работе эти достижения научно-педагогического опыта, получившие название принципов методики, ибо в них сконцентрированы важнейшие теоретико-методические положения отечественной системы физического воспитания.

2. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе.

Преподаватель физического воспитания в своей профессиональной деятельности обычно пользуется двумя конкретными, тесно взаимосвязанными педагогическими категориями — средствами и методами.

Только их грамотное применение позволяет решать практически любые задачи физического воспитания и спортивной тренировки. Поэтому эти термины специалисты обязаны четко различать, т.к. при составлении конкретных планов необходимо указывать как средства, так и методы.

В предыдущей главе было выяснено, что основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. С помощью одного и того же физического упражнения можно в принципе решать разные задачи. Возьмем, к примеру, такое физическое упражнение, как бег. В данном случае бег — это средство. Но выполнять бег можно несколькими способами: с максимальной скоростью кратковременно, бежать продолжительное время с равномерной скоростью, то же с периодическими ускорениями, замедлениями, либо выполнять это упражнение с интервалами отдыха. Все эти конкретные способы применения одного и того же средства (бега) будут относиться к разным методам. При этом одним данным средством можно решить целый ряд задач — воспитание скоростных способностей (максимальный кратковременный бег), специальной выносливости (бег с непродолжительными интервалами отдыха) и др.

Отсюда **метод** можно определить как способ использования средств. В более широком смысле под методом понимают способ достижения цели. Сам способ в данном контексте представляет собой реальное действие или систему действий, применяемых в конкретной работе.

Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента — нагрузка и отдых. От их соотношения во многом зависят как название методов, так и развиваемые физические качества.

Под **нагрузкой** принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление. Оно же, в свою очередь, стимулирует восстановительные процессы в организме. Причем характер нагрузки всегда будет определять специфику приобретений, это одно из принципиальных положений теории физического воспитания. Утомляется человек в процессе силовых нагрузок, он развивает преимущественно силовые способности, выполняет скоростную физическую работу — совершенствует скоростные способности и т.д.

Термин «нагрузка» является обобщенной характеристикой ее воздействия на организм. С целью придания ей содержательной определенности принято различать «внешнюю» и «внутреннюю» нагрузку.

«Внешняя» нагрузка» представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Эта мера может выражаться продолжительностью физической работы, ее напряженностью, преодоленным расстоянием и др.

«Внутренняя» нагрузка» — это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции выражаются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами, происшедшими в организме. Они характеризуются рядом конкретных показателей: кислородным долгом, максимальным потреблением кислорода, частотой сердечных сокращений и т.д.

Показателями «внешней» нагрузки преподаватели широко пользуются при планирования и регулировании нагрузки. По соотношению между «внешней» и «внутренней» видами нагрузки можно судить как о правильности ее применения, так и соответствии возможностям занимающихся.

В целом между «внешней» нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме.

Однако подобная зависимость не является постоянной. По мере повышения тренированности организма одна и та же по величине «внешняя» нагрузка приводит к постепенному уменьшению ответных реакций в организме, т.е. происходит соответствующая к ней адаптация. Являясь на первых порах развивающей, нагрузка затем может стать просто поддерживающей. Поэтому на занятиях, особенно спортивной ориентации, приходится постоянно увеличивать нагрузку, поддерживать ее в развивающем диапазоне.

В своей практической деятельности преподаватель-тренер обычно оперирует показателями «внешней» нагрузки. Полноценное представление о такой нагрузке можно получить только путем определения в ней двух ее структурных компонентов — объема и интенсивности.

Под **объемом нагрузки** понимается суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени (за 1 занятие, неделю, год и т.д.). Количественными показателями объема, к примеру, в циклических видах является общий километраж преодоленных дистанций, в тяжелой атлетике — общий вес отягощений (тоннаж), в единоборствах — количество схваток, в гимнастике — количество комбинаций или элементов и т.д. Наиболее обобщенным, универсальным показателем объема безотносительно к специфике выполняемых упражнений может служить пульсометрия — суммарная частота сердечных сокращений в течение одного занятия за вычетом

ЧСС в покое.

Интенсивность представляет собой напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени. Мерой интенсивности в циклических видах будет уже не общий километраж, а средняя скорость пройденных дистанций, в тяжелой атлетике — средняя величина отягощения. В школьной физической культуре для определения интенсивности применяется показатель «моторная плотность». Универсальным критерием интенсивности может быть средняя частота сердечных сокращений за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. К примеру, большой объем работы человек может выполнять при невысокой интенсивности и, наоборот, чем выше интенсивность, тем ниже будет общий объем работы.

Таково схематичное представление о нагрузке как обязательном компоненте специфических методов физического воспитания. Рассмотрим второй компонент, присущий целому ряду конкретных методов физического воспитания, — **это отдых.** Акцентируем при этом, что речь будет идти не вообще об отдыхе в широком смысле (сон, полный покой или отсутствие активности), а только о том отдыхе, который органически включен в структуру конкретного физкультурно-спортивного занятия.

Как известно, отдых представляет собой время, необходимое для восстановления работоспособности. В качестве составного компонента методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: **пассивный отдых,** представляющий собой относительный покой, т.е. отсутствие активной двигательной деятельности, и **активный отдых,** связанный с выполнением малоинтенсивной физической работы или переключением на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

В физическом воспитании применяются оба указанных вида отдыха. При этом если на занятии между частями нагрузки используются оба вида, то рекомендуется сразу же за нагрузкой дать активный отдых. Он обеспечит плавный переход от активности к покою, что с точки зрения физиологии является непреложным правилом, а затем можно применить и пассивный отдых. В целом же выбор вида отдыха определяется многими факторами, решающим из которых обычно является величина утомления. Какой вид отдыха лучше обеспечит оперативное восстановление работоспособности, тому и отдается предпочтение.

В рамках одного занятия между частями нагрузки возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы

активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, зависящий от их продолжительности.

1. Ординарный, или полный тип отдыха. Обычно это такая продолжительность отдыха, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности. Продолжительность такого отдыха имеет широкие колебания и зависит от объема и интенсивности работы (от десятка секунд до многих минут).

2. Жесткий, или неполный отдых. Этот тип интервала обеспечивает лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка дается в фазе недовосстановления. В результате его применения происходит суммирование нарастающего утомления. Обычно данный отдых используют хорошо тренированные спортсмены для воспитания специальной выносливости.

3. Суперкомпенсационный, или «минимакс-интервал». По величине это самый продолжительный интервал по сравнению с рассмотренными выше. При нем очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. В реальной практике в рамках одного занятия он встречается нечасто. Обычно он наблюдается при переходе от разминки к выполнению основной нагрузки либо на занятиях по воспитанию скоростных способностей, где выполняются очень скоростные кратковременные максимальные усилия. Чаще всего суперкомпенсационный интервал целесообразен не в рамках одного занятия, а в системе занятий.

Что касается отдыха между отдельными занятиями, то в этом случае рассмотренные выше интервалы практически полностью совпадают как по названиям, так и по сущности.

Выбор того или иного интервала отдыха при проведении физкультурно-спортивных занятий обычно определяется необходимостью решения специфических задач воспитания физических качеств — силовых и скоростных способностей, выносливости, а также при обучении двигательным действиям.

Таково представление о структурной основе специфических методов физического воспитания — нагрузке и отдыхе.

Специфические методы физического воспитания.

В физическом воспитании применяются две группы методов: общепедагогические, представленные словесными методами и методами наглядного воздействия; специфические, называемые нередко практическими методами, или методами упражнения.

Группа специфических методов включает в себя три типа: методы

строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с воспитанием физических качеств и обучением технике выполнения физических упражнений.

Рассмотрим сущность данных методов.

Методы строго регламентированного упражнения.

Это самая большая группа специфических методов физического воспитания. В нее входят две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, они позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать любое физическое качество человека; эффективно осваивать технику физических упражнений;
- решать оздоровительные задачи по конкретным программам лечебной физической культуры.

Все это позволяет преподавателю четко организовать занятие физическими упражнениями, эффективно решать специфические задачи физического воспитания и осуществлять педагогический контроль в процессе занятий.

Методы обучения двигательным действиям.

В подгруппу методов, с помощью которых осуществляется обучение технике двигательных действий, входят три конкретных метода: целостный, расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия.

Целостный метод. Его сущность состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре, типичной для данного упражнения. При этом у занимающегося создается более полное представление о технике, не нарушается логика связей между отдельными фазами движения. Освоенное таким способом движение легко воспроизводится в реальных, в том числе соревновательных условиях. Таким способом разучиваются структурно несложные движения типа бега, простых прыжков, метаний, подводящие и общеразвивающие упражнения.

Целостным методом, возможно, отрабатывать отдельные детали,

элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых характеристиках техники. Кроме того, возможно изучать двигательное действие в случае необходимости в несколько замедленном темпе. При этом важно, чтобы замедленное выполнение не приводило к нарушению его структуры. И, наконец, можно облегчить движение, т.к. при значительных мышечных усилиях затруднен контроль за техникой. К примеру, человеку трудно контролировать технику спринтерского бега на максимальной скорости и вполне возможно при несколько меньшей скорости. В этом состоит достоинство метода.

К недостатку целостного метода можно отнести то обстоятельство, что в неконтролируемых фазах или деталях движения возможно закрепление ошибок в технике. Это является одной из причин нежелательности применения данного метода при освоении упражнений со сложной структурой, особенно на начальном этапе обучения. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчленённо-конструктивный метод применяется при освоении движений со сложной структурой, главным образом на начальных этапах. Идея метода состоит в том, что целостное упражнение расчленяется на отдельные фазы или элементы. Выделенные элементы поочередно разучиваются и последовательно объединяются в целостное движение. Например, технику плавания кролем на груди легче освоить, изучив поочередно скольжение, движение ног, движение рук, выдох в воду.

Достоинство метода состоит в том, что вычлененные из целостного движения отдельные элементы могут разучиваться с меньшими затратами физической и психической энергии в связи с их большей простотой. Вследствие этого у занимающихся закрепляется меньше ошибок в технике.

Вместе с тем расчлененный метод имеет весьма существенный недостаток. Дело в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. Приходится тратить дополнительные усилия и время на создание их необходимой увязки.

В связи с этим еще в 1958 г. профессором В. В. Белиновичем были разработаны некоторые обязательные правила применения расчлененного метода:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия. А затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выде-

ленные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки я при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

В принципе целостное разучивание более эффективно, чем разучивание по частям. Поэтому целостному методу следует отдавать предпочтение. Зачастую грамотное применение подводящих упражнений даже при изучении сложных движений исключает необходимость использования расчлененного метода в чистом виде.

В реальной практике оба этих метода часто комбинируют. Первоначально необходимо попытаться разучить упражнение целостно. Затем освоить самые трудные выделенные элементы и в заключение возвратиться к целостному выполнению. Это естественно, т.к. расчлененный метод считается вспомогательным.

Метод сопряженного воздействия является разновидностью целостного метода. Сущность его состоит в том, что овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование происходит при значительных физических усилиях. К примеру, освоить сложные пируэты или сальто в гимнастике вполсилы или в замедленном темпе овладевать техникой спринтерского бега практически невозможно.

Метод часто применяют в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Например, спортсмен прыгает в длину в утяжеленной обуви или со свинцовым поясом, метает более тяжелый диск, борец отрабатывает технику броска с соперником более высокой весовой категории и т.д.

При таком подходе важно, чтобы техника изучаемых движений не ухудшалась, а их целостная структура не нарушалась. Это один из эффективных путей совершенствования техники выполнения упражнений на фоне воспитания ведущих для изучаемого упражнения физических качеств. Данное требование вполне удовлетворяется, если удается найти отягощения, с одной стороны, значительные, а с другой — чтобы они не искажали технику целостного выполнения двигательного действия.

Методы воспитания физических качеств.

Это одна из самых больших групп, насчитывающая десятки конкретных методов. Для каждого физического качества существуют свои специфические методы, которые будут рассмотрены в разделах, связанных с методикой воспитания соответствующих физических ка-

честв. Здесь же будут обозначены в самом общем виде наиболее широко применяемые, т.е. классические методы, или точнее, методические подходы, используемые для воспитания практически всех физических качеств с учетом специфики каждого из них.

Все их многообразие можно свести к следующим пяти типам: равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы.

Равномерный метод (или стандартно- непрерывный) характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Например, человек бежит, плывет или идет на лыжах продолжительное время с равномерной скоростью без перерыва.

