

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. Т.Г.ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и

кафедра гимнастики и спортивных единоборств

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методическое пособие
по самостоятельному освоению дисциплины
студентов заочной формы обучения
ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, 2016

УДК 796 (075.8)
ББК Ч511.Оя73 +Ч512я73
О 64

Составители:

Т.И. Черба, доцент, зав. кафедрой физического воспитания.

Р.Е. Ковалева, зам. декана по организации физической культуры со студентами ПГУ им. Т.Г. Шевченко, к.п.н., доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Рецензенты:

О.В. Трусова, к.п.н., учитель физической культуры высшей категории МОУ ТСШ № 14.

В.В. Абрамова, к.п.н., доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

О 64	Физическая культура: Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентов заочной формы обучения ПГУ им. Т.Г. Шевченко. / Сост. Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева – Тирасполь, 2016. – 119 с.
------	--

Содержание учебно-методического пособия соответствует требованиям государственного стандарта третьего поколения, примерной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов I-III курсов ПГУ им. Т.Г. Шевченко всех направлений и специальностей. Данное учебно-методическое пособие обеспечивает студентам самостоятельное приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области теории и практики по физической культуре, раскрывает вопросы биологического характера, общефизической и спортивной подготовки, основы здорового образа жизни, врачебного контроля и самоконтроля, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, физкультурно-оздоровительной деятельности и профессионально-прикладной физической подготовки.

УДК796 (075.8)
ББК Ч511.Оя73 +Ч512я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Черба Т.И., Ковалева Р.Е., 2016

ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. В государственном образовательном стандарте профессионального высшего образования дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин. В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявленных к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр и специалист должен:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста к профессиональной деятельности;

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладевать системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;

- приобретать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Раздел 1.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Теоретический раздел

Объем программного материала на заочной форме обучения составляет 400 часов – 10 часов аудиторных и 390 часов на самостоятельное освоение дисциплины «Физическая культура». Теоретический раздел программы предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптировать и творчески использовать в личном и профессиональном развитии, самосовершенствовании и организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительной системой. В конце каждой темы дается перечень контрольных вопросов.

1.2. Примерный тематический план и содержание учебного материала

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

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. 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.

Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе. Спортивная классификация. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Краткая характеристика некоторых видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров и специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

1.3. Текущий, промежуточный и итоговый контроль

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Физическая культура» включают:

- прохождение обязательного курса теоретических занятий;
- написание и защита реферата – текущий контроль;
- написание работы для оценки промежуточного контроля;
- итоговый контроль – зачет в виде тестирования или устного ответа.

Обязательный курс по изучению теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения теоретического материала курса студент обязан:

- посещать все теоретические занятия;

- самостоятельно прорабатывать рекомендованную литературу по каждой теме;
- вести конспекты лекций;
- принимать участие во всех формах и видах текущего, промежуточного и итогового контролей.

Реферат по дисциплине «Физическая культура» является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний на основе изучения научной и методической литературы. Он способствует формированию творческих способностей, анализу, обучению фактов и выполняется студентами заочной формы обучения в межсессионный период.

Выполнение работы для оценки промежуточного контроля имеет своей целью углубление и закрепление знаний, полученных студентом в ходе самостоятельного освоения дисциплины. Работа для промежуточного контроля выполняется в письменном виде с учетом нормативных требований оформления.

1.4. Требования к оформлению реферата

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста, умение аргументировано отвечать на вопросы.

Работа над темой включает несколько этапов:

- на первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников. Литература по теме должна быть законспектирована;
- на втором этапе работы, на основании предварительного изучения литературы составляется план работы;
- третий этап – обобщение материала. Получившееся в результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не обязательно все они могут быть использованы;
- заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 5-10 страниц печатного текста. Выполнение большего объема допускается по желанию студента.

Структура реферативной работы

1. Титульный лист – с указанием темы, фамилией и инициалами студента, курса, группы. Титульный лист не нумеруется.

2. План-оглавление – с указанием перечня, рассматриваемых вопросов, разделов и глав, страниц с которых начинается каждый раздел или глава.

3. Введение – с обоснованием выбора темы (указывается актуальность, объект и предмет исследования).

4. Основное изложение работы – указывается главы и разделы работы (описывается современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);

5. Заключение или выводы.

6. Библиография (список литературы) – указывается перечень литературы в алфавитном порядке (не менее пяти источников).

(Образец оформления титульного листа реферата)

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Кафедра физического воспитания

Реферат по дисциплине «Физическая культура»

на тему:

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Выполнил:

студент _____ группы
факультета (института) _____
Ф.И.О. студента

Проверил:

Ф.И.О. преподавателя

Тирасполь, 2015

Примерная тематика реферативных работ для оценки текущего контроля

1. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
6. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
7. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма.
8. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
9. Основы физического воспитания молодой семьи.
10. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).
11. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
12. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
14. Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).
15. Ведение личного дневника самоконтроля.
16. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
17. Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.
18. Роль опорно-двигательного аппарата в физических

упражнениях.

19. Роль нервной системы в двигательных функциях.
20. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
21. Особенности занятий избранным видом спорта.
22. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
24. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
25. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.
28. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
29. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

1.5. Требование к оформлению работы для оценки промежуточного контроля

Работа для оценки промежуточного контроля одна из форм самостоятельного изучения студентами заочной формы обучения дисциплины «Физическая культура».

Работа выполняется строго по вариантам. Варианты выбираются в зависимости от последней цифры номера зачетной книжки. Например, если номер зачетной книжки заканчивается на цифру 1, то студент может выбрать контрольную работу под номером 1,11,21, если на цифру 2, то контрольную работу под номером 2,12, 22 и т. д. Замена вариантов не допускается. Работа для оценки промежуточного контроля, выполненная не по своему варианту, не принимается для проверки. Выполненная работа сдается на соответствующие кафедры обеспечивающие чтение дисциплины «Физическая культура» на факультетах и институтах университета.

Работа для оценки промежуточного контроля состоит из трех теоретических вопросов. Объем контрольной работы до 10 страниц формата А4, интервал – 1,5, в редакторе Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14,

Работа для оценки промежуточного контроля должна иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям;
- содержание;
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- список литературы

(Образец оформления титульного листа работы)

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Кафедра физического воспитания

Работа для оценки промежуточного контроля
по дисциплине «Физическая культура»

на тему:

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ
ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА**

Выполнил:

студент _____ группы
факультета (института) _____
Иванов П.П.

Проверил:

Ф.И.О. преподавателя

Тирасполь, 2015

Варианты работ
для оценки промежуточного контроля
по дисциплине «Физическая культура»

Вариант 1

1. Дайте определение понятию «физическая культура», «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту Приднестровской Молдавской Республики и раскройте их содержание.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.

Вариант 2

1. Перечислите компоненты физической культуры и дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и дайте краткую характеристику физических качеств.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, сон, питание, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.)

Вариант 3

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.

Вариант 4

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» их содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.

Вариант 5

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.

2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

3. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.

Вариант 6

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.

2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

3. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.

Вариант 7

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.

2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

3. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов

Вариант 8

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.).

2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Вариант 9

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.

2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

3. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вариант 10

1. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

3. Дайте определение понятию «нагрузка». Оценка и величина нагрузки.

Вариант 11

1. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.
2. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов

Вариант 12

1. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
3. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

Вариант 13

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
3. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов.

Вариант 14

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
3. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)

Вариант 15

1. Студенческий спорт и его организационные способности. Студенческие спортивные соревнования.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.
3. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Вариант 16

1. Какие меры техники безопасности необходимо соблюдать на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.
3. Коррекция массы тела.

Вариант 17

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи. Содержание и средства ППФП.

2. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

3. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).

Вариант 18

1. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.

2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

3. Биологические ритмы и работоспособность.

Вариант 19

1. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Виды, цели и задачи диагностики.

2. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.

3. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

Вариант 20

1. Раскройте понятие «спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений». Единая спортивная классификация.

2. В чем заключается роль гигиены при закаливании.

3. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

Вариант 21

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.

2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

3. Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

Вариант 22

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, оценка)

2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

3. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Вариант 23

1. Методические основы производственной физической культуры.

2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

3. Правила соревнований по избранному виду спорта.

Вариант 24

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.

2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Вариант 25

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.

1.6. Примерные вопросы и тестовые задания для подготовки к итоговой форме контроля – зачету по дисциплине «Физическая культура»

Примерные вопросы к зачету

1. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры.

2. Дайте краткую характеристику основному законодательному документу в области физической культуры и спорта

3. Организация физического воспитания в вузе.

4. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

5. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия?

6. Какое воздействие на организм оказывает окружающая природа, производственная и социально-экологическая среда?

7. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке? 8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

10. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

11. Что такое «здоровый образ жизни», его составляющие.

12. Понятия «умственный труд» и «умственная работоспособность» «утомление». Факторы, определяющие умственную работоспособность.

13. Причины, вызывающие умственное утомление студентов. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов (по С.А. Косилову).

14. Дайте краткую характеристику степеней переутомления (по К.К. Платонову).

15. Средства «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

17. Из чего состоит общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи?

18. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации.

19. Перечислите средства и методы физического воспитания.

20. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

21. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений: их цели и задачи.

22. Какие Вы знаете системы физических упражнений?

23. Студенческий спорт, его организационные особенности.

24. Назовите особенности занятий избранным видом спорта .

25. Какие физические качества развиваются при игре в волейбол?

26. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в легкой атлетике?

27. Что позволяет анализировать ход тренировочного процесса и вносить коррективы в план тренировки?

28. Назовите и дайте краткую характеристику формам самостоятельных занятий.

29. Что включает в себя гигиена самостоятельных занятий?

30. Перечислите факторы при дозировании физической нагрузки.

31. Как осуществляется самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

32. Цель самоконтроля и его основные критерии.

33. С помощью чего определяются телосложение, физическая подготовленность и функциональное состояние организм?

34. С помощью, каких проб можно оценить состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем?

35. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

36. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

37. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.

38. Организация и контроль ППФП в ВУЗе.

39. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

40. Методические основы производственной физической культуры.

41. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

42. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Примерные тестовые задания к итоговой форме контроля - зачёту

1. Физическая культура это:

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии: 1) 30 уд/мин.; 2) 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.

3. Сила это:

- 1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;

3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

1) интенсивностью; 2) задачами; 3) местом проведения.

5. К объективным показателям самоконтроля относится:

1) частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.

6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке: 1) 7; 2) 6; 3) 5.

7. Переутомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях: 1) баскетболом; 2) греблей; 3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

1) спринтерский бег; 2) прыжки в воду; 3) синхронное плавание.