Данный подход широко применяется для совершенствования общей и силовой выносливости. Выявлено, что у не занимающихся прирост выносливости достигается при работе с интенсивностью при частоте сердечных сокращений не ниже 120 ударов в минуту. Для практически здоровых молодых людей выносливость улучшается при физических нагрузках порядка 130 ударов в минуту. Нагрузки в пределах 130 — 170 ударов в минуту считаются оптимальными для воспитания общей выносливости, т.к. потребность организма в кислороде удовлетворяется в процессе самой работы и кислородный долг не возникает (в физиологии подобная ситуация называется истинным устойчивым состоянием).

Продолжительность работы в указанных параметрах интенсивности имеет широкие колебания, естественно, чем она больше, тем выше ее развивающий эффект. Минимально необходимым порогом считается продолжительность не менее 5-6 мин, т.к. обычно такое время необходимо для достижения согласованной работы сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Оптимальной продолжительностью является физическая работа порядка от 15-20 до 40 и более минут в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.

Смысл таких физических нагрузок состоит в том, что в организме устанавливаются устойчивые согласованные взаимоотношения в деятельности основных функциональных систем, обеспечивающих данную работу Высокий систолический и минутный объемы крови положительно влияют на совершенствование аэробных возможностей человека.

Основным недостатком метода является то, что при его длительном использовании в деятельности функционирующих систем организма постепенно вырабатывается стандартная реакция на нагрузку, что, в конечном счете, не способствует прогрессивному увеличению работоспособности. Вместе с тем метод весьма полезен для поддержания работоспособности или ее восстановления после перерывов, травм, а так-

же для начинающих заниматься физическими упражнениями.

Идея равномерного упражнения может быть реализована не только применительно к циклическим видам, но и к ациклическим, к примеру, многократные приседания, отжимания, поднимание незначительных отягощений и т.п.

Физическая нагрузка при равномерном подходе в рамках одного занятия регулируется за счет изменения объема (продолжительности) работы, т.к. ее интенсивность остается относительно постоянной величиной, либо путем изменения интенсивности при той же продолжительности.

Переменный метод (другое название - вариативно-непрерывный) представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает значительно большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным, т.к. позволяет совершенствовать не только общую, но и специфические виды выносливости.

Ценность метода состоит в том, что по ходу непрерывной продолжительной работы организму постоянно предъявляются более высокие требования. К примеру, во время бега человек сделал определенное ускорение, вызвавшее рассогласование в деятельности различных систем организма. А выполняемая работа требует, наоборот, согласованности в их функционировании, что и происходит в последовавшим за ускорением снижением интенсивности. Такая многократная тренировочная работа приводит к повышению работоспособности. Кроме того, варьирование нагрузки во время работы практически исключает появление стереотипов в деятельности систем организма, ее обеспечивающих.

Нагрузка при этом подходе регулируется с помощью изменения, как объема, так и интенсивности. Его можно эффективно использовать в занятиях с начинающими и квалифицированными спортсменами.

Особенно эффективен метод, если удовлетворяется следующее правило: повышение интенсивности (ускорение) должно привести к образованию в организме кислородного долга. Последовавшее затем снижение интенсивности обеспечивает относительное устранение появившегося кислородного долга и снова очередная пара ускорения и замедления. Подобным варьированием нагрузки совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности организма.

Повторный метод (стандартно-повторный) является наиболее универсальным методом физического воспитания, т.к. он абсолютно необходим для воспитания практически всех физических качеств, а также для обучения двигательным действиям. В самом деле, целостное или

расчлененное разучивание техники движения предполагает обязательное многократное повторение двигательного действия. Физические качества человека также совершенствуются только в результате повторной систематической работы.

В самом общем представлении сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха. В результате этого в организме уменьшаются морфофункциональные сдвиги, т.е. одна и та же работа осуществляется более экономно. Это позволяет проявлять физические усилия (силовые, скоростные и т.д.) на высоком, зачастую максимальном уровне. Поэтому повторный метод является одним из основных специфических методов развития, прежде всего скоростных способностей человека.

Интервальный метод представляет собой внешне сходный с повторным упражнением способ дозирования нагрузки. Он отличается от повторного, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы, т.е. очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно при воспитании специфической выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Метод не рекомендуется на начальных этапах занятий, т.к. он оказывает острое воздействие на сердечнососудистую систему. Обычно его применяют высококвалифицированные спортсмены, имеющие хорошую общую и достаточную специальную физическую подготовленность, К примеру, спринтер для воспитания скоростной выносливости выполняет беговую серию 3 х 60 м с максимальной скоростью и делает между попытками трехминутные интервалы отдыха; штангист поднимает штангу околопредельного веса с интервалами в три—четыре минуты. В этих примерах с каждым повторением специфическая нагрузка на организм возрастает и в суммарном выражении она оказывается достаточно высокой, что и приводит к совершенствованию анаэробных возможностей.

Важные требования к интервальному методу состоят в следующем: 1) интенсивность выполняемой одномоментной нагрузки должна быть достаточно высокой (предельной или околопредельной для данной дистанции); 2) продолжительность одного повторения определяется специфическими требованиями спортивной специализации и может колебаться в достаточно широких пределах — от нескольких десятков секунд до полутора—двух минут; 3) интервал отдыха между повторени-

ями — до неполного восстановления работоспособности, между сериями он может возрастать. Однако нецелесообразно, чтобы частота сердечных сокращений к концу отдыха опускалась ниже 120—130 ударов в минуту т.к. при этом падает систолический объем крови, что в принципе нежелательно при воспитании анаэробных способностей.

Круговой метод считается одним из наиболее популярных и эффективных способов повышения как общей, так и специальной физической работоспособности. Идею метода составляет повторение комплекса специально подобранных физических упражнений, направлено воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела.

Условия применения кругового метода таковы: определяются несколько физических упражнений, с помощью которых будет решаться поставленная задача. Далее для каждого упражнения предварительно, т.е. перед началом занятия или накануне, определяется так называемый максимальный тест (к примеру, максимально возможное число подтягиваний на перекладине) для всех занимающихся. После этого приступают к занятиям, последовательно переходя от одной «станции» к другой. Число повторений для каждого занимающегося на всех «станциях» берется в зависимости от индивидуального максимального теста. Но в любом случае все занимающиеся получают примерно равную нагрузку, т.е. строго индивидуально.

Круговой метод можно использовать для совершенствования практически всех физических качеств. Единственный недостаток метода состоит в том, что он малопригоден при обучении двигательным действиям, т.к. метод обычно требует применения уже технически освоенных физических упражнений.

Приведенные выше основные типы методов строго регламентированного упражнения могут быть представлены в самых разнообразных сочетаниях, т.к. при этом появляется возможность более целенаправленно и гибко регулировать нагрузку и отдых. Комбинация этих методов может быть различной. Повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным, круговым и т.д. В реальной практике обычно так и происходит.

Игровой метод.

В истории общества игра возникла в древние времена и по праву считается важнейшим средством и методом подготовки человека к жизни. В системе физического воспитания игра используется для решения практически всех задач - образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В игре обычно присутствует широкий комплекс разнообразных

двигательных действий, выполняя которые человек старается добиться условной цели (забить гол, опередить, преодолеть естественное препятствие и т.д.). Отсюда исходя из определения игры, данного в разделе игровым методом можно считать лишь такой способ организации и использования двигательных действий, когда обусловленная цель достигается на основе определенного сюжета, допускающего свободный выбор действий в рамках установленных правил.

Естественно при этом, что игровой метод не ограничивается только известными играми в футбол, баскетбол, теннис или самыми разнообразными подвижными играми, хотя именно в них наиболее ярко выражена сущность данного метода.

В принципе игровой метод можно применить на основе любых физических упражнений, если из них удается организовать хотя бы элементарную идею, сюжет. Например, кроссовый бег можно организовать в форме игрового соперничества на определенных участках трассы (фартлек). Или еще проще, два ученика идут по гимнастическому бревну навстречу друг другу и при встрече им надо, применяя различные приемы, столкнуть соперника с бревна на маты, а самому при этом удержаться. При таком игровом соперничестве занимающиеся значительно быстрее поймут необходимость развития чувства равновесия, чем, к примеру, выполняя монотонные регламентированные упражнения на равновесие.

Иначе говоря, во многих случаях игровой метод имеет целый ряд преимуществ по сравнению с методами строго регламентированного упражнения.

Основными методическими особенностями игрового метода являются следующие:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, т.к. в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, сопряжено. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.

4. Соблюдение требований и правил игры в условиях противобор-

ства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся многие нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность волю, коллективизм и т.д.

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности, привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

6. К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, дозировании нагрузки на организм, а также при занятиях с людьми старших возрастов.

Все эти особенности игрового метода дают основание считать его одним из эффективных развивающих способов ведения занятий, особенно с детьми и молодёжью.

Соревновательный метод.

Соревнование представляет собой одну из широко распространенных форм человеческой деятельности, главной целью которой является выявление превосходства в предмете соперничества. В основе соревнования (а оно имеет место практически во всех сферах жизни — труде, культуре, спорте и т.д.) лежит генетически свойственный человеку порыв, или инстинкт на опережение. И как следствие этого порыва - стремление людей к самосовершенствованию.

Применительно к физкультурно-спортивной деятельности соревнование можно определить как регламентированный правилами способ сопоставления сил в борьбе за превосходство. Отсюда следует, что в соревновании люди стараются превзойти друг друга, проявляя при этом все свои способности. А раз это так, то подобное предельное проявление физических и психических усилий приводит к максимальному их совершенствованию. Поэтому спорт, в котором соревнование является его основным системообразующим фактором, считается наиболее эффективным средством развития максимально возможных психофизических способностей.

В физкультурно-спортивной практике соревновательный метод как способ выявления победителя используется в двух основных формах:

- первая форма проявляется в спорте в виде официальных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты различных уровней, мемориалы, кубки, контрольно-прикидочные, отборочные, товарищеские и т.п. соревнования);

- вторая форма применяется в физическом воспитании, где соревновательный метод используется как элемент организации урока или вообще любого физкультурно-спортивного занятия, включая и

спортивную тренировку. Это делается для решения различных педагогических задач, таких, к примеру, как активизация деятельности занимающихся, воспитание воли, настойчивости, творчества, проверке каких- то тактических схем и т.п.

Применение соревновательного метода предполагает соблюдение следующих требований и условий: 1 - выполнение всеми соревнующимися обусловленных правил; 2 - соблюдение принципа равенства шансов для всех участников; 3 - наличие арбитра для определения победителя.

Методические особенности соревновательного метода проявляются в следующем:

1. Конкурентное сопоставление сил в рамках упорядоченного соперничества осуществляется, как правило, в условиях предельно возможного проявления физических и иных способностей, что объективно приводит к их эффективному совершенствованию.

2. Соревновательный метод является наиболее адекватным способом определения физической, технической, волевой и вообще интегральной подготовленности человека. Любой другой способ будет менее продуктивным.

3. Использование соревновательного метода вызывает у занимающихся высокие эмоциональные переживания, что, как правило, также стимулирует предельное проявление сил и соответствующее их развитие.

4. Применение соревновательного метода ограничено возрастными рамками, а также состоянием здоровья. В возрастном плане метод более приемлем для молодежи, менее - для лиц среднего возраста и практически нецелесообразен для людей пожилого возраста.

5. Педагогический контроль за физиологическими и психическими нагрузками в процессе соревнования, как правило, затруднен, а излишнее вмешательство преподавателя может негативно повлиять на ход противоборства.

6. Присущий соревнованию фактор соперничества, зачастую вызывающий конфликтные ситуации, может способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера - тщеславия, эгоизма, агрессивности и т.п. Поэтому соревновательный метод оправдывает свое назначение в этическом воспитании только при нравственно высококвалифицированном педагогическом руководстве.

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

Физическое воспитание, являясь по существу особой отраслью педагогики, предполагает широкое применение методов общей педагоги-

ки, в частности, методов использования слова (словесные методы) и методов обеспечения наглядности (наглядные методы).

По отношению к специфическим методам общепедагогические образовывают, строго говоря, служебную функцию. Но их роль так велика и важна, что без них просто-напросто невозможно обеспечить самый элементарный процесс физического воспитания.

Методы использования слова.

Словесные методы всесторонне раскрываются в курсе педагогики. Поэтому здесь они рассматриваются в самом кратком, схематическом виде. Прежде всего, отметим, что преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова. В частности, посредством слова педагог руководит деятельностью занимающихся, ставит задачи, сообщает знания, создает и углубляет смысловые представления о технике и тактике, осуществляет анализ деятельности, воспитание занимающихся и т.д.

В физическом воспитании широкое применение получили следующие конкретные словесные методы:

1. Рассказ - обычно это изложение учебного материала в повествовательной форме.

2. Объяснение - это строго лаконичное, обоснованное аргументами, изложение вопроса (задания) - техники упражнения, методики, допущенных ошибок и т.д.

3. Беседа - вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией, предполагающая, как минимум, не менее двух участников.

4. Лекция - системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

5. Инструктирование - точное, конкретное изложение предлагаемого задания.

6. Комментарии и замечания - это пояснения, следующие либо непосредственно по ходу выполнения задания, либо сразу же после его окончания.

7. Распоряжение, указание, команда - конкретные формы управления деятельностью занимающихся, отличающиеся повелительным тоном. Они предназначены для оперативного управления действиями учеников.

Основные требования к словесным методам, обусловленные спецификой физического воспитания:

1. Речь преподавателя должна быть абсолютно доступной, доходчивой и понятной всем без исключения занимающимся, т.к. они всегда должны четко представлять сущность предлагаемых заданий, указаний, замечаний и т.д.

2. Как известно, эффект физкультурного занятия во многом определяется долей двигательной деятельности («моторной плотностью») в рамках отведенного времени. Поэтому продолжительные рассказы, объяснения, замечания совсем нецелесообразны. Отсюда речь преподавателя должна быть по возможности краткой, точной и конкретной. В связи с этим на занятиях преподаватель обязан шире пользоваться специальной терминологией, т.е. кратким словесным обозначением емких по содержанию двигательных действий, приемов, тех или иных заданий.

3. Применяемые на занятиях словесные методы должны отличаться эмоциональностью и полным отсутствием монотонности. Эмоциональное, образное слово действует не только на сознание занимающихся, но и на их чувства, что в конечном итоге стимулирует деятельность учеников.

Таким образом, выполняя в физическом воспитании служебную по отношению к практике функцию, словесные методы делают процесс занятий осмысленным, эффективным и управляемым.

Методы обеспечения наглядности.

Методы данной группы направлены на обеспечение зрительного, слухового и двигательного восприятия учениками выполняемых заданий. Их конкретная функция в процессе физического воспитания заключается в создании у занимающегося полноценного разностороннего представления о движении и его технике, что в итоге способствует созданию ориентировочной основы двигательного действия. В этом плане наглядное восприятие позволяет ускорить и углубить процесс обучения движениям, сделать его более эффективным и интересным.

В физическом воспитании применяются следующие типичные методы обеспечения наглядности.

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся).

2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация схем, графиков, фотоматериалов, видеозаписей, кинокольцовок и др.).

3. Методы направленного прочувствования двигательного действия.

4. Методы «срочной информации».

Отметим некоторые особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике упражнения. Метод основан на механизме подражания, которое ярче всего выражено в детском возрасте. Чтобы исключить слепое механическое подражание, показ обычно сочетают со словом. Показ является одним из са-

мых действенных и широко применяемых способов обеспечения наглядности. Его эффективность, как впрочем, и всех других наглядных методов, зависит от многих факторов, среди которых выделяются: психологическая готовность ученика к наблюдению; положительная мотивация; качество показа; расстояние между демонстрантом и занимающимися.

Методы опосредованной наглядности направлены на расширение и углубление представлений об изучаемом объекте. Особенно ценны в этом смысле кинофильмы и видеозаписи, когда демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить. Качество наглядности в этом случае должно быть высоким. При этом, заранее записав на видео, можно показывать исполнение упражнений самими наблюдающими и параллельно осуществлять критический анализ или комментарий.

Методы направленного прочувствования движений основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, т.е. на мышечном чувстве. Подобное восприятие необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления и достигается оно в результате применения разнообразных методических приемов:

- выполнение упражнения в замедленном темпе, с непредельными динамическими усилиями и скоростями;

- выполнение упражнения с помощью преподавателя или товарища. Это дает возможность сконцентрировать свои ощущения на технике выполнения, не отвлекаясь на другие моменты;

- принятие необходимых статических положений с концентрацией при этом соответствующих ощущений в разных звеньях двигательного аппарата;

- использование специальных тренажерных устройств, которые могут задавать требуемые параметры движений и тем самым способствовать их лучшему прочувствованию (приборы, выбрасывающие теннисные мячи, лопинги, лонжи, рейнские колеса и т.д.).

Методы срочной информации начинают все шире использоваться в физкультурно-спортивной практике. Они предназначены для получения занимающимися срочной информации по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

Обозначим некоторые направления использования методов срочной информации:

- звуковые или световые сигналы, контролирующие сохранение фазы двойной опоры в спортивной ходьбе;

- звуковые сопровождения, определяющие величины проявляемых усилий при толкании ядра, прыжке с тензоплатформы и др.,

- световые сигналы, подаваемые фотоэлектронными устройствами при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;

- разнообразная информация о скорости, темпе, ритме, времени двигательной реакции и многих других параметрах движений, получаемая с помощью телеметрической техники. Здесь они выполняют роль регуляторов или ограничителей движений.

В целом комплексное использование методов наглядности позволяет значительно эффективнее и быстрее осваивать и совершенствовать разнообразные двигательные действия, в том числе самые сложные.

Существующие в практике физического воспитания разнообразные педагогические задачи требуют применения соответствующих адекватных методов. Поэтому универсальных методов, пригодных для решения любых задач, нет и в принципе быть не может. Однако типичные задачи вполне успешно решаемы с помощью определенных конкретных методов. В целом их выбор всегда будет определяться как минимум профессиональной компетенцией специалиста, решаемой педагогической задачей, индивидуальными особенностями занимающегося и обязательным соблюдением методических принципов.

3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Известно, что многообразная двигательная деятельность человека, какой бы сложной она не была, осуществляется в форме последовательно выполняемых конкретных двигательных действий. Само двигательное действие представляет собой способ решения двигательной задачи. Одно и то же двигательное действие может быть выполнено человеком в двух качественно различных формах либо в форме умения, либо в форме навыка. Эти формы принципиально отличаются друг от друга, главным образом, степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

В физическом воспитании и спортивной тренировке двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. Несмотря на то, что значительная доля двигательных действий усваивается человеком в процессе жизни естественным путем (ходьба, бег, элементарные прыжки, метания и т.д.), в процессе физического воспитания эти двигательные действия, равно как и многие другие, подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания.

Двигательное умение можно определить, как способность человека выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на основе техники, т.е. на самом движении

Основные признаки двигательного умения:

1. Двигательное действие выполняется под обязательным контролем сознания, что требует, определенной сосредоточенности внимания на его технике. В связи с этим центральная нервная система утомляется быстрее, чем при выполнении привычных движений.

2. Движение выполняется с излишними мышечными затратами, отдельные фазы или элементы согласованы между собой еще недостаточно. Поэтому двигательная задача ни экономичностью, ни тем более результативностью не отличается.

3. Движение в форме умения неустойчиво и ненадежно. Пока еще продолжается поиск наилучших способов решения двигательной задачи. Техника выполнения уточняется и совершенствуется.

4. Прочность запоминания недостаточно высока, зато повышена отрицательная роль сбивающих факторов (шум, утомление, другие условия и т.д.).

Все эти особенности двигательного умения во многих случаях вызывают необходимость его перевода в более совершенную форму владения техникой движения - на уровень двигательного навыка.

Продолжительность перевода умения в навык в целом индивидуальна и зависит от следующих факторов и их сочетаний:

- двигательная одаренность (врожденные способности) и двигательный опыт ученика;
- возраст ученика. Дети осваивают движения быстрее, чем взрослые;
- координационная сложность двигательного действия; профессиональная компетенция преподавателя. Высокое совершенство владения методикой обучения сокращает сроки перевода умения в навык;
- уровень мотивации, сознательности, активности и критического мышления ученика - обязательное условие успешного и быстрого освоения движения.

В связи с тем, что первые три причины носят, в общем-то, объективный характер, решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит, во-первых, преподавателю, владеющему современной методикой обучения, во-вторых, ученику, активно желающему серьезно освоить движение. При этом в связке «учитель-ученик» роль учителя остается главной - он либо обеспечит, сформирует у ученика положительную мотивацию к серьезной работе, либо это не сделает, что в итоге скажется на ре-

зультате обучения.

Двигательный навык появляется у человека после многократных повторений двигательного умения, когда движение становится привычным и может стабильно выполняться.

Двигательный навык - это способность человека выполнять двигательное действие автоматически, т.е. без значительного контроля сознания за его техникой. В связи с этим навык считается высшей формой владения техникой движения.

Типичные признаки двигательного навыка.

1. Автоматизм, как следует из определения, является главной чертой навыка. При этом человек, осуществляя минимальный контроль за техникой движения, может сконцентрировать свое сознание и внимание на других объектах. Иначе говоря, навык позволяет освободить часть сознания от решения чисто технических аспектов для реализации задач, влияющих на конечный результат деятельности (в спорте — на победу, в труде — на производительность работы и т.д.).

2. Для навыка характерна совершенная координация работы всего двигательного аппарата, отсутствие закрепощенности, легкость и слаженность всех элементов и фаз движения. Это позволяет выполнять двигательное действие с максимальными усилием и скоростью, оптимальным ритмом и темпом, т.е. на высокий целевой результат.

3. Двигательный навык характеризуется повышенной надежностью по сравнению с умением, т.е. различные сбивающие факторы (новые снаряды, оборудование, неблагоприятные внешние условия, реакция зрителей и т.п.) оказывают меньшее отрицательное влияние.

4. Навык отличается значительной прочностью запоминания. В своей основе навык сохраняется даже при длительных перерывах. В то же время он быстро восстанавливается после перерывов в занятиях. Научившись плавать, человек сохраняет этот навык практически на всю жизнь.

5. Владение техникой движения на уровне совершенного навыка вызывает у исполнителя так называемые комплексные ощущения, играющие важную роль, в частности, в спорте. Подобные восприятия появляются при систематических занятиях. Для пловца — это чувство воды, штангиста — чувство веса, боксера чувство дистанции, удара и т.д.

Это положительные стороны навыка, вместе с тем при определенных условиях имеют один недостаток. Дело в том, что сформированный с техническими ошибками навык, очень трудно поддается переучиванию, исправлению. Для этого требуются значительные физические и нервные усилия, как преподавателя, так и ученика. Бытующее в

жизни выражение, что легче научить новому, чем переучить старое, вполне справедливо для данного случая. Избежать его можно единственным путем — еще на стадии формирования умения учить правильной основе техники, постоянно добиваясь ее вариативности. Вариативными навыками считаются такие, которые допускают изменения различных деталей, при сохранении основы техники.

Лекция № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание:

1. Планирование самостоятельных занятий.
2. Формы и организация самостоятельных занятий.
3. Методика самостоятельных тренировочных занятий.
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
5. Особенности занятий для женщин.

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

1. Планирование самостоятельных занятий.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4-6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе - от выполнения зачетных требований и норм до выполнения норматива мастера спорта. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, - ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятии должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физвоспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми зачетными требованиями и нормами. Одновре-

менно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Все студенты этой группы должны начинать с подготовки к комплексу зачетных и контрольных требований и норм. Студенты, поступившие на 1 курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

2. **Формы и организация самостоятельных занятий.**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Учитывая особое значение *утренней гигиенической гимнастики* (зарядки), ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах; легкие прыжки и подскоки – 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслаб-

ление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Для занимающихся избранным видом спорта рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества.

Утренняя гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1- 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна

натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (6-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В основной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитываются темп и ритм предстоящей работы.

Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку.

В ***основной части*** изучаются спортивная техника и тактика, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости,

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо: определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта; определение индивидуальных особенностей занимающегося – спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий; разработка и корректировка перспективного и годичного плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий; определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижений наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

3. Методика самостоятельных тренировочных занятий.

При проведении самостоятельных тренировочных занятий необходимо руководствоваться следующими принципами:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

- *принцип систематичности* – требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию;

- *принцип доступности и индивидуализации* – обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному. От известного к неизвестному, а также осуществлять

строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся;

- *принцип динамичности и постепенности* определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно для одного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствуют достижению запланированных результатов, могут быть вредными для здоровья. Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

III. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Чтобы быть уверенным в том, что занятия физической культурой приносят пользу, необходимо регулярно проходить медицинский осмотр и вести самостоятельный контроль за состоянием своего здоровья.