10. При ортостатической пробе:

1) измеряют максимально возможный выдох;

2) изменяют положение тела в пространстве;

3) применяют статическое натуживание.

11. Физическое воспитание это:

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Меры профилактики переутомления:

1) посидеть 3-4 минуты; 2) сменить вид деятельности;

3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

1) да; 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела: 1) расходы; 2) учебный; 3) участники.

15. К активному отдыху относится:

1) физкультурно-спортивное занятие; 2) сон; 3) отдых сидя.

16. Гибкость это:

1) растяжение мышц человека на максимальную длину;

2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;

3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры: 1) через 2 года; 2) через 1 год; 3) через 4 года.

18. Утомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

19. Девиз Олимпийских игр:

1) сильные, смелые, ловкие; 2) быстрее, выше, сильнее;

3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях: 1) фехтованием; 2) велоспортом; 3) стрельбой.

21. Гипокинезия это:

1) увеличение двигательной активности человека;

2) снижение двигательной активности человека;

3) достаточная двигательная активность человека.

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня? 1) 1 мин.; 2) 4 мин.; 3) 10 мин.

23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день: 1) 50 тыс.; 2) 40 тыс.; 3) 15 тыс.

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:

1) 120 уд/мин.; 2) 160 уд/мин.; 3) 200 уд/мин.

25. Закаливание детей необходимо начинать: 1) с парной бани; 2) с обливания холодной водой; 3) с воздушных процедур.

26. Ловкость это:

- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) больше;
- 2) меньше.

28. К циклическим видам спорта не относится:

- 1) волейбол;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:

- 1) прыжками в длину;
- 2) художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:

- 1) борьба классическая;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

31. Средствами физической культуры являются:

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:

- 1) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

33. К физическим качествам не относится:

- 1) ловкость;
- 2) смелость;
- 3) быстрота.

34. Дневник самоконтроля нужен для: 1) контроля родителей; 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; 3) лично спортсмену.

35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке: 1) 5; 2) 6; 3) 7.

36. Выносливость это:

- 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
- 2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;

3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом: 1) больше; 2) меньше.

38. Спортивные игры отличаются от подвижных:

1) ведением счёта; 2) строгими правилами; 3) спортивной формой.

39. Ациклический вид спорта:

1) академическая гребля; 2) плавание; 3) водное поло.

40. Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется:

1) тест Купера; 2) проба Летунова; 3) тест Мюллера.

41. Структура урока физической культуры состоит из частей:

1) подготовительной, основной и заключительной;
2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
3) первой, второй и третьей.

42. Спорт. Определение:

1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
3) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

43. Первые Олимпийские игры прошли:

1) в 776г. до нашей эры; 2) в 776г.; 3) в 1876г.

44. Быстрота это:

1) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
2) способность быстро развивать скорость движений;
3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом: 1) меньше; 2) больше.

46. В настольном теннисе партия продолжается до:

1) 11 очков; 2) 15 очков; 3) 21 очка.

47. К циклическим видам спорта не относится:

1) баскетбол; 2) спортивная ходьба; 3) плавание.

48. Ловкость развивает занятия:

- 1) волейболом; 2) тяжелой атлетикой; 3) бегом.

49. Гарвардский степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:

- 1) да; 2) нет.

50. На здоровье влияет в процентах:

	наследственность	экология	образ жизни	медицина
1)	20	20	50	10;
2)	40	10	10	40;
3)	30	20	20	30.

Таблица 1

Карта ответов

№ Вопроса	Ответ						
1	2	14	2	27	1	40	1
2	2	15	1	28	1	41	1
3	1	16	2	29	2	42	3
4	2	17	3	30	1	43	1
5	1	18	1	31	2	44	1
6	2	19	2	32	1	45	1
7	3	20	2	33	2	46	3
8	2	21	2	34	2	47	1
9	1	22	2	35	1	48	1
10	2	23	3	36	2	49	2
11	3	24	2	37	2	50	1
12	3	25	3	38	2		
13	1	26	3	39	3		

1.7. Глоссарий

Адаптация – приспособление организма к общеприродным, бытовым, производственным, социальным условиям.

Внеучебные формы физической культуры – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

Врачебный контроль – комплексное медицинское исследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

Гигиена – медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на

здоровье человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда населения.

Гиподинамия – ограничение двигательной активности.

Двигательное умение – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика физического состояния студентов – процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей студентов, истолкование и обобщение полученных данных об их здоровье и заболеваниях.

Динамическая работа – вид мышечной деятельности, который характеризуется периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий.

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Здоровый образ жизни – формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма для наиболее эффективного выполнения человеком различных профессиональных функций.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Интенсивность – время, затраченное на выполнение конкретного объема работ, а также мощность (работа, выполненная за единицу времени).

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества.

Мотивация (целенаправленная потребность) – физиологический механизм, побуждающий к определенному действию.

Мышечная работа – перемещение и поддержание положений тела и его частей за счет работы мышц, обеспечиваемой координацией всех физиологических процессов в организме.

Образ жизни – способ жизнедеятельности человека (индивида).

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Общеразвивающие упражнения – упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата, укрепляющие мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

Основное учебное отделение – состав студентов, не имеющие ограничения по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Профессиональная адаптация – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям производства.

Профессиональное утомление – объективное снижение работоспособности, связанное с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т.д.), которые позволяют использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – специализированный вид физического воспитания, направленный на получение обучающимися оптимальной физической подготовки, необходимой для определенной профессиональной деятельности.

Профессиональные заболевания – аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов.

ПФК в рабочее время – производственная гимнастика в виде комплексов специальных гимнастических упражнений, используемых в режиме рабочего дня, с целью повышения общей и специальной работоспособности при производственно-трудовой деятельности.

ПФК во вне рабочее время – направление производственной физической культуры, задачи которого в основном носят рекреационный характер (оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня, оздоровительно-профилактическая гимнастика, занятия в группах здоровья, общей физической подготовки).

Работоспособность – способность человека выполнять определенную работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

Развитие – процесс становления личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов, среди которых воспитание и обучение должны играть ведущую роль.

Самоконтроль – самостоятельные наблюдения занимающегося за результатами влияния физических нагрузок на организм.

Специальное учебное отделение – состав студентов, имеющие отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

Спорт высших достижений – различные формы организации и проведения систематических занятий, тренировок, соревнований, используемые с целью достижения максимальных спортивных результатов.

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 форма – готовность спортсмена к выполнению того или иного упражнения в максимальном темпе и необходимой длительности.

Спортивное учебное отделение – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

Статическая работа – вид мышечной деятельности, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц без видимых изменений их длины с целью удержания тела или отдельных его частей в определенной позе.

Стресс – психическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Стресс вызывается ситуацией опасности, возрастания ответственности, необходимостью быстро принять важное решение, большими умственными и волевыми нагрузками.

Тактика – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Тактическая подготовка – подготовка, направленная на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Техническая подготовка – подготовка, направленная на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Тренировка – систематическое воздействие физических упражнений на организм человека, служащее повышению работоспособности.

Урочные формы физической культуры – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

Установка – цель, направленность, состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

Утомление – объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы происходит временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния.

Физическая культура – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура адаптивная – использование потенциала физической культуры в целях восстановления и компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

Физическая культура рекреативная – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Физическая нагрузка – определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающегося.

Физическая подготовка – подготовка, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей.

Физические качества – функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

Физическое самовоспитание – осознанная и целеустремленная работа человека над формированием физических качеств личности и опыта физической деятельности.

Фитнес – комплексная система, направленная на формирование навыков здорового образа жизни.