Данные самоконтроля записываются в специальную тетрадь - дневники самоконтроля. В дневнике отмечаются самочувствие, настроение, продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, возникновение сердцебиений, головных болей и головокружений, объемы и результаты нагрузок.

При соответствии физических нагрузок уровню подготовленности организма после занятия, несмотря на чувство усталости, самочувствие и настроение остаются хорошими.

Важным моментом в самоконтроле является наблюдение за своим весом. Следует знать, что потери в массе тела за время физических тренировок колеблются от 100 граммов до 1кг, чаще в пределах 300-500 г. Однако масса тела, потерянная во время занятий, при правильных тренировках восстанавливается в течение ближайших суток. Луч-

ше всего взвешиваться до и после занятий, но если такой возможности нет, то нужно взвешиваться хотя бы раз в неделю. Контролировать работу сердца следует по пульсу. Чаще всего пульс прощупывают, прижимая двумя-тремя пальцами правой руки лучевую артерию у основания большого пальца левой руки. Подсчет пульса ведут за 15-30 секунд, а затем количество ударов умножают соответственно на 4 или 2, чтобы получить количество ударов в 1 минуту. Подсчитывают пульс обычно как в покое, так и после выполнения физической нагрузки. В норме у юношей 15-17 лет, не занимающихся физическими упражнениями, пульс в покое 62-70 уд/мин., регулярно занимающихся – 50-55 уд/мин. После физической нагрузки частота пульса может увеличиваться в 2 – 2,5 раза по сравнению с покоем.

Нарастание числа ударов пульса в покое – неблагоприятный признак, особенно если это сочетается с падением массы тела, повышенной утомляемостью и плохим самочувствием. Это чаще всего признак переутомления или перетренировки.

Если тренировочный процесс организован правильно, работоспособность сердца будет повышаться, пульс станет уменьшаться. Время возвращения пульса к исходному уровню будет короче. С целью самоконтроля за состоянием дыхательного аппарата подсчитывают частоту дыхания. Нормальная частота дыхания юношей - 14-16 вдохов в 1 минуту. Для того чтобы сосчитать частоту дыхания, надо положить руку на нижнюю часть грудной клетки или верхнюю часть живота, и каждый вдох и выдох считать за одно дыхание. Определять частоту дыхания необходимо в покое и после физической нагрузки.

Важный критерий переносимости физических нагрузок – скорость процессов восстановления в организме. Признаком восстановления и готовности к выполнению очередной физической нагрузки являются, прежде всего, желание тренироваться и хорошее настроение.

5. Особенности занятий для женщин.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы – сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Осо-

бенно важно развитие мышц тазового дна. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все эти особенности выражаются более частым пульсом и дыханием, менее выраженным повышением кровяного давления и, что особенно важно учитывать в процессе спортивной тренировки, более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений занимающиеся женщины должны обратиться к врачу.

Всем женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее чем через 8-10 месяцев.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации тренировочных занятий и методике их проведения. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным возможностям студенток. При проведении занятий должны быть исключены случаи форсирования тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов. Большое внимание должно уделяться разминке, которую следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях с мужчинами. При выполнении упражнений следует остерегаться резких сотрясений, мгновенных сильных

напряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме груза. Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях с мужчинами. Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями по 12-15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых. Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени. При проведении самостоятельных тренировочных занятий девушкам и женщинам необходимо более тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных ощущений снижать тренировочную нагрузку лил временно прекращать тренировочные занятия для отдыха. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю или врачу. Самостоятельные занятия по широкой программе или по избранным видам спорта благоприятно отражаются на здоровье женского организма. Укрепляются нервная, сердечнососудистая и дыхательная системы, а также все мышечные группы и костно-связочный аппарат. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок занятия способствуют формированию спортивного телосложения и легкости и грациозности движений.

Впрочем, вышесказанное в полной мере можно отнести также и к мужчинам.

Лекция № 7. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Содержание.

1. Спорт высших достижений и массовый спорт
2. Спортивная классификация, её структура
3. Организационные формы спортивно-массовой работы.

4. Направления использования средств физической культуры и спорта.
5. Международное спортивное движение.
6. Основные особенности занятий в спорте и в физическом воспитании.

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, система физических упражнений.

1. Спорт высших достижений и массовый спорт

Во всём мире существует всего лишь два вида спорта. Это массовый спорт и спорт высших достижений. Массовым спортом занимался каждый человек хотя бы раз в жизни. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, противостоять нежелательному воздействию на организм современной экологии.

Массовый спорт во многом повторяет и сходится с физической подготовкой (культурой). Спорт высших достижений ставит перед собой совершенно иные цели и задачи: достижение максимально возможных спортивных результатов на состязаниях, соревнованиях и Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена важно не только для него самого, оно становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире. Самый яркий тому пример - футбол. В него играют тысячи, а любят его миллионы.

Ещё одной ценностью большого спорта является то, что сегодня он является пока единственной областью деятельности человека, где все системы организма функционируют в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Это позволяет не только проникнуть в тайны человеческих возможностей, но и определить пути, по которым можно направить эти возможности на достижение больших результатов в производстве, профессиональных навыках, общественной деятельности.

Для достижения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых можно добиться максимальных результатов. Разработки производятся при помощи ведущих НИИ. В начале девяностых годов были

очень популярны книги и журналы, автором которых являлся А. Шварценеггер, в которых подробно были рассказаны системы тренировок легендарного атлета.

Таким образом, спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. Этим спорт вооружает массовую практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования. Рекорды в международных, национальных и других видах соревнований создают мощный стимул для развития массового спорта и занятий физической культурой.

2. Спортивная классификация, её структура

Единая спортивная классификация необходима для того, чтобы сравнивать уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта.

Внутривузовские соревнования по видам спорта: зачётные соревнования на учебных занятиях; соревнования на первенство учебных групп; соревнования на первенство курсов; соревнования на первенство факультетов (или общежитий); соревнования на первенство вуза.

На этом уровне проводятся такие спортивные соревнования, как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия: товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами; районные, городские соревнования; областные соревнования; зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку); студенческие соревнования по России, участие в составе сборных команд в соревнованиях РФ.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вузов. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения наилучшего спортивного результата в соревнованиях между вузами и городами. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Международные спортивные соревнования студентов: товарищеские соревнования между отдельными факультетами или вузами; чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ); участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, мира и Олимпиадах.

Олимпийские игры - самые авторитетные и представительные международные соревнования. В составе Олимпийской сборной как бывшего СССР, так и современной России всегда успешно выступали студенты-спортсмены.

Национальные виды спорта

Виды спорта, получившие международное признание, по характеру деятельности спортсмена условно разделяют на ряд групп: лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, гребля, конькобежный и лыжный спорт; спортивные единоборства (бокс, борьба, фехтование); спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол и др.); виды спорта, использующие специальное оружие для поражения цели (стрельба пулевая, из лука, на стенде); состязания в мастерстве управления средствами передвижения (велосипедом, мотоциклом, яхтой и т. д.); игровые единоборства, построенные на абстрактно-логическом композиционно мышлении человека (шахматы, шашки).

Особый вид спорта - конный, основанный на мастерстве управления лошадью. В настоящее время всё большее распространение получают экстремальные виды спорта - горнолыжный спорт, дайвинг, парашютный спорт, альпинизм, скалолазание и т. д.

Также виды спорта можно классифицировать по развиваемым у человека качествам: силе, быстроте, выносливости, ловкости, сочетанию разных качеств. Некоторые виды спорта имеют многовековую историю и развились из самобытных физических упражнений в трудовой и военной деятельности. К ним относятся бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и др. Часть видов спорта сформировалась и развилась сравнительно недавно: в середине XIX - начале XX веков. Сюда можно отнести спортивные игры, гимнастику, современное пятиборье, фигурное катание на коньках, спортивное ориентирование, спортивный туризм и т. д. Также на базе развивающейся техники возникли автомобильный, мотоциклетный и др. виды спорта.

3. Организационные формы спортивно-массовой работы.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания студентов, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в ВУЗе.

Планирование, организацию и проведение этой работы осуществляет спортивный клуб, который является первичным коллективом физической культуры - основным звеном физкультурного движения. Практическую и методическую помощь спортивному клубу оказывает кафедра физического воспитания. Профсоюзная организация принима-

ет активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортивный клуб является общественной организацией, его работа проводится на основе широкой творческой инициативы, демократии, коллегиальности руководства и выборности руководящих органов, отчетности их перед членами спортивного клуба. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самодеятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе студенческого спортивного актива.

Высшим руководящим органом коллектива физической культуры вуза является конференция членов спортивного клуба. На конференции открытым голосованием избирается правление спортивного клуба. На первом заседании правления из его состава избирается председатель и его заместители, распределяются обязанности между остальными членами правления. В правлении спортивного клуба организуются секторы, количество и наименование секторов устанавливает правление спортивного клуба при согласовании с профкомом.

Правление спортивного клуба работает под руководством профкома ВУЗа.

Обязанности спортивного клуба: 1. Проводить работу по планированию развития физической культуры и спорта в вузе. 2. Организовывать систематические занятия студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников по физической культуре и спорту в факультетских командах, секциях по различным видам спорта, в группах здоровья и т.д. 3.Обеспечивать повышение уровня спортивного мастерства спортсменов, подготовку спортсменов – разрядников. 4. Участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятиях вуза (спартакиад, спортивных праздников, агитационных пробегов, эстафет, спортивных соревнований и др.). 5. Организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях. 6. Проводить подготовку и обеспечивать участие сборных команд вуза и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями (первенство района, области, республики). 7. Организовывать физкультурно-массовую и спортивную работу с детьми сотрудников и преподавателей вуза.

Планирование и организационные формы.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, пока-

зательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания. Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания.

Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся при поликлинике (здравпункте) вуза и при кафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В России существует определенная организация спортивных соревнований. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы.

Первая группа – комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта. К ним относятся: спартакиады народов России (летние, зимние), всероссийские студенческие спортивные игры.

Вторая группа – соревнования на первенство России (чемпионаты России) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на кубок России.

Третья группа – соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину России, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап – соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап – соревнование на первенство районов, городов, областей, краев, республик.

Третий этап – финальные соревнования на первенство России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

В системе физического воспитания студентов вузов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов. Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов: составление календарного плана спортивных соревнований; разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование; образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы; обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников:

- составление распорядка (программы, графика) соревнований;
- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;
- подготовка или аренда спортивных сооружений;

- обеспечение медицинского обслуживания соревнований проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря;
- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;
- определение мероприятий по обслуживанию зрителей;
- обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план спортивных соревнований разрабатывается на учебный год. Он размножается и направляется во все подразделения вуза: факультеты, отделы, службы и т.д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиш. Календарный план разрабатывается спортивным клубом согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором вуза.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящие соревнования, в вузе - спортивный клуб и главный судья соревнований, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

- название соревнования, его характер и вид спорта;
- цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указывается, кто организует соревнование и руководит им;
- состав соревнований;
- сроки и место проведения;
- программа соревнований и зачет;
- система оценки результатов;
- порядок и срок подачи заявок;
- медико-санитарное обеспечение и техника безопасности
- условия награждения победителей личного и командного первенства;
- порядок подачи протестов и их рассмотрения;
- дополнительные условия проведения соревнований

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания и утверждаются ректором вуза (крупные соревнования, например, спартакиады) или председателем правления спортивного клуба. Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований

Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию утверждает план работы комиссий.

Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

Врачебный персонал выделяется поликлиникой (здравпунктом вуза). Из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит. Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии. Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т.д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Республиканские или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской или международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов, изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т.п., приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

5. Международное спортивное движение.

Важной стороной международного спортивного движения, отличающей его коренным образом от всех остальных видов международных отношений народов, являются официальные спортивные состязания (олимпийские игры, мировые и континентальные первенства) и определение высших спортивных достижений при помощи объективных критериев. Выигрыш мирового первенства или установление мирового рекорда приносит спортсменам не только всемирную известность, но и популяризирует общественный строй государства, которое они представляют.

Классификация международных спортивных объединений. Международные спортивные объединения – руководящие органы международного спортивного движения, деятельность которых выходит за пределы одного государства; они осуществляют организацию международных спортивных соревнований, разработку правил, регламентации и условий их проведения, регистрацию и утверждение мировых и региональных рекордов и т. Д. Международные спортивные объединения делятся на несколько категорий:

1. Всемирные международные спортивные объединения, объединяющие спортсменов всех стран. Эти объединения могут быть комплексные (МОК, постоянная ассамблея международных федераций по видам спорта, Международная федерация университетского спорта и др.) и имеющие ограниченные функции (международные федерации по отдельным видам спорта, Международная федерация спортивной медицины, Международная ассоциация психологии спорта и т.д.).

2. Региональные международные спортивные объединения. Эти объединения также могут быть комплексными (Постоянная консультативная конференция национальных олимпийских комитетов Европы, Панамериканская спортивная организация, Федерация азиатских игр и др.) или иметь ограниченные функции (Европейская ассоциация легкой атлетики, Европейская лига плавания и др.).

Основными документами международного спортивного объединения являются уставы и правила соревнований. В уставах определены цели и задачи объединения, структура и обязанности руководящих органов, порядок вынесения решений, финансовые вопросы, правила приема и исключения, порядок проведения заседаний руководящих органов и другие вопросы. Управление делами международных спортивных объединений в период между заседаниями высших органов осуществляют исполнительные органы – руководящие комитеты, советы, президиумы, административные советы и др.

Денежные средства международных спортивных объединений составляются из членских взносов присоединенных национальных организаций, отчислений от доходов, получаемых при проведении официальных соревнований, платы телевизионных компаний за право телепередач с соревнований, издательской деятельности.

Всемирные спортивные студенческие игры (универсиады).

Международная конференция студентов, собравшаяся после окончания Первой мировой войны по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана впервые учредила проведение Всемирных спортивных студенческих игр.

Первые соревнования состоялись в 1924 году в Варшаве по трем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, фехтованию. В дальнейшем студенческие спортивные состязания проводились в 1927 году в Риме; 1930 году в Дортмунде; в 1933 г. в Турине; в 1937 г. в Париже; в 1939 г. в Монте-Карло.

Вторая мировая война прервала проведение Всемирных студенческих спортивных игр. В период до второй мировой войны советские спортсмены не участвовали в этих состязаниях, так как усилиями империалистических государств советские студенческие спортивные организации не допускались к участию в работе Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в 1957 г. в Париже, когда в честь 100-летнего юбилея университетской организации Франции были проведены Всемирные студенческие спортивные игры. В этих соревнованиях советские спортсмены участвовали еще, не являясь членами ФИСУ.

В 1959 году ассамблея Международной федерации университетского спорта, собравшаяся в Турине (Италия) приняла в свои ряды студенческие организации: Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, СССР и Чехословакии, а впоследствии и других социалистических стран.

По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год – летние и каждый четный – зимние. Играм было присвоено название «Универсиада».

При проведении Универсиад ФИСУ неуклонно придерживается олимпийских идеалов, состязания проводятся как праздники студенческой молодежи нашей планеты. Они служат расширению международных спортивных связей, укреплению интернациональной дружбы, взаимопонимания между студентами всех стран мира.

Олимпийские игры современности.

Летние Олимпийские игры современности возникли в конце XIX в. Возрождение олимпийских игр было обусловлено развитием международных спортивных связей. К этому времени появляются международные спортивные объединения, разрабатываются единые правила, регламентирующие международный спортивный обмен. Еще ранее, в начале XIX в. уже высказывалась идея о проведении комплексных международных состязаний по типу олимпийских игр древности.

А в 1897 г. было опубликовано сообщение о результатах археологических раскопок, проведенных на территории древней Олимпии, материалы которых более детально освещали историю древних олимпийских спортивных праздников.

В 1889 г. французский общественный деятель, просветитель и педагог Пьер де Кубертен (1863-1937) выступил с идеей возрождения олимпийских игр. 23 июня 1894 г. спустя ровно 1500 лет после запрета древних олимпийских игр по его инициативе был создан Международный спортивный конгресс. Конгресс принял решение о возрождении состязаний, а также о создании Международного олимпийского комитета (МОК). Его президентом с 1896 по 1925 г. г. был Пьер де Кубертен. В работе конгресса принимал участие представитель России генерал А. Д. Бутовский, который вошел в состав МОК.

Пьер де Кубертен, разработавший программные и организационные основы современного олимпийского движения, писал: «Олимпийские идеи означают дружбу народов, взаимопонимание и Мир». Эти идеи заложены в Олимпийской Хартии, которая провозглашает» «Цели Олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создавая тем самым международное доверие и добрую волю спокойного мира.… По отношению к странам и отдельным лицам не допукается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам».

На конгрессе был утвержден и текст Олимпийской клятвы: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Клятву произносит при открытии очередных олимпийских игр наиболее выдающийся спортсмен страны-организатора.

Олимпийская эмблема состоит из пяти переплетенных колец: голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд)».

Олимпийский девиз гласит: «Быстрее, выше, сильнее». Олимпийский огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии там, где проводились древние олимпийские игры. Эстафета доставляет огонь на олимпийские стадионы, где он от факела зажигается в специальной чаше и горит все дни олимпийских соревнований. Эта традиция зародилась на IX Играх 1928 г. в Амстердаме и впоследствии ни разу не нарушалось.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с Олимпийской эмблемой в центре. Впервые Олимпийский флаг был поднят в Париже в 1914 г. в связи с празднованием 20-летия возрождения Олимпийских игр. С тех пор он поднимался на всех Олимпийских со-

ревнованиях. На торжественной церемонии открытия Олимпийских игр представитель страны, где проводились предыдущие Олимпийские игры, передает флаг президенту МОК, который вручает его мэру города–организатора Олимпийских игр. Олимпийский флаг поднимается на центральной мачте Олимпийского стадиона и развевается все время проведения соревнований. После окончания Олимпийских соревнований флаг хранится в течение 4 лет в главном здании городского управления.

Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 году в Афинах, на родине древних Олимпийских игр. С тех пор началось новое олимпийское летоисчисление. В период до Великой Октябрьской революции состоялось пять олимпийских состязаний.

На играх I Олимпиады по девяти видам спорта приняли участие 285 спортсменов из 13 стран, 200 спортсменов из общего числа представляли Грецию. Из-за отсутствия средств, спортсмены России не смогли принять участия в I Олимпийских играх, хотя и готовились к ним. Лучших результатов на I играх добились спортсмены Греции.

В знак заслуг Пьера де Кубертена II Олимпийские игры проводились в Париже в 1900 г. В них приняло участие уже 1066 спортсменов из 20 стран по 18 видам спорта. Впервые в Олимпийских состязаниях участвовали женщины, 6 спортсменок соревновались по теннису и гольфу. Больше всего медалей завоевали спортсмены Франции. Сообщение из Парижа об Олимпийских играх вызывали большой интерес в России, однако снова из-за недостатка средств русские спортсмены не смогли приехать в Париж.

Впервые команда России из 5 человек участвовала в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. В этих играх приняли участие 2059 человек из 22 стран, они соревновались по 22 видам спорта. Трем русским спортсменам удалось завоевать олимпийские медали. Николай Панин-Коломенкин был награжден золотой медалью за первое место по фигурному катанию на коньках. Две серебряные медали получили борцы классического стиля – Н. Орлов (легкий вес) и А Петров (тяжелый вес). На этих играх впервые стал проводиться неофициальный командный зачет, который в дальнейшем получил широкое распространение. Наибольшее количество очков набрала многочисленная команда Великобритании.

На V Олимпийские игры в Стокгольме в 1912 г. Россия направила команду численностью 160 человек. В играх участвовал 2591 спортсмен из 28 стран. Результат выступления команды России был невысоким: она поделила с командой Австрии 15-е и 16-е места.

Спортсмены России смогли завоевать только две серебряные и две бронзовые медали.

В 1951 г. в СССР создается олимпийский комитет, который был признан МОК. К этому времени советские спортивные организации входили в состав почти 20 международных спортивных федераций и вели в них активную работу, успешно участвовали в международных спортивных соревнованиях.

С 1952 г. Советские спортсмены начали выступать на летних Олимпийских играх.

Выдающимся событием в международной спортивной жизни явилось проведение XXII летних Олимпийских игр в Москве с 19 июля по 3 августа 1980 г. В настоящее время летние Олимпийские игры, так же, как и зимние, являются большим праздником любителей различных видов спорта, они демонстрируют неукротимое стремление молодежи разных стран к миру, дружбе, сотрудничеству и взаимопониманию.

6. Основные особенности занятий в спорте и в физическом воспитании.

1. Спортивная деятельность направлена на развитие специальных особенностей человека, выявление его резервных возможностей, физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармоническое развитие личности.

2. Спортивная деятельность – цель: - достижение рекордных результатов. Физическое воспитание – цель – оптимальный уровень результатов, необходимый для осуществления трудовой деятельности.

3. Спортивная деятельность – обязательный и основной компонент – соревнование. Соревнование способствует эффективности занятий физическим воспитанием, но не является обязательным, оно выступает как метод, а не как компонент деятельности.

4. Спортивная деятельность требует максимальных физических и психических напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий. Физическое воспитание требует достаточно высоких, но не максимальных физических и психологических усилий.

5. Спортивная деятельность носит добровольный характер. Результативность во многом зависит от интереса, увлеченности. Физическое воспитание в системе среднего специального и высшего образования носит обязательный характер, в системе занятий массовой физической культуры – добровольный.

Краткая психологическая характеристика основных физических качеств.

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Это одно из важнейших физических качеств для абсолютного большинства видов спорта. Чаще всего сила проявляется в движении, т.е. в динамическом режиме – **динамическая сила**. Но не всегда усилия спортсмена сопровождаются движением, в этом случае говорят о статическом режиме работы – **статическая сила.**

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:

1. Минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель.
2. Скорость отдельного движения (элемента техники).
3. Частоту движений.

Элементарные формы проявления быстроты, относительно независимые друг от друга (можно отличаться очень быстрой реакцией и быть медленным в движениях и наоборот). С точки зрения психологии быстрота – это способность управлять временными признаками движения, это отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее эффективности. Развитие выносливости осуществляется в процессе выполнения упражнений, вызывающих утомление и усталость.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Объектом познания в проявлении ловкости выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью с учетом пространственных, временных и силовых параметров. Ловкость – специфическое качество, по-разному проявляющееся в различных видах спорта. Можно отличаться хорошей ловкостью в гимнастике и недостаточной – в спортивных играх. Одни виды спорта требуют предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени движения (легкоатлетические прыжки), другие – пространственных параметров и мышечных усилий (гимнастические упражнения), третьи – пространственных и временных признаков движения (прыжки в воду).

Важнейшим проявлением ловкости может считаться способность к сохранению устойчивого положения тела в разнообразных условиях движения и т.д.

Восприятие физических качеств с двигательными навыками.

Все физические качества спортсмена органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. В основе этого механизма лежит принцип целостности проявлений психики человека.

Взаимосвязь физических качеств характерна для любого вида спорта, однако удельный вес проявления их в разных видах спорта различен. Например, в беге, плавании доминируют быстрота, выносливость, в тяжелой атлетике – сила. При этом следует отметить, что наивысшие показатели развития одного качества могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому процесс подготовки спортсменов должен обеспечивать развитие физических качеств в необходимом соотношении. У людей с низким уровнем физической подготовленности выполнение упражнения, требующего преимущественного проявления какого-либо одного физического качества, предъявляет значительные требования к другим. Например, для новичков бег на 100 м является испытанием не только быстроты, но и в значительной мере выносливости, силы, ловкости. Поэтому на начальных этапах тренировки воспитание какого-либо качества приводит к развитию и совершенствованию других. Однако в дальнейшем подобный параллельный рост прекращается, и могут даже проявляться отрицательные соотношения между отдельными качествами.

Взаимодействие физических качеств может выступать в виде их переноса. Например, развитие динамической силы способствует лучшему проявлению скоростных качеств, тогда как развитие силы в статических упражнениях может тормозить совершенствование быстроты. Высокий уровень сознательного управления проявлениями силы и быстроты способствует формированию и совершенствованию ловкости и т.д.

Успешное решение задач физической подготовки должно предусматривать не только воспитание физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления.