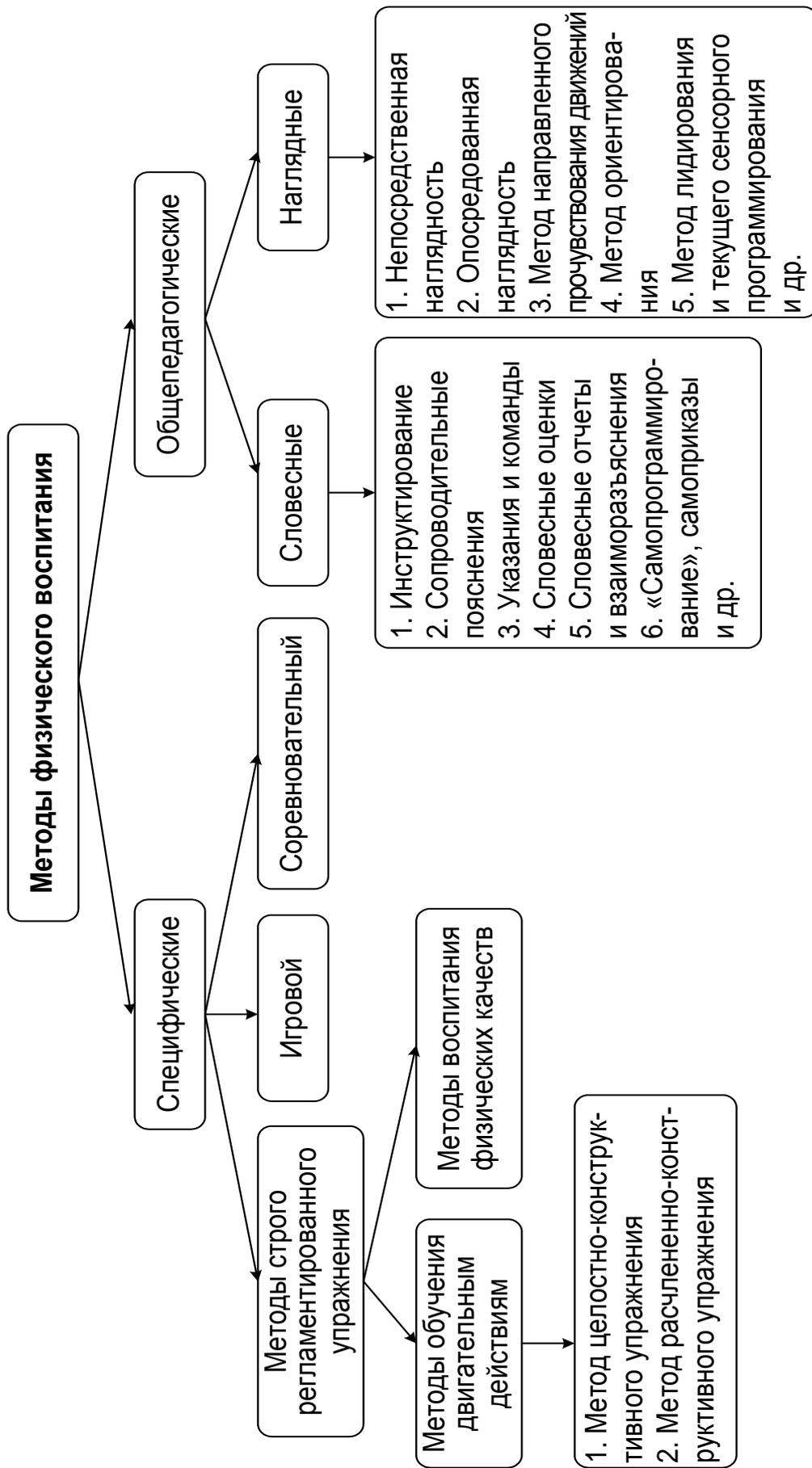


Рисунок 1. Методы физического воспитания

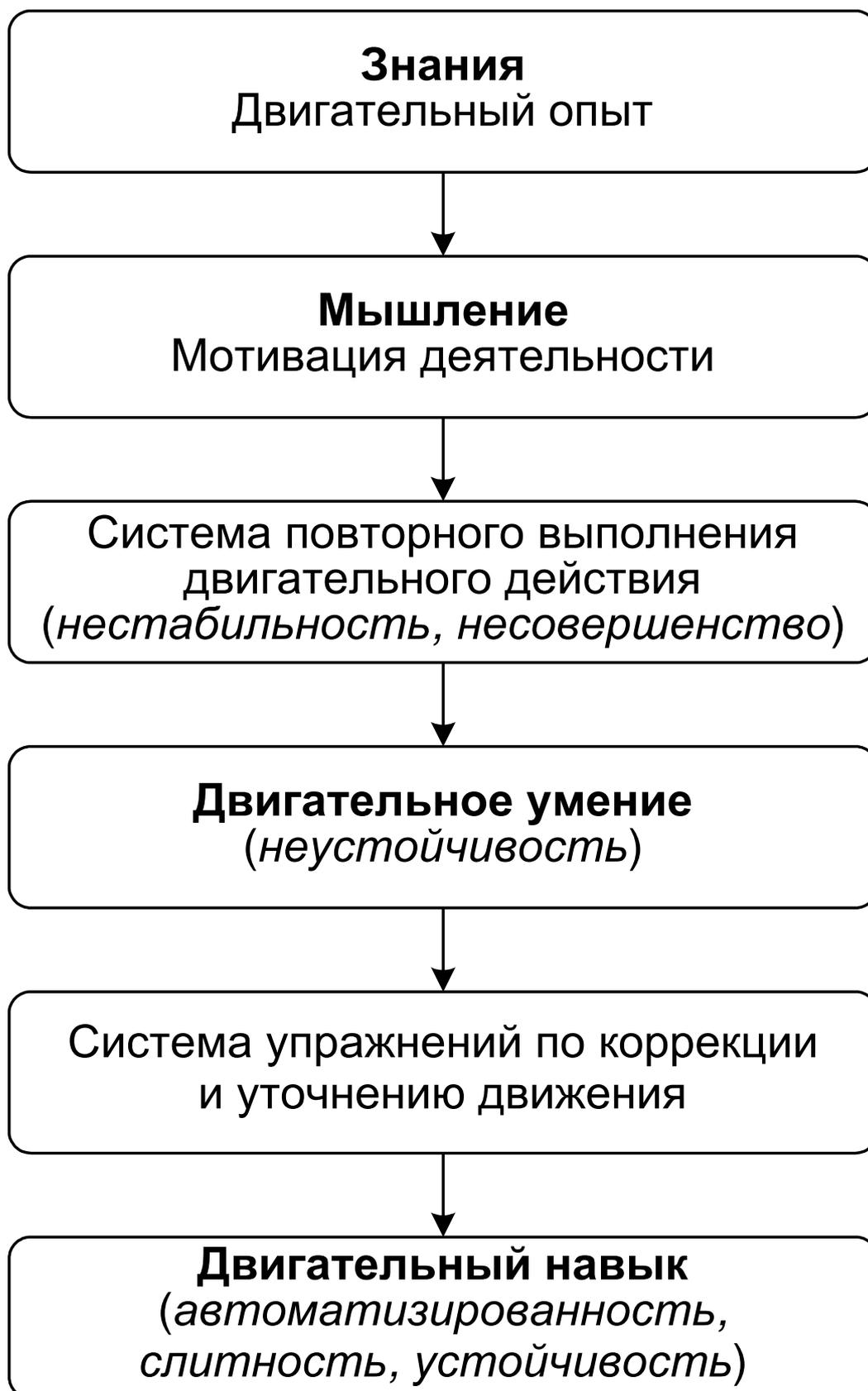


Рисунок 2. **Формирование двигательных умений и навыков**

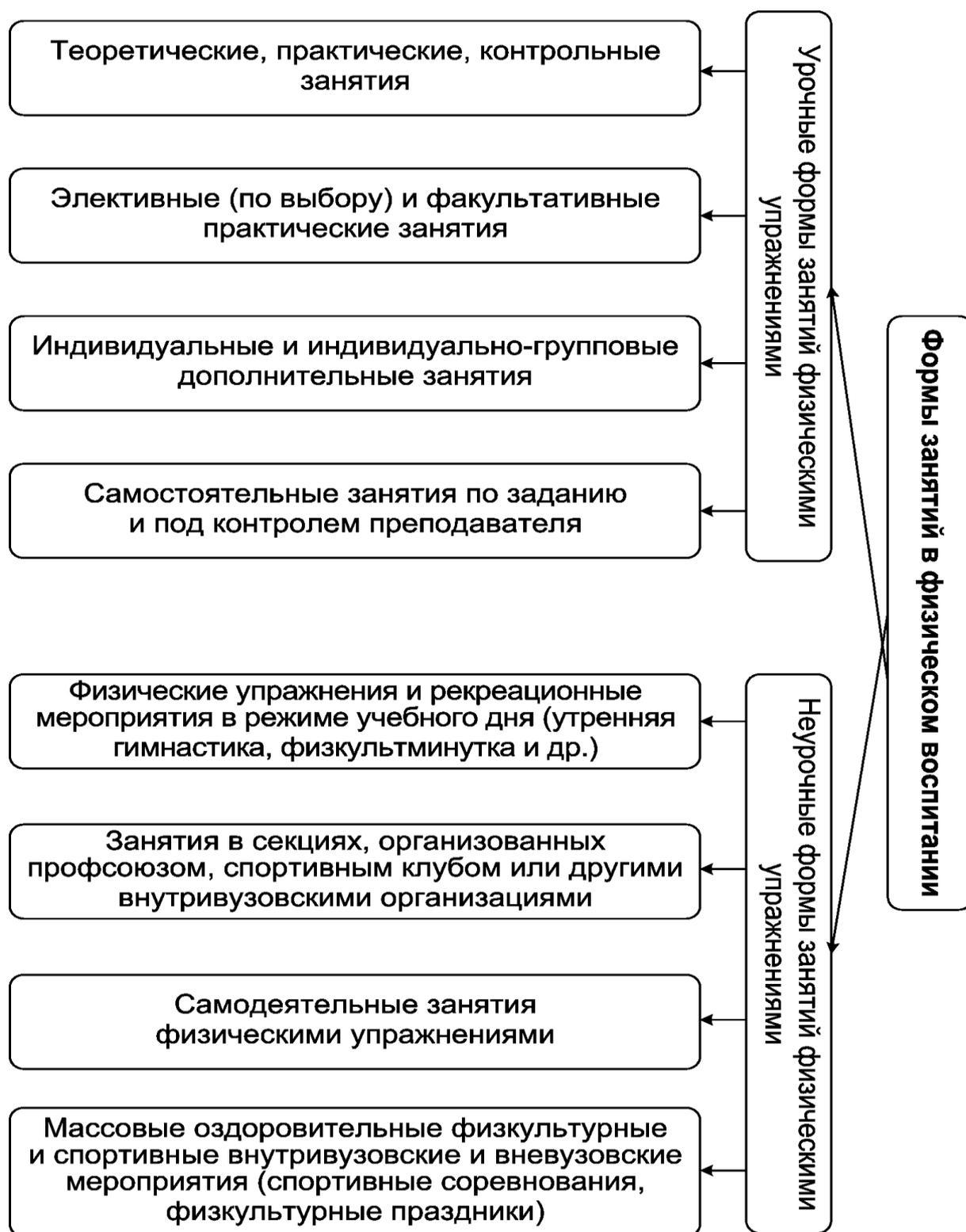


Рисунок 3. Формы занятий в физическом воспитании

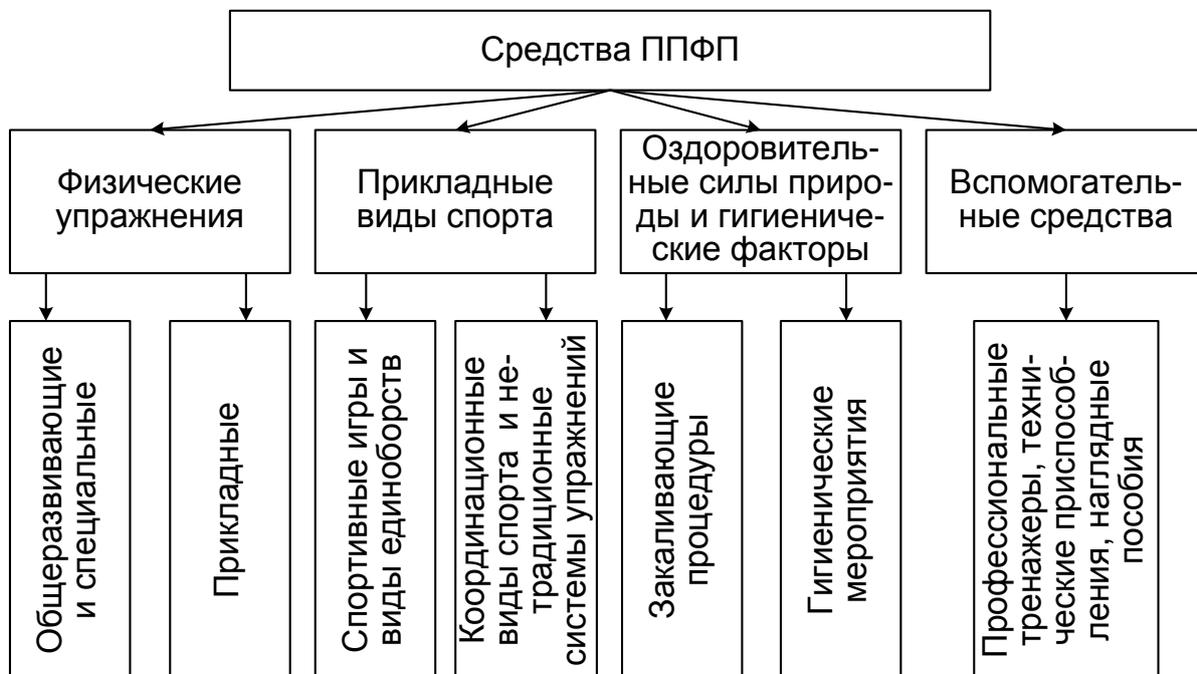


Рисунок 4. Средства ППФП студентов

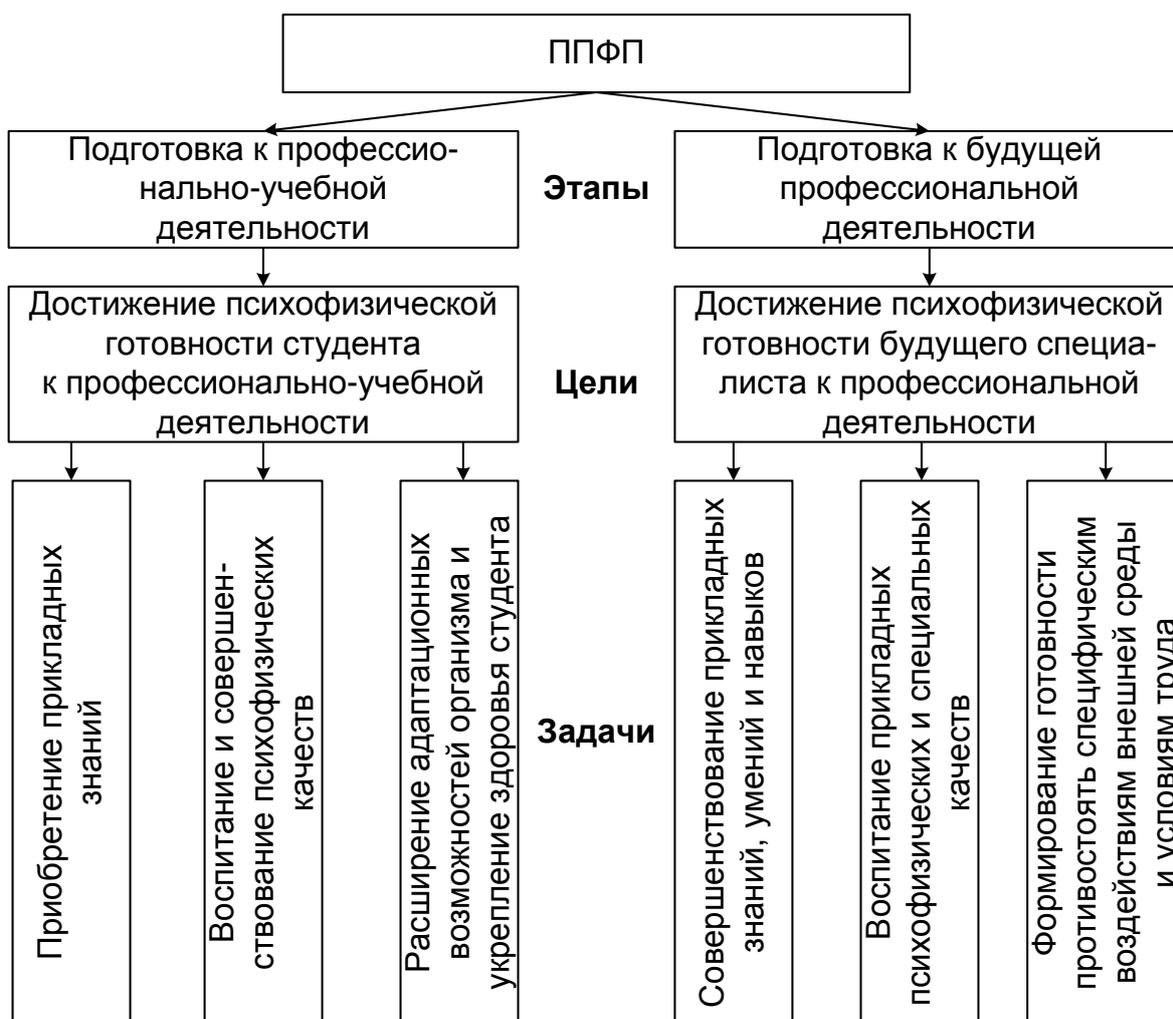


Рисунок 5. Структура ППФП студентов

Раздел 2. ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ЛЕКЦИЯ 1

План

Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

*Любовь к труду нужно воспитывать
физическими упражнениями,
во время которых развиваются
все группы мышц.
П. Ф. Лесгафт*

План

2.1.1 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2.1.2. История развития физической культуры.

2.1.3. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте.

2.1.4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2.1.5. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.

2.1.1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она направлена на развитие целостной личности, гармонизацию

духовных и физических сил, реализацию своих сил в здоровом и продуктивном образе жизни, в профессиональной деятельности. Основа физической культуры – физические упражнения, которые формируют необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизируют состояние здоровья и работоспособность. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.

Можно выделить следующие направления и критерии физической культуры личности:

1) способность к саморазвитию и самосовершенствованию личности;

2) самовыражение будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных профессиональную деятельность;

3) отражение творчества личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

Критерии:

– потребность в физической культуре и способы её удовлетворения;

– интенсивность занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

– психофизические качества, проявляемые в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);

– уровень физического совершенства и отношение к нему;

– владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;

– широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового образа жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

К компонентам физической культуры относится:

Физическое воспитание – обучение двигательным умениям и навыкам, разностороннее развитие физических способностей.

Физическое развитие – изменения естественных морфологических (рост, вес, окружность грудной клетки) и функциональных свойств организма (жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, развитие физических качеств) в течение жизни.

Физическое совершенство – идеал физического развития и физической подготовленности, оптимально соответствующий требованиям жизни. К показателям физического совершенства можно отнести:

1. Крепкое здоровье.
2. Высокую работоспособность.
3. Пропорционально развитое телосложение, правильную осанку, отсутствие аномалий и диспропорций.
4. Всестороннее развитие физических качеств.
5. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, способность быстро осваивать новые двигательные действия.
6. Физкультурная образованность, владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

Физическая подготовленность – результат овладения двигательными навыками и развития физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая культура – специально разработанная система физических упражнений на производстве – вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, реабилитационные упражнения после работы и др.

Спорт – соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением к достижению наивысшего результата.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования.

Спортсмен – человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды.

2.1.2. История развития физической культуры

Элементы физической культуры имели место на самом раннем этапе человеческой цивилизации. Условия жизни членов первобытного общества во многом определялись способностью защитить себя и своих сородичей от диких зверей и животных, преодолевать естественные препятствия и большие расстояния в поисках добычи. Способность быть сильным, ловким и выносливым становилась жизненно необходимым.

В Древней Греции, «неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать». В Спарте и Афинах с 7-летнего возраста преподавались гимнастика, фехтование, верховая езда, плавание и бег; а с 15-ти летнего возраста борьба и кулачный бой. Многие великие философы того времени (Платон, Аристотель, Демокрит, Эпикур и др.) были участниками и победителями античных Олимпиад.

Отличительной чертой физической культуры в феодальном обществе была подготовка и участие в рыцарских турнирах. Воин-рыцарь должен был овладеть верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и умением слагать стихи.

Различные формы физических упражнений издавна были известны и русскому народу. Игры, ходьба на лыжах, борьба, кулачный бой, верховая езда и охота имели повсеместное распространение уже в Древней Руси. В эпоху реформ Петра I физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров. Одновременно физические упражнения, вводятся как учебная дисциплина в другие учебные заведения. Во второй половине XIX в. среди молодежи начинает развиваться современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. Появляются первые гимнастические и спортивные общества и клубы. К 1957 году в СССР уже было построено более 1500 стадионов, свыше 5 тыс. спортплощадок, около 7 тыс. гимнастических залов, открыт стадион в Лужниках для занятий физической культурой и спортом.

Сегодня в высших учебных заведениях России культивируется более 50 видов спорта, По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх. К сожалению, в нашей Республике недостаточное количество спортивных объектов для занятий физической культурой и спортом, хотя положительные сдвиги уже происходят.

2.1.3. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте

Основным законодательным документом в области физической культуры и спорта в ПМР является Закон «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республики». В новой редакции он был принят в 2012г. Данный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Приднестровской Молдавской Республике.
Основные задачи данного закона:

- обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания;
- определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в сфере физической культуры и спорта;
- правовое регулирование отношений, возникающих и осуществляемых в системе физического воспитания и в физкультурном движении.

Учитывая потребности населения в спортивных зрелищах и существование профессиональной спортивной деятельности, по соответствующему решению Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики могут создаваться специализированные организации по подготовке спортсменов высокого класса. Статус, условия и порядок их деятельности определяются учредительными документами.

Специализированные организации по подготовке спортсменов высокого класса могут быть коммерческими и некоммерческими.

2.1.4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

На основе Государственных образовательных стандартов третьего поколения высшего профессионального образования в учебных планах по всем направлениям и профилям на изучение дисциплины «Физическая культура» отведено 400 часов, трудоемкостью две зачетные единицы. В университете, в связи с

отсутствием спортивных залов, учебные занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю по 2 часа на I, II, и III курсах.

Основная цель физического воспитания для студентов вуза – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Процесс физкультурного образования студентов университета осуществляется в следующих формах:

1. *Учебные занятия*: теоретические и практические.

2. *Внеучебные занятия* – сборные команды, секции, самостоятельные занятия, которые проводятся во внеучебное время.

Программа по дисциплине «Физическая культура» содержит три раздела: теоретический – в объеме 16 часов, практический – в объеме 370 часов и контрольный – в объеме 14 часов. На первом и втором курсах на изучение дисциплины отведено 134 часа: 68 ч. в первом полугодии и 66 ч. во втором. На третьем курсе – 132 часа по 66 ч. в каждом полугодии.

В начале учебного года на основании медицинских справок студентов распределяют по учебным отделениям:

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Учебный процесс направлен на оздоровление, повышение уровня физической подготовленности, переключение студентов на другой вид деятельности.

В специально-медицинское учебное отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Группы формируются с учетом характера и тяжести заболевания. Учебный процесс направлен на оздоровление.

В спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность и проявившие желание углубленно заниматься одним из видов спорта или системой физических упражнений, культивируемых в вузе. Учебный процесс направлен на подготовку студентов-спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга. Студенты этого отделения освобождаются от академических учебных занятий по физической культуре и занимаются по специальной программе избранного вида спорта или системой физических упражнений во внеучебное время.

За каждой учебной группой на весь период обучения закрепляется преподаватель.

Зачетные требования для студентов

Студенты, всех учебных отделений, выполнившие учебную программу сдают технический зачет по «Физической культуре» во 2-м и 4-м семестрах с соответствующей записью в зачетной ведомости факультетов и институтов университета; в 6-ом семестре – с соответствующей записью в ведомости и зачетной книжке студента. Условием допуска к сдаче технического зачета является регулярность посещения учебных занятий и выполнение всех видов тестирования.

Промежуточная аттестация выставляется с учетом посещения учебных занятий, активности студентов, сдачи обязательного и текущего тестирования (I курс), контрольного и технического тестирования (II-III курс).

Студенты всех курсов сдают обязательное тестирование по физической подготовленности. По 5 балльной шкале оцениваются: скоростные (бег 100 м-муж., жен.), силовые (подтягивание висе на перекладине – муж., поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой – жен.), скоростно-силовые (прыжок в длину с места) способности и общая выносливость (3000 м. – муж, 2000 м. – жен.). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах.

Для студентов специального отделения выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела программы имеет приоритетный характер.

Для студентов спортивного учебного отделения зачетные требования устанавливаются согласно программам ДЮСШ по видам спорта.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, временно и полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, сдают зачет по теоретическому и методико-практическому разделу программы в виде реферативной работы или собеседования.

Студенты, пропустившие более 50% учебно-практических занятий по неуважительной причине к сдаче всех видов тестирования не допускаются, пока не ликвидируют задолженность.

2.1.5. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе

Важную роль в оздоровлении студентов, повышения их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе.

К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях, оздоровительный и спортивный туризм и др.

Все спортивно-массовые мероприятия в вузе можно поделить на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные соревнования.

Агитационно-пропагандистские мероприятия – проводятся для привлечения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышения уровня физкультурных знаний. Проводятся в форме показательных и открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия – проводятся со студентами в физкультурно-оздоровительных группах. Задача – сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности. Проводятся в форме соревнований по упрощенным правилам, подвижным играм.

Спортивные соревнования – проводятся по видам спорта в соответствии с правилами соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию допускаются студенты, занимающиеся в спортивных секциях и студенты, имеющие необходимую физическую и техническую подготовку.

Контрольные вопросы:

4. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры.

5. Дайте краткую характеристику основному законодательному документу в области физической культуры и спорта

6. Организация физического воспитания в вузе.

7. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Рекомендуемая литература:

1. Физическое воспитание. Учебник 1983г. Под ред. В.А. Головина.
2. Теория и методика физической культуры. Учебник 1991г. Л.П. Матвеев.
3. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов. 2005г. Курамшин Ю.Ф.
4. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебник 2005г. Менхин Ю.В.

Тема 2.2. Социально-биологические основы физической культуры

*Упражнения должны быть разумно
выбраны и назначены так,
Чтобы укрепить весь организм,
Чтобы в стройной работе
участвовал каждый орган
и развивался каждый мускул.
Георг Гаккенишмидт*

План:

2.2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2.2.2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2.2.3. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки

2.2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Организм человека – сложная биологическая система. Все его органы связаны и взаимодействуют между собой. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности других. Развитие организма человека осуществляется с момента

зачатия и до ухода из жизни. Это развитие называется *индивидуальным*. Каждый родившейся человек наследует от родителей врожденные, генетически обусловленные черты и особенности, которые во многом определяют индивидуальное развитие в процессе его дальнейшей жизни. Рост человека продолжается приблизительно до 20 лет. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к 20-25 годам. Юношеский возраст (16-21 год) связан с периодом созревания, когда все органы, их системы и аппараты достигают своей морфофункциональной зрелости. Зрелый возраст (22-60 лет) характеризуется незначительными изменениями строения тела, а функциональные возможности определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности. Пожилому возрасту (61-74 года) и старческому (75 лет и более) свойственно снижение возможностей организма и его систем – иммунной, нервной, кровеносной и др.

В основе жизнедеятельности организма лежит процесс *гомеостаза* – поддержание или восстановление постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.).

Не зная строения организма человека, невозможно правильно организовать процесс физического воспитания. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета, обменные процессы, в частности, кальция, содержание которого определяет прочность костей. Скелет, выполняя опорную и защитную (череп, грудная клетка, кости таза и др.) функции, чрезвычайно прочен. Отдельные кости выдерживают нагрузку до 2 тонн.

В организме человека насчитывается более 100 трлн. (1×10^{14}) клеток. Каждая клетка, группа клеток, орган работают в двух режимах: возбуждения и торможения. Возбуждение и торможение – это два противоположных процесса, взаимодействие которых обеспечивает деятельность нервной системы, согласованную работу органов тела, регуляцию и совершенствование функций всего организма. Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющие совместно общие функции – системы органов. В своей функциональной деятельности системы органов связаны между собой. Медицинская наука рассматривает

человеческий организм в единстве с внешней природой и социальной средой.

2.2.2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

На человека воздействуют различные факторы окружающей среды. Из внешней среды организм получает не только необходимые для жизнедеятельности и развития вещества, но и многочисленный поток раздражений (температура, влажность, солнечная радиация, и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма. В ответ организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней среды.

Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями и сохраняет постоянство своей внутренней среды.

Природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека, неразрывно связаны с вопросами экологического характера.

Экология – изучает закономерности взаимодействия человека с природой, проблемы сохранения и укрепления здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% болезней человека возникают по причинам, связанным с ухудшением экологической ситуации.

В городах интенсивность солнечной радиации на 15-20 % ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура выше на 1-2°C, ниже атмосферное давление, значительно загрязнен воздух. Все эти изменения оказывают крайне неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Около 80% болезней современного человека – результат ухудшения экологической ситуации на планете.

2.2.3. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки

Различают следующие системы человеческого организма: опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную, выделительную, пищеварительную, лимфатическую и другие системы. Рассмотрим некоторые из них.

Опорно-двигательный аппарат

Опорно-двигательный аппарат включает в себя три системы: костную (скелет), связочно-суставную (подвижные соединения костей) и мышечную (скелетная мускулатура).

Непосредственными исполнителями всех движений являются мышцы. Механическая работа мышц осуществляется через костные рычаги. В процессе занятий физической культурой костная система становится более прочной, что важно при выполнении упражнений, требующих высокой механической прочности (бег, прыжки и т.д.). У людей с ограниченной двигательной активностью, труд которых характеризуется удержанием определённой позы в течение длительного времени, возникают значительные изменения костной и хрящевой ткани, что особенно неблагоприятно отражается на состоянии позвоночного столба и межпозвоночных дисков. Занятия физическими упражнениями укрепляют позвоночник и за счёт развития мышечного корсета ликвидируют различные искривления, что способствует выработке правильной осанки и расширению грудной клетки.

Движение – важнейшее свойство организма человека. Благодаря наличию скелетных мышц человек может передвигаться, выполнять движения отдельными частями тела. Постоянные движения происходят и во внутренних органах, также имеющих мышечную ткань в виде особых «гладких» мышц (перистальтика кишечника, поддержание тонуса артериальных кровеносных сосудов и т.д.). Сложное строение имеет сердечная мышца, которая непрерывно, на протяжении всей жизни человека, работает в качестве насоса, обеспечивая передвижение крови по кровеносным сосудам .

Любая двигательная, в том числе и спортивная, деятельность совершается при помощи мышц, за счёт их сокращения. Поэтому строение и функциональные возможности мускулатуры необходимо знать любому человеку, но в особенности тем, кто занимается физическими упражнениями и спортом. Специальной силовой тренировкой можно значительно увеличить мышечную массу. Известно, что физическое бездействие приводит к уменьшению мышечной массы, а зачастую к увеличению жировой.

Сердечно-сосудистая система (система кровообращения)

К сердечно-сосудистой системе относятся: сердце, кровеносные сосуды, лимфатические сосуды и органы, вырабатывающие особые клетки – форменные элементы.

Под влиянием систематических тренировок изменяется число форменных элементов крови: количество эритроцитов и содержание гемоглобина в крови увеличивается, в результате чего повышается кислородная ёмкость крови. Повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Функции крови:

–транспортная – доставляет клеткам питательные вещества и кислород, удаляет из организма продукты распада при обмене веществ;

–защитная – защищает организм от вредных веществ и инфекции, за счёт наличия механизма свёртывания останавливает кровотечение;

–теплообменная – участвует в поддержании постоянной температуры тела.

Сердце – центральный орган сердечно-сосудистой системы. Сердце работает автоматически под контролем центральной нервной системы.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка. ЧСС взрослого мужчины в покое составляет 65-75 уд/мин., у женщин – 70-80 уд/мин., у тренированных спортсменов - 40-50 уд/мин.

При каждом сокращении сердца поступающая в систему кровообращения кровь создаёт в ней давление. Его величина у

молодых людей составляет 115-125мм рт. ст. Минимальное давление в момент расслабления сердечной мышцы составляет – 60-80мм рт. ст. Разница между максимальным и минимальным давлением называется *пульсовым давлением*. Оно составляет 30-50мм рт. ст. Под воздействием физической тренировки размеры и масса сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объёма. Мышца тренированного сердца более густо пронизана кровеносными сосудами, что обеспечивает лучшее питание мышечной ткани и её работоспособность. Перераспределения крови в организме, заключается в том, что кровь направляется в те органы и системы органов, которые в данный момент усиленно работают. Если же человек находится долгое время в неподвижном положении (стоит, сидит, лежит), то это приводит к длительным застойным явлениям в системе кровообращения и нарушению питания тканей неработающих органов или частей тела. Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, бег на лыжах, на коньках, езда на велосипеде и т. п.

Дыхание. Дыхательная система

Дыхание – это комплекс физиологических процессов, обеспечивающий потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом. Дыхательный аппарат человека включает в себя: носовую полость, трахею, бронхи, легкие, грудную клетку, плевру и дыхательные мышцы (межреберные, диафрагма и др.). Дыхание бывает *внешним и тканевым*.

Внешнее дыхание – обмен воздухом между легкими и окружающей средой.

Тканевое дыхание – обмен кислородом и углекислым газом между кровью и клетками тела (при этом кислород переходит из крови в клетки, а углекислый газ как один из продуктов обмена веществ переходит из клеток в кровь).