Специализированное восприятие быстроты проявляется в «чувстве скорости» движений, «чувстве темпа», «чувстве ритма» движения, «чувстве времени» совершаемого действия (в каждом конкретном виде спорта). Так, в беге отчетливо проявляется «чувство скорости» пробегаемого заданного отрезка дистанции, «чувство темпа» шагов, «чувство ритма» дыхания и т.д.

Специализированное восприятие силы выступает в виде «чувства силы», включающего отражение всей совокупности развиваемых мышечных усилий. Специализированное восприятие выносливости проявляется в чувстве скорости, силовой, скоростно-силовой, прыжковой и т.д. выносливости.

Специализированное восприятие ловкости проявляется в виде образов точного воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

5.1 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
1 КУРС

План-конспект №1

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: аудитория.

Основные задачи: 1. Беседа «Физическая культура в ВУЗе».

- Подготовительная часть. Организационно – методическое занятие.

Тема: Физкультура в ВУЗе:

- общие понятия,
- физкультура в высшей школе,
- цели и задачи физкультуры,
- формы физкультуры,
- содержание работы учебных отделений – теоретический и практический разделы,
- медосмотр и распределение студентов по учебным отделениям (основное, спортивное, специальное),
- зачеты и контрольные нормативы (модульно – рейтинговая система),
- форма для занятий, места проведения, раздевалки,
- работа СП,
- анкета: №группы, ФИО, дата рождения, место жительства и учебы до поступления в ВУЗ, занятия физкультурой в школе, занятия спортом, желание заниматься в спортивных секциях.

Домашнее задание: приготовиться к практическим занятиям.

План-конспект №2

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Знакомство с проведением уроков физкультуры. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение.
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- общеразвивающие упражнения: ходьба, бег.

II. Основная часть:

- бег на дистанции 1000-2000 м,
- силовая гимнастика (перекладина, брусья),
- подвижные игры,
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

III. Заключительная часть:

- построение, подведение итогов, перекличка;
- замечания по занятию.

План-конспект №3

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- низкий старт (стартовое положение, разбег, бег на дистанции, финиш);
- беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким поднманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, ускорение);
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч), техника игры, игра в защите и нападении.

III. Заключительная часть:

- построение, подведение итогов, перекличка;
- замечания по занятию.

План-конспект №4

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,

- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким поднимание бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, ускорение);
- подвижная игра,
- спортивные игры, техника игры, игра в защите и нападении.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №5

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

FFI Основная часть:

- беговые упражнения,
- повторный бег 4-6 х 60 м, 3-5 х 200 м,
- подвижная игра,
- спортивные игры, техника игры, игра в защите и нападении.

FFFI Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание.

План-конспект №6

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Кросс-поход в горы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- преодоление подъемов и спусков,
- лес, деревья, их целебные свойства.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом (подготовиться к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м).

План-конспект №7

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- техника низкого старта,
- бег с ускорением 2-4 х 30 м,
- 100 м – бег на время.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ГАГУ.

План-конспект №8

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

FFI Основная часть:

- бег по дистанции в медленном темпе юноши-4 км, девушки-2,5-3 км,
- беседа: о подготовке к сдаче норматива по бегу на длинную дистанцию, т.е. юноши – 3000 м, девушки – 2000 м.

III. Заключительная часть.

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №9

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Контрольный норматив в беге на 100 м. 2. Общая физическая подготовка, беседа о подготовке к турслету.

FI Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,

- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- бег с нижнего старта на отрезках 10-20-30 м,
- контрольный норматив – бег на 100 м,
- беседа о подготовке к турслету 1 курса.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ,
- домашнее задание: подготовиться к сдаче норматива.

План-конспект №10

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения: аудитория.

Основные задачи: 1. Туристские слеты – беседа об участии в турслете 1 курса.

Методическое занятие – 90'. Тема – туризм, туристские слеты:

- туризм (плановый, самодеятельный);
- туризм в ВУЗе;
- организация и подготовка турслетов, топография туриста;
- ориентирование на местности, азимут, преодоление естественных препятствий;
- устройство привалов и ночлегов, укладка и транспортировка рюкзака, приготовление пищи;
- участие студентов 1 курсов в турслете ВУЗа;
- домашнее задание: приготовиться к практическим занятиям.

План-конспект №11

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Общая физическая подготовка, прыжки в длину.

FF Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,

- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- бег с ускорением,
- прыжки в длину,
- подвижная игра,
- спортивная игра.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ,
- домашнее задание: подготовиться к сдаче норматива.

План-конспект №12

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, контрольный норматив - 100 м. 2. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- беговые упражнения,
- контрольный норматив – бег на 100 м,
- равномерный бег 2-3 км.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,

- переход в ВУЗ.

План-конспект №13

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, контрольный норматив – 2000 м и 3000 м. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- контрольный норматив – бег 2000 м – девушки,
- контрольный норматив – бег 3000 м – юноши.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект №14

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1.Развитие общей выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- равномерный бег 2-3 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №15

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия.

Основная часть:

- бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры (девушки),
- спортивные игры (юноши).

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект №16

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

FFF Основная часть:

- равномерный бег,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №17

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия.

II. Основная часть:

- кросс-поход,
- бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры (девушки),
- спортивные игры (юноши).

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект №18

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,

- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- равномерный бег,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №19

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия.

Основная часть:

- бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №20

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- равномерный бег 2-5 км,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №21

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия.

Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры (девушки),
- спортивные игры (юноши).

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- задание на дом.

План-конспект №22

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, стадион.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,

- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- равномерный бег 2-5 км,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект №23

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция № 1

Лекция № 1, тема 1: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

План-конспект №24

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция № 2

Лекция № 2, тема 2: «Социально-биологические основы физической культуры».

План-конспект №25

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция № 3

Лекция № 3, тема 3: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

План-конспект №26

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: 1. Лекция № 4

Лекция № 4, тема 4: «Психофизиологические основы учебного труда».

План-конспект №27

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Подбор лыжного инвентаря, строевые приемы с лыжным инвентарем. 2. Знакомство с техникой передвижения на лыжах.

FI- Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятий.

II. Основная часть:

- подбор инвентаря, лыжных палок, лыжных ботинок,
- правила поведения на лыжной базе,
- строевые приемы, выполнение команд «становись» с лыжным инвентарем, «ровняйсь», «смирно», «вольно»;
- свободное передвижение на лыжах по учебному кругу, знакомство с местом занятий.

FFFI- Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект №28

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Подготовительная и специальная лыжная подготовка.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятий,
- разминка.

II. Основная часть:

- подготовительные и специальные упражнения лыжника,
- скользящий шаг,
- ступающий шаг,
- повороты,
- прохождение дистанции 3-5 км.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект №29

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Изучение техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- подготовительные упражнения,
- изучение техники попеременного двухшажного хода,
- изучение техники одновременного бесшажного хода,
- прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 30

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- подготовительные упражнения,
- одновременный бесшажный ход,
- одновременный одношажный ход,
- одновременный двухшажный ход,
- попеременный двухшажный ход,
- прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши.

III. Заключительная часть:

- построение,

- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 31

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- прохождение дистанции 4 – 7 км с применением основных видов лыжных ходов (в среднем темпе).

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 32

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.
2. Прохождение дистанций 3 км и 5 км на время.

Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

Основная часть:

- подготовительные упражнения,
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода одновременных ходов,
- прохождение дистанции на время 3 км – девушки, 5 км – юноши.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,

- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 33

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортзал ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть.

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике: юноши – подтягивание на перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 34

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортзал ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка.

II. Основная часть:

- выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике: юноши – отжимание от брусьев; девушки – подъем и опускание туловища на матах, руки за головой;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание: самостоятельные занятия ФК во время сессии и на каникулах.

План-конспект № 35

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Повторение техники передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- подготовительные упражнения,
- повторение техники попеременного двухшажного хода одновременных ходов,
- прохождение дистанции на время 3 км – девушки, 5 км – юноши.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 36

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов.
2. Прохождение дистанций на время.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- разминка,
- прохождение дистанции девушки до 6 км, юноши до 8 км в равномерном темпе с применением всех видов лыжных ходов.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 37

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Преодоление подъемов, спусков, торможение.

- Подготовительная часть:
- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

- Основная часть:
- разминка:
- прохождение дистанции 5 км – девушки, 7 км – юноши в среднем темпе,
- техника подъемов и спусков на горе в различных стойках,
- торможение («плуг», «полуплуг»).

- Заключительная часть:
- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 38

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода при прохождении длинных дистанций.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- разминка,
- повторение техники попеременного двухшажного хода,
- прохождение дистанции 6-7 км – девушки, 8-10 км – юноши в медленном темпе попеременным двухшажным ходом.

- Заключительная часть:
- построение,

- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 39

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники двухшажного попеременного хода, подъемы, спуски.

I Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II Основная часть:

- разминка,
- прохождение дистанции на время 5 км – девушки, 7 км – юноши в среднем темпе с применением двухшажного хода,
- прохождение подъемов и спусков.

III Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 40

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Преодоление подъемов, спусков, торможение.

I. Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

II Основная часть:

- разминка,
- совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4-5 км в тренировочном темпе,
- подъемы, спуски, торможение («плуг», «полуплуг»).

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 41

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Прохождение дистанций с применением различных лыжных ходов.

FF Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

FFF Основная часть:

- разминка,
- совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 6-8 км в равномерном темпе с применением различных лыжных ходов,
- подъемы, спуски.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 42

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Комбинированный лыжный ход.

FF Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

FFF Основная часть:

- разминка,

- прохождение дистанции до 10-12 км с применением различных видов лыжных ходов.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 43

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах в соревновательном темпе.

FF Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- получение инвентаря,
- строевые упражнения.

FFF Основная часть:

- разминка,
- прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км в соревновательном темпе с применением всех видов лыжных ходов,
- передвижение на лыжах в медленном темпе, до восстановления ЧСС и дыхания в норму.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 44

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: лыжная база ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов.

FF Подготовительная часть:

- переход к лыжной базе,
- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения.

FFF Основная часть:

- разминка,
- выполнение контрольных нормативов на дистанциях: девушки - 3 км, юноши - 5 км.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- сдача инвентаря,
- уход в ВУЗ.

План-конспект № 45

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: лекция № 5.

Лекция № 5, тема 5: «Общая физическая подготовка и спортивная подготовка».

План-конспект № 46

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: лекция № 6.

Лекция № 6, тема 6: «Основы методики самостоятельных занятий физической культурой».

План-конспект № 47

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: аудитория.

Основные задачи: лекция № 7.

Лекция № 7, тема 7: «Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений».

План-конспект № 48

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Кроссовая подготовка. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

FFF Основная часть:

- кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 49

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Кроссовая подготовка. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 50

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- равномерный бег 2-5 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 51

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- повторный бег на отрезках 200 м х 2-4 р, 400 м х 2-4 р (50% силы),
- равномерный бег,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 52

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие силы и скоростной выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,

- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- переменный бег на дистанции – 200 м 2/3 силы + 100 медленно + 200 м 2/3 силы + 100 медленно + 200 м 2/3 силы + 100 м 2/3 силы + 100 медленно + 100 м быстро + 100 медленно (юношам повторить все 2 раза),
- в перерыве упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 53

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

Основная часть:

- бег по пересеченной местности,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 54

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,

- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- равномерный бег на дистанции девушки 3 км, юноши 4-5 км.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект № 55

Отделение: основное. **Учебная группа** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- строевые упражнения,
- ходьба, бег,
- комплекс ОРУ.

II. Основная часть:

- бег в соревновательном темпе: девушки 2000 м, юноши 3000 м.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект № 56

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Развитие силы, выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- переход к стадиону,
- разминка,
- упражнения силовой гимнастики.

Основная часть:

- равномерный бег на дистанции 2-4 км.,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект № 57

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия.

Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- во время отдыха выполнить комплекс ОРУ.

Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 58

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Общая физическая подготовка, прыжки в длину.

Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

V. Основная часть:

- беговые упражнения,
- бег с ускорением,

- прыжки в длину,
- подвижная игра,
- спортивная игра.

VI. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ,
- домашнее задание: подготовиться к сдаче норматива.

План-конспект № 59

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, контрольный норматив - 100 м. 2. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.

IV. Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,
- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

V. Основная часть:

- беговые упражнения,
- контрольный норматив – бег на 100 м.,
- равномерный бег 2-3 км.

VI. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект № 60

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион «Спартак».

Основные задачи: 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, контрольный норматив – 2000 м и 3000 м. 2. Общая физическая подготовка.