Показателями работоспособности органов дыхания являются дыхательный объём, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, лёгочная вентиляция, потребление кислорода и др.

Дыхательный объём – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, дыхательная пауза).

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – максимальный объём воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха (измеряется методом спирометрии). Жизненная ёмкость лёгких в значительной степени зависит от возраста, пола, роста, окружности грудной клетки, физического развития.

Частота дыхания – количество дыхательных циклов в минуту. Один цикл состоит из вдоха, выдоха и дыхательной паузы. Средняя частота дыхания в покое – 15-18 циклов в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается, например, у пловцов до 45 циклов в минуту.

Лёгочная вентиляция – объём воздуха, который проходит через лёгкие за минуту.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно интенсивной мышечной работе.

Нервная система

Нервная система человека объединяет все системы организма в единое целое и состоит из нескольких миллиардов нервных клеток и их отростков. Условно нервную систему делят на центральную и периферическую. К *центральной* нервной системе относят головной и спинной мозг, периферическая – образуется нервами, отходящими от головного и спинного мозга. Основные нервные процессы возникающее в нервных клетках – возбуждение и торможение.

Возбуждение – состояние нервных клеток, передающих или направляющих нервные импульсы другим клеткам.

Торможение – состояние нервных клеток, направленное на восстановление.

Нервная система действует по принципу рефлекса.

Рефлекс – это ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая при участии центральной нервной системы. Различают два вида рефлексов: безусловный (врождённый) и условный (приобретенный в процессе жизнедеятельности). Все движения человека представляют собой приобретенные в процессе жизни новые формы двигательных навыков.

В образовании двигательного навыка участвуют различные анализаторы: двигательный, вестибулярный, кожный и др.

Анализатор – это структурная целостность рецептора и нерва, проводящего возбуждение в центр коры головного мозга. При занятии физическими упражнениями функции анализаторов меняются: совершенствуется глазодвигательный анализатор, увеличивается поле зрения и совершенствуется глубина восприятия; кожный анализатор: области тела, которые подвергаются соприкосновениям и ударам, имеют пониженную тактильную и болевую чувствительность; нервная система человека совершенствуется.

Обмен веществ и энергии

Единство организма человека с внешней средой проявляется, прежде всего, в непрекращающемся обмене веществ и энергии.

Обмен веществ и энергии – это два взаимосвязанных противоположных процесса, протекающих одновременно, в результате которых происходит усвоение веществ, поступающих из окружающей среды и их биологическое превращение в потенциальную энергию (ассимиляция) и распад веществ и выведением из организма продуктов распада (диссимиляция). Эти процессы согласованы между собой и образуют целостную систему, обеспечивающую нормальную функциональную жизнедеятельность организма человека.

Интенсивность обменных процессов, в течение жизни меняется. После рождения человека скорость поступления в организм питательных веществ превышает скорость их распада. Это обеспечивает рост организма. К 17-19 годам различия в скорости процессов поступления и распада веществ постепенно сглаживаются. Рост организма, по существу, прекращается, но процесс поступления в организм веществ и превращение их в энергию всё же преобладает. В возрасте от 25 до 60 лет в процессе обмена веществ наблюдается равновесие, при котором интенсивность процессов поступления и выведения веществ примерно равна. К старости в обменных процессах начинает преобладать процесс распада и выведения веществ из организма. Происходит снижение функциональных возможностей различных тканей, дистрофия мышц и снижение их силы, ухудшаются и качество нервной регуляции длительности органов, и систем организма.

Рост волос, ногтей, шелушение кожи – все это результат процесса обмена веществ. За 5 лет учебы у студента роговица глаза сменяется 250 раз, а ткань желудка обновляется 500 раз.

Контрольные вопросы:

1. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия?
2. Какое воздействие на организм оказывает окружающая природа, производственная и социально-экологическая среда?
3. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке?

Рекомендуемая литература:

1. Дубровский в.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999.
2. Знаменский Ю.Ф., Лукьянов Ю.Е., Макаренко Ю.В. «Нервная система, здоровье, долголетие». – М., 1977.
3. Зациорский В.М. «Физические качества спортсменов». – М., 1970 .
4. Амосов Н.М., Бендет Я.А. «Физическая активность и сердце». – Киев: «Здоровье», 1989.

ЛЕКЦИЯ 2

План

Тема 2.3. Основы здорового образа жизни студента.

Тема 2.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Тема 2.3. Основы здорового образа жизни студента

*Человек, умеренно и
последовательно занимающийся
физическими упражнениями,
не нуждается в лекарствах
Авиценна*

План:

2.3.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2.3.2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.

2.3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие.

2.3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2.3.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно приоритет здоровья. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Оно помогает реализовывать планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую, активную полноценную жизнь. По определению ВОЗ *здоровье* – состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Здоровье человека, определяется в единстве трех компонентов – физического, психического и социального.

Под физическим здоровьем – понимают гармоничное физическое развитие и хорошее функционирование различных функциональных систем

Психическое здоровье – предполагает самопонимание, саморазвитие, самодостаточность личности во взаимодействии с окружающими людьми;

Социальное здоровье – состояние личности в обществе, жизненная активность, выполнение социальных ролей, социальное благополучие.

Можно выделить три группы факторов здоровья:

К первой группе факторов относится все то, что окружает человека: стены квартиры и дома, улицы и транспорт, лес и горы, луг и река, солнце и воздух, семья, соседи, учебная группа, трудовой коллектив.

Ко второй группе факторов – можно отнести то, что человек употребляет. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.

К третьей группе факторов – относится то, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознанной необходимости своих действий. Сюда относятся занятия физической культурой и спортом, закаливание, организация рабочего дня и т.д.

2.3.2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой своего образа жизни. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется пиками развития физиологических потенциалов. К 17-18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению.

Однако со здоровьем будущих высококвалифицированных специалистов дело обстоит весьма тревожно. По заключению медиков только 30 % студентов не имеют отклонений в состоянии здоровья. Остальных можно разделить на следующие группы:

- студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях, например, в начале обучения или в период экзаменов;

- студенты, у которых уже выявляются предвестники болезни без экспериментальных условий, например, периодические повышения артериального давления или уровня сахара в крови;

- студенты с функциональными нарушениями;

- студенты со стабильными патологическими симптомами.

Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Поэтому успешность адаптации студентов к новым условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья за время обучения настоятельно требуют установления здорового образа жизни.

2.3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек.

Режим труда и отдыха

Предусматривает строгий и разумный распорядок: постоянное время подъема, выполнение утренней гигиенической гимнастики, водных процедур и завтрака, ухода на учебу, обеденного перерыва и возвращения домой, приема пищи и отдыха, спортивных занятия и домашней работы, досуга, вечерней прогулки и отхода ко сну.

Закрепленный многолетними повторениями, такой распорядок дня становится привычным и более легким в реализации. Например, привычка вставать в одно и то же время и обязательно делать УГГ обеспечивает ритмичную деятельность всего организма, быструю вработываемость и высокую умственную и физическую работоспособность, создает приподнятое настроение на весь день. Отсутствие же режима приводит к замедленному вхождению в работу, плохому общему самочувствию и невысоким результатам выполняемой деятельности.

Организация сна

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Во время сна организм отдыхает, восстанавливает и накапливает силы. Потребность во сне обычно наступает через 14-16 часов непрерывного бодрствования. Студенту на сон требуется 7-8 часов в сутки. Часы, предназначенные для сна, нельзя использовать как резерв времени для других целей. Это отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии.

Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам. Напряженную умственную работу следует прекращать за 1.5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Лучшим для отхода ко сну является время от 22 до 23 часов. Для быстрого засыпания и крепкого сна желательны вечерние прогулки на свежем воздухе по 30-40 минут и проветривание комнаты. Рациональный режим и строгое соблюдение всех гигиенических норм помогает предупредить бессонницу.

Режим питания

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов.

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами белками, жирами, углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи. Пища служит источником энергии для работы всех систем организм и для обновления тканей. Главное - полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические нарушения режима питания ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения (гастриты, холециститы). При занятиях физическими упражнениями принимать пищу нужно за 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин. после их завершения.

Белки – основной материал для построения клеток и тканей организма.

Жиры являются важным источником энергии, участвуя в построении тканей организма. Жир, не используемый организмом, накапливается в подкожной клетчатке, уменьшая теплопотери, а также в соединительной ткани, окружающей внутренние органы, для предохранения их от ударов и сотрясений. В жирах содержатся важные витамины А, Д, Е, К и ценные полиненасыщенные жирные кислоты. Они нормализуют холестерин обмен, повышают устойчивость к токсичным веществам.

Углеводы – основной энергоноситель для работающих мышц.

Витамины - катализаторы обменных процессов, участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы. При недостатке витаминов ухудшается самочувствие, наступает быстрая утомляемость, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма. При избытке - развивается состояние гипервитаминоза.

Минеральные вещества – участвуют в формировании и построении тканей организма, в синтезе белка, в различных ферментативных процессах, работе эндокринных желез, а также регулируют обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие и водный обмен.

Микроэлементы – образуют группу минеральных веществ – железо, кобальт, йод, фтор и др.

Вода – участвует во всех физико-химических процессах в организме, в удалении из него конечных продуктов обмена, в регуляции отдачи тепла телом путем испарения.

Минеральные соли – участвуют в регуляции обмена веществ, роста и развития организма, одновременно являясь необходимым строительным материалом для формирования костей скелета, зубов, волос и других тканей тела.

Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое использование физических нагрузок выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000-11000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) – 3000-4000 шагов, в каникулярный период – 14000-19000 шагов. Учебные занятия по физическому воспитанию в среднем обеспечивают объем 6000-11000 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. В выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени. Зимой двигательная активность снижается на 5-15%. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто занимается в специально-медицинской группе на 17-28%. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин

в среднем на 25-30%. Оптимальный двигательный режим для студентов – у мужчин 8-12 ч. в неделю, у женщин – 6-10 ч. в неделю. Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого человека.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов. Кожа не только орган осязания, она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. Все функции в полном объеме выполняются только здоровой, крепкой, чистой кожей. Кожные заболевания, загрязненность ослабляют ее деятельность, что, естественно, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья человека. Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье, защиту от чрезмерного загрязнения во время производственных работ, занятий и активного отдыха. Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от всевозможных инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Одежда должна соответствовать погодным условиям и той деятельности, в которой она используется. Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, обеспечивающая правильное положение стопы. Спортивная обувь должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Закаливание – важная профилактическая мера против простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их. Закаливание должно быть систематическим. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Дозировка воздушных ванн осуществляется

постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры. Сигналами неблагоприятного воздействия воздушных ванн на организм является резкое покраснение кожи, обильное потоотделение, появление «гусиной кожи», озноб. Закаливание водой укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализует артериальное давление, улучшает обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе.

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Алкогольные напитки, табак и наркотики – факторы риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Алкоголь – вредно действует на нервную систему человека. В состоянии опьянения снижаются показатели силы, быстроты, выносливости, нарушается координация движений, ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. При частом употреблении алкоголя нарушается терморегуляция в организме, развиваются тяжелые, необратимые заболевания: жировое перерождение сердечной мышцы, гипертоническая болезнь и др. Вредно влияет алкоголь и на потомство: у часто употребляющих алкоголь рождаются неполноценные дети..

Курение – с дымом в организм поступает более 30 вредных веществ – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислоты, этилен, изопрен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивный полоний и др. химические вещества, способствующие заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возникновению рака дыхательных путей.

Наркотики – их употребление, даже эпизодическое, может привести к тяжелому заболеванию – наркомании. Прием наркотиков ведет к истощению нервной системы человека, ускоряет износ и старение клеток и тканей организма.

2.3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни

Физическое самовоспитание – процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Для сохранения здоровья, обеспечения активного

трудового и социального долголетия особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании.

Самовоспитание – процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

К основным мотивам физического самовоспитания можно отнести: требования социальной жизни и культуры; желание быть признанным в коллективе; соревнования; осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности; критика и самокритика в осознании собственных недостатков и др.

В формировании физических способностей и здоровья существенную роль играет физическое совершенствование, на выработку которого влияют все стороны его духовной жизни: знания, мораль, мировоззрение, эмоции, интеллект, целевые установки, мотивы. Отсутствие общественно значимых мотивов физического самовоспитания, недооценка его значимости во всестороннем развитии тормозят активность личности в собственном совершенствовании. Самовоспитание имеет социальное значение, так как оно в конечном итоге способствует общему и профессиональному росту личности, обеспечивает непрерывное развитие духовных и физических сил, наилучшую готовность к труду.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
4. Что такое «здоровый образ жизни», его составляющие.

Рекомендуемая литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987.
2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента // Среднее профессиональное образование, 1995. – № 4,5,6. – 1996. – № 1, 2, 3.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М. RETORIKA. – А.Флинта, 1999.
5. Физическая культура студента: Учебник/под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001, – 448 с.

Тема 2.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

План

2.4.1. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие.

2.4.2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

2.4.3 Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

2.4.4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

2.4.1. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок, периоды экзаменационных сессий является испытанием для организма студента. Нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, интоксикация организма из-за вредных привычек приводит студента к состоянию усталости и общего утомления.

Усталость – комплекс субъективных ощущений (слабость, вялость, физиологический дискомфорт, нарушение памяти, внимания, восприятия, мышления), сопровождающих развитие состояния утомления.

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, негативными эмоциональными реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.

**Внешние признаки утомления в процессе
умственного труда студентов (по С.А. Косилову)**

Объект наблюдения	Утомление		
	Незначительное	Значительное	Резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в разные стороны, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка).
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

При систематическом перенапряжении нервной системы возникает *переутомление*, которому характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Объективными признаками переутомления являются: снижение веса тела, диспепсические расстройства, повышение сухожильных рефлексов, лабильность частоты сердцебиения и артериального давления, потливость, снижение сопротивляемости организма инфекциям, заболеваниям и т.п.

Работоспособность – способность человека выполнить работу в течение определенного времени. Работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. На нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность, уровень двигательной активности.

**Краткая характеристика степеней переутомления
(по К.К. Платонову)**

Симптомы	Степень переутомления			
	I начинающее	II легкое	III выраженное	IV тяжелое
Снижение работоспособности	Малое	Заметное	Выраженное	Резкое
Проявление раннее отсутствующей усталости при умственной нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегченной нагрузке	Без видимой нагрузки
Компенсация понижения работоспособности волевым путем	Не требуется	Не полностью	Полностью	Незначительно
Эмоциональные сдвиги	Временное снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	Трудно засыпать, просыпаться	Труднее засыпать, просыпаться	Сонливость днем	бессонница
Снижение умственной работоспособности	Нет	Трудно сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания и памяти
Вегетативные сдвиги	Временами тяжесть в голове	Часто тяжесть в голове	Временами головные боли, снижение аппетита	Частые головные боли, потеря аппетита
Профилактические мероприятия	Упорядочение отдыха, физическая культура	Отдых, физическая культура	Организованный отдых, предоставленные отпуска	Лечение

Работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов, которые можно разделить на три основные группы:

1-я группа физиологического характера – состояние функциональных систем организма.

2-я группа физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и др.

3-я группа психического характера – самочувствие, настроение, мотивация и др.

2.4.2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года.

Учебный день студента, как правило, не начинают с высокой продуктивностью труда. В начале занятия они не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в работу. Проходит 10-20, а иногда и более 30 минут, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня.

Учебная неделя – умственная работоспособность в недельном учебном цикле характеризуется последовательной сменой периода вработывания в начале недели (понедельник), с высокой работоспособностью в середине недели (вторник – четверг) и снижением работоспособности в конце недели (пятница-суббота).

Учебный семестр и учебный год. В начале учебного года в течение 3-3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2-2,5 месяцев (середина семестра) наступает период высокой работоспособности. В конце семестра, когда студенты готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период зачетной сессии (декабрь), когда студенты продолжают учебные занятия и одновременно готовятся и сдают зачеты – работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта, наблюдается явление повышенной работоспособности.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, продолжительность которого сокращается по сравнению с первым полугодием до 1,5-2 недель. Дальнейшие изменения работоспособности со второй половины февраля до начала апреля характеризуются высоким уровнем. В апреле наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные возникающим утомлением. В зачетную сессию и

в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии. Процесс восстановления в каникулярное время отличается более медленным развитием, вследствие значительной глубины утомления.

2.4.3. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии

Экзаменационная сессия для студентов – это итог его учебной работы за семестр, по окончании которой решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, самоутверждении личности и др. В период подготовки к экзаменам с одной стороны увеличивается объем, продолжительность и интенсивность учебного труда, мобилируются все силы организма, с другой – происходит снижение физической активности, нарушение режима питания и сна. Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению, страху, повышению артериального давления и частоты сердечных сокращений. У нетренированных, слабоуспевающих студентов по мере нарастания напряженного состояния вегетативные сдвиги усиливаются, успевающие студенты обладают более высоким уровнем тренированности, демонстрируют более экономичные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращались в норму. Выявлено, что под влиянием напряженной умственной деятельности, отсутствия в ней физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, активного восстановления, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности в течение всего периода экзаменационной сессии.

2.4.4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Рекомендованы следующие мероприятия направленные на повышение умственной работоспособности студентов, на

преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- двигательную активность и физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. К «малым формам» активного отдыха относится: физическая культура в режиме учебного дня, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном дне с использованием физических упражнений (физкультминуты).

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – эффективная форма для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во все части тела, учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение УГГ улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Ежедневная УГГ, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Физкультурная пауза – призвана обеспечить активный отдых студентов и повышения их работоспособности в течение учебного дня. Физкультурная пауза продолжительностью 10 мин.

рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводится в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы. Рекомендуется использовать динамические упражнения (бег на месте) и познотонические упражнения (приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т.п.).

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Понятия «умственный труд» и «умственная работоспособность» «утомление». Факторы, определяющие умственную работоспособность.
2. Причины, вызывающие умственное утомление студентов. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов (по С.А. Косилову).
3. Дайте краткую характеристику степеней переутомления (по К.К. Платонову).
4. Средства «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Рекомендуемая литература:

1. Ершов А. Взгляд психолога на активность человека. – М., 1991.
2. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.
4. Физическая культура студента: Учебник /Под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001.

ЛЕКЦИЯ 3

План

Тема 2.5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

тема 2.6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2.5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

План

2.5.1. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи.

2.5.2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

2.5.3. Средства и методы физического воспитания.

2.5.4. Значение мышечной релаксации.

2.5.5. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2.5.1. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основной для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП ставятся следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Таблица 4

Критерии обязательного тестирования для определения уровня физической подготовленности студентов I-III курсов основного учебного отделения

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин, сек): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
Юноши					
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Основной целевой задачей физической подготовленности основного контингента студентов является общая физическая

подготовка. Именно с ориентацией на достижение минимально необходимого уровня основных двигательных качеств по общей физической подготовке, в учебную программу для ВУЗов по дисциплине «Физическая культура» были введены разработанные тесты для определения уровня физической подготовленности и оценка их в баллах.

Специальная физическая подготовка

С общей физической подготовкой связано достижение *физического совершенства* – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человека в определенных сферах общественной жизни. Часто высокая общая физическая подготовленность не может обеспечить успеха в спорте или в различных видах профессиональной деятельности. А это значит, что необходима специальная подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

1. спортивная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка.

2.5.2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи

Спортивная подготовка (тренировка) – использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность – массовый спорт и спорт высших достижений.

Цель массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Средства, методы, принципы и структура спортивной тренировки одинаковы как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. В структуре спортивной тренировки можно выделить техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку.

Техническая подготовка – освоение техники конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменение правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсмена.

Физическая подготовка – возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовка – зависит от того, насколько спортсмен владеет средствами спортивной тактики. Тактические задачи могут носить перспективный характер (участие в серии соревнований, где одно главное в сезоне) и локальный (участие в отдельном соревновании).

Психическая подготовка – воспитание и развитие различных психофизических качеств. Делится на волевую и специальную. Волевая подготовка – связана с такими качествами, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Специальную – совершенствуют в ходе спортивной подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду. *Цель ППФП* – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. *Задачи ППФП* – формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные психофизические качества; воспитывать прикладные специальные качества.

2.5.3. Средства и методы физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы.

Физические упражнения – двигательные действия, соответствующие задачам физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений очень много. Они существенно отличаются друг от друга по форме, содержанию, целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы – физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений.

Методы физического воспитания:

– метод регламентированного упражнения – направлен на усвоение новых двигательных умений, навыков или на развитие определенных физических качеств, способностей;

– игровой метод – применяется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, для развития различных качеств: ловкости, быстроты, находчивости, самостоятельности, инициативности и др.;

– соревновательный метод – способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях, в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований;

– словесный и сенсорный метод – широкое использование слова и чувственной информации.