FIG Подготовительная часть:

- построение,
- приветствие,

- рапорт,
- объяснение темы занятия,
- переход на стадион,
- строевые упражнения,
- равномерный бег,
- комплекс ОРУ.

V. Основная часть:

- контрольный норматив – бег 2000 м – девушки,
- контрольный норматив – бег 3000 м – юноши.

VI. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- переход в ВУЗ.

План-конспект № 61

Отделение: основное. **Учебная группа** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции.

I. Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- подвижные и спортивные игры,
- эстафеты, направленные на развитие скоростных качеств, с бегом на коротких отрезках,
- упражнения силовой гимнастики.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 62

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, спортзал ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике. 2. Общая физическая подготовка.

IV. Подготовительная часть:

- построение,

- объяснение темы занятия,
- разминка.

V. Основная часть:

- выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике: юноши – подтягивание на перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

VI. Заключительная часть.

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 63

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: спортплощадка, спортзал ГАГУ.

Основные задачи: 1. Выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике. 2. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка.

V. Основная часть:

- выполнение контрольного норматива по силовой гимнастике: юноши – отжимание от брусьев; девушки – подъем и опускание туловища на матах, руки за головой,
- спортивные игры (волейбол, баскетбол).

VI. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов,
- домашнее задание: самостоятельные занятия ФК во время сессии и на каникулах.

План-конспект № 64

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия.

Основная часть:

- кросс-поход в горы,
- во время отдыха выполнить комплекс ОРУ,
- подвижные игры.

FFFF Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 65

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

FF Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- равномерный бег 2-3 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные и спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 66

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Бег на короткие дистанции, силовая гимнастика. 2. Общая физическая подготовка.

FF Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка, ходьба, бег.

II. Основная часть:

- беговые упражнения,
- упражнения силовой гимнастики,
- бег повторный на отрезках 3-5 х 30-40 м, 2-3 х 200 м, 2-3 х 400м.,
- спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 67

Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.
Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.
Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I.Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка,
- строевые упражнения.

FFEОсновная часть:

- равномерный бег: девушки – 3-4 км., юноши – 5-6 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные и спортивные игры.

III.Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

План-конспект № 68
Отделение: основное. **Учебная группа:** юноши и девушки.
Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.
Основные задачи: 1. Развитие выносливости. 2. Общая физическая подготовка.

FF Подготовительная часть:

- построение,
- объяснение темы занятия,
- разминка, ходьба, бег,
- строевые упражнения.

II. Основная часть:

- равномерный бег: девушки – 3-4 км., юноши – 5-6 км.,
- упражнения силовой гимнастики,
- подвижные и спортивные игры.

III. Заключительная часть:

- построение,
- подведение итогов.

5.2 ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА «Б»)
1 КУРС

План-конспект № 1
Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер, гимнастические коврики, мячи.

Основные задачи: 1. Выявить физическую подготовку студентов.

I. Организационное занятие: Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК в кабинете ЛФК, тренажерных залах, на улице.

II. Тест – оценка физической подготовленности студентов:

1. определение ЧСС (контроль за дыханием),

а) в покое,

б) при легкой физической нагрузке,

в) через 2-3 минуты восстановления,

2. оценка гибкости (упражнения на гибкость, контроль техники выполнения упражнений),

3. оценка внимания (упражнения на внимание).

III. Восстановление, упражнения на расслабление.

План-конспект № 2

Отделение: ЛФК. У**чебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: секундомер.

Основные задачи: 1. Развитие физической активности.

I. Организационное часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,

2. дыхательные упражнения,

3. ходьба с изменением скорости движения направления,

4. дозированный бег,

5. дыхательные упражнения,

6. ОРУ (общеразвивающие упражнения, наклоны туловища, повороты, полуприседы, приседания), индивидуальный контроль.

III. Восстановление, упражнения на расслабление.

План-конспект № 3

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,

2. дозированный бег,

3. дыхательные упражнения,

4. упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов (наклоны, повороты, пружинистые приседания, выпады, вращение), с

максимальной амплитудой; глубокие наклоны.

III. Восстановление, упражнения на расслабление, растяжка.

План-конспект № 4

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи 1. Повышение общей выносливости организма, укрепление сердечнососудистой системы.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба по пересеченной местности,
2. дозированное восхождение,
3. общеразвивающие упражнения.

III. Спуск с горы, восстановление, упражнения на растяжку.

План-конспект № 5

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Оборудование: секундомер, мяч.

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированный бег по пересеченной местности,
2. дозированная ходьба,
3. дыхательные упражнения,
4. комплекс ОРУ,
5. подвижные игры с мячом

III. Упражнения на восстановление.

План-конспект № 6

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: спортплощадка.

Оборудование: мяч, скакалка.

Основные задачи: 1. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика гиподинамии.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. упражнения в движении,
3. дозированный бег,
4. комплекс ОРУ,
5. эстафеты:

- с мячом,

- со скакалкой,
- прыжковые.

III. Упражнения на восстановление.

План-конспект № 7

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Оборудование: мяч, скакалка.

Основные задачи 1. Укрепление сердечнососудистой системы, профилактика заболеваний.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

танцевальные упражнения:

1. упражнения в движении,
2. танцевальные шаги,
3. прыжковые упражнения,
4. упражнения в парах.

III. Заключительная часть. Ведение ДС.

План-конспект № 8

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические коврики.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц и суставов верхнего пояса.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. упражнения, развивающие различные мышечные группы:

- мышцы рук;
- мышцы груди;
- мышцы спины; индивидуальный контроль техники выполнения упражнений

III. Заключительная часть. Упражнения на растяжку и расслабление. Ведение ДС.

План-конспект № 9

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: мяч, скакалка.

Основные задачи: 1. Профилактика заболевания органов дыхания.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,

3. дыхательные упражнения,
4. упражнения статические.

III. Упражнения на восстановление и расслабление, заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 10

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. дыхательные упражнения,
4. ОРУ (разминочные),
5. упражнения, укрепляющие мышцы пресса:

- прямые;
- косые;
- стретчинг.

III. Заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 11

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: маты, гимнастическая палка.

Основные задачи: 1. Укрепление общего мышечного тонуса.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. кардиоаэробные упражнения,
3. упражнения с гимнастической палкой.

III. Упражнения на растяжку и восстановление, заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 12

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические коврики, фитбол.

Основные задачи 1. Коррекция осанки, профилактика заболеваний позвоночника.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,

3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения, укрепляющие мышцы спины:
- упражнения стоя;
- упражнения лежа;
- упражнения на фитболе.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 13

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гантели.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи 1. Укрепление общего тонуса мышц.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. ознакомление с работой в тренажерном зале,
2. работа на разные мышечные группы в тренажерном зале,
3. работа с отягощениями (гантели).

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 14

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Оборудование: гимнастические коврики, палки.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов и позвоночника.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения с гимнастическими палками, развивающие гибкость и подвижность в суставах и позвоночнике.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление с гимнастической палкой.

План-конспект № 15

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи, скакалки.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи 1. Развитие внимание и ловкости.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. эстафеты с предметами.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 16

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики, фитбол.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, профилактика нарушений осанки.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения, укрепляющие мышцы спины:

- упражнения стоя;
- упражнения лежа;
- упражнения на фитболе.

III. Заключительная часть. Упражнения на растяжку в парах.

План-конспект № 17

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие координации движения.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения на развитие координации движения.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 18

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, ловкости, профилактика заболеваний органов.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения с мячами.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 19

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: фитбол.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц спины, коррекция осанки.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения, укрепляющие мышцы спины – 2 подхода.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 20

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палочки, гантели.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц плечевого пояса, развитие силы.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

5. дозированная ходьба,
6. дозированный бег,
7. ОРУ (разминочные),
8. упражнения, укрепляющие мышцы рук и плеч.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 21

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса, профилактика заболеваний внутренних органов

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения, укрепляющие мышцы пресса:

- в положении сидя;
- в положении лежа.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 22

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие координации движения, силы, выносливости.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. упражнения в парах:

- упражнения на сопротивление;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на растягивание мышц в парах

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 23

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палочки, гантели.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактика нарушений осанки.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба на месте,
2. бег на месте,
3. бег с высоким подниманием бедра,
4. бег с захлестом голени назад,
5. легкий бег,
6. ходьба,
7. ОРУ,

8. упражнения, укрепляющие мышцы шеи и плеч с использованием гимнастических палок и гантелей 0,5 – 1 кг.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 24

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палочки, коврики, резиновые амортизаторы.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Общий тонус мышц спины, коррекция осанки.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. бег,
3. ОРУ,
4. упражнения для грудного и поясничного отдела спины,
5. упражнения с гимнастической палкой,
6. упражнения с резиновыми амортизаторами.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 25

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики, гантели – 1 кг, гимнастические палки.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса, профилактика заболеваний внутренних органов

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. ходьба,
4. ОРУ,
5. упражнения, укрепляющие мышцы пресса:

- наклоны;
- наклоны с гантелями;
- повороты;
- повороты с гимнастической палкой;

упражнения на прямые и косые мышцы пресса.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 26

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ (разминочные),
4. игровое занятие, развивающее внимание и быстроту реакции: упражнения с мячами.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 27

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: фитболы.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов и позвоночника.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. кардиоаэробные упражнения,
2. упражнения на фитболах.

III.Упражнения на растяжку и восстановление, заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 28

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм с учетом заболеваний сердечно-сосудистой системы.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. ОРУ,
3. упражнения на все мышечные группы в ИП лежа, стоя, сидя.

III.Упражнения на растяжку и восстановление, заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 29

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм с учетом заболеваний органов дыхания.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ,
4. упражнения – дыхательная тренировка полного дыхания, удлиненного выдоха.

III.Упражнения на растяжку и восстановление, заполнение дневника самоконтроля.

План-конспект № 30

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм с учетом заболевания почек.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. спортивная ходьба,
3. дозированный бег,
4. упражнения, укрепляющие мышцы передней стенки живота, поясницы, отдела спины, в ИП стоя, лежа, сидя.

III.Ведение дневника самоконтроля.

План-конспект № 31

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм с учетом заболеваний нарушений нервной системы.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. легкий бег,
3. ОРУ,
4. дыхательные упражнения, аэробные упражнения.

III.Ведение дневника самоконтроля.

План-конспект № 32

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм с учетом заболеваний желудочно-кишечного тракта.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ОРУ общеукрепляющего характера для мышц брюшного пресса, спины, сидя, лежа (наклоны, повороты, сгибания, поднимание);
4. специальное грудное и брюшное дыхание.

III.Расслабление и восстановление. Ведение дневника самоконтроля.

План-конспект № 33

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики, палки.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний. Укрепление осанки.

I.Организационная часть: построение. Теоретическая часть занятия

II.Основная часть:

1. комплекс упражнений с гимнастической палкой,
2. ходьба,
3. бег,
4. ОРУ,
5. комплекс упражнений, в сочетании с растяжкой плечевого пояса,
6. диафрагмальное дыхание.

III.Заключительная часть: упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 34

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки, резиновые эспандеры.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Составление индивидуальных программ с целью профилактики заболеваний. Укрепление осанки.

I.Организационная часть: построение. Теоретическая часть занятия

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. ОРУ,
4. дыхательные упражнения,
5. упражнения с резиновыми эспандерами для мышц плечевого пояса в сочетании с дыхательными упражнениями.

III.Заключительная часть: расслабление и восстановление.

План-конспект № 35

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики, фитболы.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Физические упражнения, влияющие на формирование правильной осанки.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. патологические изменения осанки (теоретическая часть),
2. бег, ходьба,
3. ОРУ,
4. корректирующая гимнастика в положении стоя, лежа;
5. упражнения на фитболах.

III.Заключительная часть: расслабление и восстановление.

План-конспект № 36

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: секундомер, мячи.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие внимания и быстроты реакции в подвижных играх с мячом.

I.Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. ходьба со сменой направления, упражнениями в дыхании,
4. ОРУ,
5. игры с мячом.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 37

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, профилактика гипертонуса мышц спины.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. ходьба с мячом, в движении,
3. дозировочный бег,
4. дыхательные упражнения,
5. корректирующие упражнения с гимнастической палкой для мышц спины,
6. упражнения на растяжку в парах.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 38

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: секундомер.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Контрольная оценка физической подготовленности студентов.

I.Организационная часть: техника выполнения контрольных заданий.

II. Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. дыхательные упражнения,
4. ОРУ,
5. сдача контрольно-зачетных нормативов по модульно-рейтинговой системе:

- подъем туловища,
- подъем прямых ног,
- приседания.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 39

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: секундомер.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Контрольная оценка физической подготовленности студентов.

I.Организационная часть: техника выполнения контрольных заданий.

II. Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. дыхательные упражнения,
4. ОРУ,
5. сдача контрольно-зачетных нормативов по модульно-рейтинговой системе:

- сгибание рук,
- тесты.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 40

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: резина, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактика простудных заболеваний, ОРВИ.

I.Организационная часть: теория – профилактика заболеваний ОРВИ, ОРЗ.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба,
2. дозированный бег,
3. дыхательные упражнения,
4. корректирующие упражнения со свободной резиной,
5. дыхательные упражнения,

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 41

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса мышц, профилактика переутомления.

I.Организационная часть.

II. Основная часть:

1. комплекс ритмической гимнастики,
2. танцевальные упражнения,
3. упражнения с использованием предметов (мячи),
4. чередование статических и динамических упражнений,

II.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 42

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактические упражнения для глаз.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. упражнения в движении,
4. упражнения в движении с гимнастической палкой,
5. дыхательные упражнения,
6. специальные упражнения для мышц глаз, улучшения кровообращения и циркуляции внутренней жидкости.

III.Заключительная часть. Стречинг.

План-конспект № 43

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: фитболы.

Место проведения занятия: тренажерный зал.

Основные задачи: 1. Развитие координации движения, фитбол – аэробика.

I. Организационная часть: построение.

II. Основная часть:

1. ходьба, бег;

2. танцевальные упражнения,

3. упражнения на баланс, в положении стоя, лежа, на фитболах.

III.Упражнения на растяжку и восстановление, используя фитболы.

План-конспект № 44

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гантели.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения;

2. упражнения для повышения общего тонуса мышц с гантелями:

- верхний пояс разведения, повороты, наклоны;
- мышцы ног;
- приседы: выпады, подъем на носилки.

III. Заключительная часть. Стречинг.

План-конспект № 45

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление суставов, профилактика заболеваний суставов.

I.Организационная часть: теория – причины заболеваний суставов.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. упражнения в движении,
3. дыхательные упражнения,
4. суставная гимнастика.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 46

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки, коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактика плоскостопия.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба с разминочным положением стоп, ходьба на носках;
2. бег в среднем темпе,
3. дыхательные упражнения,
4. комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, с гимнастическими палками.

III.Заключительная часть. Стречинг.

План-конспект № 47

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: теннисный мяч.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Профилактика заболевания органов зрения.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. дозированный бег,
2. дозированная ходьба,
3. упражнения в движение,
4. ОРУ,
5. упражнения для мышц глаз,
6. метание теннисного мяча в цель (специальные упражнения для мышц глаз).

III.Заключительная часть. Стречинг.

План-конспект № 48

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Коррекция осанки.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. ОРУ,
4. корректирующие упражнения с гимнастической палкой для улучшения осанки.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 49

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: коврики.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление сердечнососудистой системы, профилактика.

I.Организационная часть: построение.

II.Основная часть:

1. ходьба,
2. бег,
3. дыхательные упражнения,
4. корректирующие упражнения в положении лежа на спине и животе,
5. упражнения на растяжку в парах.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 50

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гимнастические палки.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса организма, профилактика переутомления.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. комплекс ритмической гимнастики с гимнастической палкой.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 51

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: гантели.

Место проведения занятия: зал ЛФК.

Основные задачи: 1. Укрепление мышц (верхнего) плечевого пояса.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, ОРУ в движении (вращения, повороты, наклоны, выпады);
2. упражнения, укрепляющие плечевой пояс на скамейке и с использованием гантелей.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 52

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: пересеченная местность.

Основные задачи: 1. Кросс-поход на гору.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. кросс-поход по склону: дозированная ходьба, ОРУ, упражнения на дыхания;
2. спуск с горы.

III.Заключительная часть. Упражнения на растяжку на спортивной площадке.

План-конспект № 53

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Развитие координации движения, быстроты реакции.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, ОРУ;
2. подвижные игры с использованием мяча, эстафеты.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 54

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: стадион.

Основные задачи: 1. Укрепление общего мышечного тонуса.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, дыхательные упражнения;
2. комплекс упражнений статического и динамического характера в чередовании с дыхательными упражнениями.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 55

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: скакалки.

Место проведения: стадион.

Основные задачи: 1. Укрепление общего мышечного тонуса.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. дозированная ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ;
2. упражнения со скакалками: повороты, наклоны, прыжковые упражнения, упражнения в парах.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 56

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ;
2. подвижные игры с использованием мяча, эстафеты.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект № 57

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: мячи, скакалки.

Место проведения занятия: стадион, спортплощадка.

Основные задачи: 1. Развитие ловкости, гибкости, выносливости.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, ОРУ;
2. спортивные эстафеты с мячом, скакалками и др. предметами.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 58

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Оборудование: секундомер, коврики.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Подготовка и сдача контрольно-зачетных нормативов.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, ОРУ;
2. сдача контрольно-зачетных нормативов.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 59

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Подготовка и сдача контрольно-зачетных нормативов.

I.Организационная часть.

II.Основная часть:

1. ходьба, бег, ОРУ;
2. сдача контрольно-зачетных нормативов.

III.Заключительная часть. Упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект № 60

Отделение: ЛФК. **Учебная группа:** 1 курс.

Место проведения занятия: кабинет ЛФК.

Основные задачи: 1. Развитие общего тонуса организма, профилактика переутомления.

I. Организационная часть.

II. Основная часть:

1. комплекс ритмической гимнастики.

III. Заключительная часть. Упражнения на растяжку, расслабление и восстановление.

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ

Контрольные нормативы и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Мужчины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14,6	14,4	14,4	14,2	14,4	14,4
3. Бег 3000 м (мин, сек)	15,00	14,30	14,30	14,00	без учета времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг	8	10	10	12	10	12
собств. вес св. 80 кг	4	6	8	10	8	10
5.Отжимание от пола	25	30	30	30	30	30
6.Лыжные гонки 5 км (мин)	33,00	30,00	30,00	28,00	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	200	210	210	220	210	220
прыжки в длину с разбега (см)	380	390	400	420	400	430
8.Метание гранаты 700г (м)	---	30	34	36	---	---
9.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку	----	----	----	----	Из 6-4	
-передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	----	----	----	----	10 передач каждому	

10.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину	----	----	----	----	Из 6-4
-штрафной бросок с попаданием в корзину	----	----	----	----	Из 6-3
11. Футбол: -штрафной удар по воротам с попаданием в верхней угол	----	----	----	----	Из 3-1
-штрафной удар по воротам с попаданием в нижний угол	----	----	----	----	Из 3-1
12.Профессинально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)		комплекс утренней гимнастики		комплекс произв-ой гимнастики

Женщины

Тесты, результат	1 курс		2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2.Бег 100 м (сек)	19,0	18,5	18,5	18,0	19,0	19,0
3.Бег 2000 м (мин, сек)	12,00	11,40	11,30	11,20	без учета времени	
4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	30	30	40	40	40	40
5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	8	10	12	12	12	12
6. Лыжные гонки 3 км (мин)	22,00	21,00	21,00	19,30	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	150	165	165	170	170	180
прыжки в длину с разбега (см)	250	270	270	300	----	----

8.Прыжки ч/з скакалку за 30 сек,	___	___	___	___	___	20-30
прыжки ч/з скакалку за 1 мин	___	___	___	___	___	45-55
9.Вращение обруча (мин)	----	----	----	----	1-3	
10.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку	___	___	___	___	Из 6-2	
-передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	___	___	___	___	10 передач	
11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева)	___	___	___	___	Из 6-2	
-штрафной бросок с попаданием в корзину	___	___	___	___	Из 6-2	
12.Подвижная игра	___	___	___	___	Умение провести игру	
13.Профессионально-прикладная подготовка.	Турслет (участие)		Комплекс утренней гимнастики		Комплекс произв-ой гимнастики	

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов по модульно-рейтинговой системе основного и спортивного учебных отделений 1 курса

Женщины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	20.0	19.5	19.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
2.Бег 2000м (мин, сек)	13.30	13.00	12.40	12.20	12.00	11.00	10.00	9.00
3.Отжимание от пола	2	4	6	8	10	12	14	16
4.Пресс	15	18	21	25	30	35	40	45

(поднимание, опускание туловища)								

Мужчины

Тесты, результаты	Оценка в очках (баллах)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Бег 100м (сек)	15,5	15,0	14,9	14,8	14,6	14,0	13,5	13,0
2.Бег 3000м (мин, сек)	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30
3.Подтягивание на перекладине до 80 кг.	4	6	8	9	10	11	12	13
вес св. 80 кг.	2	4	6	8	10	12	14	16
4.Отжимание от брусьев	2	4	6	8	10	12	14	16

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (медицинская группа «Б») по модульно-рейтинговой системе (в баллах).

☞ Подъем туловища из положения, лежа на спине.

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	15	20	30	35	40	45	50	55
	3	20	25	30	35	40	43	46	50

☞ Подъем прямых ног из положения лежа на спине (за 30 сек).

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	5	7	9	11	13	15	17	19
	2	7	9	11	13	15	17	18	19
	3	7	9	11	13	15	17	18	19

☞ Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на коленях (за 30 сек).

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8

Курсы, результат (кол-во)	**1**	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	17	20	23	27	35	37	40	45
	3	18	21	25	30	35	37	40	45

☛ Приседание – за 30 сек.

Баллы		1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	12	14	16	18	20	22	24	26
	2	12	14	16	18	20	22	24	26
	3	12	14	16	18	20	22	24	26

Дополнительные тесты на гибкость (2 балла за тест).
Оценивается техника выполнения упражнения.

☛ Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).

2. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.
3. Тест на гибкость тазобедренного сустава: ИП – основная стойка, наклон вперед, коснуться ладонями пола (3 сек).

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1.Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 624 с.
2.Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 382 с.
3.Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич [и др.]. - М.: Academia, 2006. - 176 с.
4. Физическая культура: учебное пособие / ред. Е. В. Конеева. - Ростов на /Д: "Феникс", 2006.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1.Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для ВУЗов / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие / Я. С. Вайнбаум. - М.: Akademia, 2005. - 240 с.
3.Виноградов, П.А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт: сборник научных трудов / П.А.Виноградов, В.И.Гончаров, В.И. Жолдак. - Томск: ТГУ, 2003. - 280 с.
4.Годик, М.А. Стретчинг. подвижность, гибкость, элегантность: научно-популярное издание / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
5.Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Б. Р. Голощапов. - М.: Academia, 2004. - 312 с.
6.Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.1. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, - 2005. - 304 с.
7.Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебник для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.2. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, - 2005. - 360 с.
8.Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.
9.Жолдак, В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи: учебное пособие / В.И.Жолдак, В.И.Гончаров. - Томск: ТГУ, 2002. - 196 с.
10.Кулиненков, Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие / Д. О. Кулиненков.- М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 308 с.

11.Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Постатейный): законы и законодательные акты / Под ред. Н.А.Игнатюк. - М.: Юстицинформ, 2002. - 168 с.
12.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для ВУЗов / Л. П. Матвеев. - СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. - 384 с
13.Медик, В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов: монография / В.А. Медик, В.К. Юрьев. - М.: Медицина, 2001. - 144 с.
14.Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учебное пособие. - СПб.: Олимп, 2003. - 168 с.
15.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. - М.: Academia, 2005. - 432 с.
16.Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для и вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 608 с.
17.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с.
18.Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения: методические рекомендации / ред. П. А. Ренстрема. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 471 с.
19.Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
20.Федеральный закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации // Российская газета. – 1999. - 6 мая.
21.Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности: научное издание / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Природные и социально-экологические факторы. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий

окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Раздел 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, бы-

строты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий по физической укльтуре для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Определение понятия спорт. Массовый спорт: цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт: организационные особен-

ности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - **1)** *доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;*

2) *изложение содержания научной работы, книги, статьи.*

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: **литературный (обзорный)**, **методический, информационный, библиографический, полемический и др.**

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.
Иванов Иван Иванович
Научный руководитель:
ст. преподаватель
Петров П.П.

Горно-Алтайск – 200_

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В *списке литературы* дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В *приложения* включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной

цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова.– Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. –

С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научится работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.