2.5.4. Значение мышечной релаксации (расслабления)

Способность к произвольному расслаблению мышц (мышечной релаксации) занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке.

Расслабление (релаксация) мышц – уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Каждой мышце, соединенной с суставом, противостоит другая, прикрепленная к этому же суставу, но с другой его стороны и обеспечивающая движение части тела в противоположную сторону. Такие противоположно расположенные мышцы называются антагонистами. Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности имеет большое значение, поскольку благодаря нему снимается или уменьшается физическое и психическое напряжение.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает величину внешне проявляемой силы. В упражнениях, требующих выносливости, оно приводит к излишней трате сил и более быстрому утомлению. Но особенно мешает излишняя напряженность скоростным движениям: она сильно снижает максимальную скорость.

Преодолеть тоническую напряженность можно с помощью направленных упражнений на повышение эластических свойств мышц, т. е. на расслабление в покое и в виде свободных движений конечностями и туловищем. Справиться со скоростной напряженностью можно, повысив скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Именно поэтому при увеличении частоты движений наступает такой момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Чтобы увеличить скорость расслабления мышц, используют упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления. Мышечная релаксация является эффективным средством восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.5.5. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

Коррекция физического развития. Известно, что физическое развитие человека зависит от наследственности, условий жизни, физического воспитания с момента рождения. В студенческом возрасте не все признаки физического развития можно исправить, труднее всего – рост (длина тела), значительно легче

– масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.).

Наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры. Их рекомендуется сочетать с нагрузками умеренной мощности 2-3 раза в неделю по 40-120 мин. Способствуют росту и ежедневные специальные прыжковые упражнения (скакалки, многократные подскоки), упражнения в висе на перекладине или гимнастической стенке. Упражнения в висе, кроме того, укрепляют мышечный «корсет», противодействуют оседанию позвончиков и способствуют сохранению хорошей осанки. В одних видах спорта над воспитанием осанки работают специально (спортивная, художественная, спортивная гимнастика, прыжки в воду). В других – (плавание, волейбол, легкоатлетическое десятиборье) осанка формируется естественным путем в ходе многолетней тренировки.

В отличие от роста, масса тела (вес) поддается значительным изменениям при регулярных занятиях физическими упражнениями или различными видами спорта. Как известно, норма массы тела тесно связана с ростом человека. Простейший росто-весовой показатель вычисляется по формуле: $\text{рост (см)} - 100 = \text{масса (кг)}$. Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела. Можно использовать и индекс Кетли, для этого необходимо массу тела (в г) поделить на рост (в см). Получается частное, которое должно равняться у мужчин 350-420 и у женщин 325-410. Показатели выше говорят об излишке массы тела и его недостатке.

Чтобы корректировать недостатки телосложения, важно сформировать свое собственное мнение, представление об идеале телосложения.

Коррекция двигательной и функциональной подготовленности связана с самооценкой уровня подготовленности каждым студентом. Пройдя через тесты общей физической подготовленности, каждый студент может произвести самооценку развития у него основных двигательных качеств и заняться тем видом спорта, с помощью которого можно «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество и заодно избежать невыполнения зачетных требований или отдать предпочтение тому виду, к которому «расположен» организм с его физическими возможностями.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Из чего состоит общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи?
2. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации.
3. Перечислите средства и методы физического воспитания.
4. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Рекомендуемая литература:

1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004
4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.

Тема 2.6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений

*Начинайте день со старта,
убегайте от инфаркта.
Лучшим доктором для всех
лично я считаю бег!*
Л. Кретов

План

- 2.6.1. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2.6.2. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе.
- 2.6.3. Спортивная классификация.
- 2.6.4. Индивидуальный выбор видов спорта
- 2.6.5. Краткая характеристика некоторых видов спорта и систем физических упражнений.

2.6.1. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи

Спорт – игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соревнований.

Цель спорта – достижение высоких результатов и побед в соревнованиях.

Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательный соревновательный компонент. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения с успехами других спортсменов, а достижения физкультурника направлены на личное совершенствование.

Виды спорта, получившие международное распространение можно поделить на пять групп (Г.С. Решетников, 1977):

1) виды спорта, где основой успеха является степень развития собственных двигательных возможностей спортсмена (например, легкая атлетика, плавание, борьба и многие другие);

2) виды спорта, где успех зависит от степени мастерства в управлении техническим средством или животным (например, авто- и мотоспорт, парусный, конный спорт и т.п.);

3) виды спорта, где успех зависит от точных действий, связанных с поражением целей (например, стрельба из пистолета, лука и т.п.);

4) виды спорта, где основой успеха служит модельно-конструкторская деятельность спортсмена (например, авиа-, автомоделный спорт и т.п.);

5) виды спорта с ограниченной подвижностью, где основа успеха – теоретическая подготовленность спортсмена (например, шахматы, шашки и т.п.).

Спорт можно разделить на массовый (базовый) спорт, спорт высших достижений (большой спорт), любительский и профессиональный спорт.

Массовый спорт – возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие

Массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов

университета позволяет практически каждому здоровому студенту приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в учебное, но и в свободное время.

Спорт высших достижений – достижение высоких спортивных результатов и побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Любительский спорт – сфера, в которой человек занимается спортивной деятельностью параллельно с другими видами своей деятельности (учебой, работой, службой в армии и т.д.), т.е. спорт в этом случае не профессия.

Профессиональный спорт – сфера, в которой двигательная спортивная деятельность, для человека является основным родом занятий, т.е. его профессией. В основе этой сферы лежит коммерческая деятельность и высокая информационно-развлекательная ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

2.6.2. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе

ВУЗ дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий. Для занятий спортом студент может использовать:

- элективный курс обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении;
- занятия в спортивных секциях и группах.

Наиболее популярные и доступные студентам нашего вуза виды спорта: легкая атлетика; плавание; спортивные игры, общая гимнастика, атлетическая гимнастика, различные виды единоборств, туризм. Вошли в моду и культивируются нетрадиционные и смешанные виды спорта: черлидинг, армрестлинг, каратэ, йога, пауэрлифтинг, ушу, шейпинг и др.

В университете существует достаточно отлаженная система студенческих спортивных соревнований. Победители внутренних соревнований принимают участие в составе сборных команд в соревнованиях более высокого масштаба (города, республики). Курируют студенческий спорт Министерство образования ПМР совместно с Государственной службой по спорту.

2.6.3. Спортивная классификация

Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется Единая спортивная классификация.

В нашей республике последние изменения в Единую спортивную классификацию были внесены в 2014 году. Действующая «Единая спортивная классификация ПМР 2014-2020 гг.» включает в себя все культивируемые в республике виды спорта. В ней по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение разрядов и спортивных званий (от низших к высшим): спортивные разряды: 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й, «Кандидат в мастера спорта». Спортивные звания: «Мастер спорта ПМР», «Мастер спорта международного класса ПМР» (к этому званию приравниваются звание «гроссмейстер» в шахматах и шашках). «Заслуженный мастер спорта ПМР». Спортивные звания присваиваются спортсменам пожизненно.

2.6.4. Индивидуальный выбор видов спорта

Студентов побуждают заниматься спортом четыре мотива:

- 1) достижение высоких спортивных результатов, участие в крупных спортивных соревнованиях;
- 2) укрепление здоровья, коррекция телосложения, повышение психологической устойчивости;
- 3) активный отдых;
- 4) подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Для занятия спортом необходимо ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты своего характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и снова быстро в нее включается, общителен, эмоционален, то ему лучше всего остановить свой выбор на

игровых видах спорта или единоборствах. Если человек усидчив, способен длительное время выполнять тяжелую физическую работу, то ему подойдут занятия бегом, плаванием. Если человек замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, то ему стоит заниматься атлетической гимнастикой, шахматами. Виды спорта условно можно поделить на виды, развивающие двигательные качества:

Выносливость – развивают такие циклические виды спорта как спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции в легкой атлетике, велосипедный спорт, лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон. Данные виды спорта увеличивают экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшают жировую прослойку.

Силу – развивает *тяжелая атлетика* – вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании больших тяжестей. Этот вид спорта совершенствуются способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибания рук;

гиревой спорт – умение продолжительно выполнять силовое упражнение, требующего незаурядной силовой выносливости;

атлетическая гимнастика – система упражнений с разнообразными отягощениями, которая позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Скоростно-силовые качества развивают легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки.

Быстроту развивают легкая атлетика и конькобежный спорт (бег на короткие дистанции), фехтование, бокс, спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол).

Ловкость развивает спортивная акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры.

2.6.5. Краткая характеристика некоторых видов спорта и систем физических упражнений

Система физических упражнений – специально подобранные физические упражнения, направленные на комплексное или избирательное воздействие определённых функциональных систем организма.

Среди студенческой молодежи популярны такие системы физических упражнений как: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, стретчинг, система «Пилатес», калланетика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы физических упражнений из восточных систем, у-шу, йога и др.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Для развития силы используются специальные силовые упражнения: упражнения с гантелями (5-12 кг), упражнения с гирями (16, 24, 32 кг), упражнения со штангой (вес в зависимости от подготовки), упражнения на тренажёрах и т.п.

Ритмическая гимнастика (аэробика) – комплексы физических упражнений, выполняемых без отдыха в быстром темпе под музыку.

Аэробика по-американски (базовая аэробика) – общеразвивающие упражнения, бег, подскоки выполняемые в танцевальном стиле без отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцептов в минуту.

Танцевальная аэробика – использование элементов джазового танца:

– рок-аэробика – использование элементов танца рок-н-ролла;

– брейк-аэробика – сплав танца, пантомимы, гимнастики, акробатики;

Шейп-аэробика – тренировка с отягощениями.

Спортивная аэробика – соединение упражнений культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев.

Степ-аэробика – комплекс упражнений с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях.

Гидроаэробика – комплекс упражнений, выполняемых в воде.

Система Пилатес – комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых непрерывно с плавным переходом от одного упражнения к другому без пауз отдыха.

Стретчинг – комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах.

Йога – умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека.

Среди отечественных систем физических упражнений можно выделить дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, комплекс специальных упражнений для глаз Э.С. Аветисова (см. приложение 1, 2).

Краткая характеристика некоторых видов спорта

Баскетбол

Игра получила своё название от английских слов «баскет» – корзина и «бол» – мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. За попадание мяча в корзину во время игры команда получает 2 очка, за удачный бросок, выполненный из-за трехочковой зоны – 3 очка, штрафной бросок – 1 очко.

Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Баскетбольные матчи длятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между четвертями составляет 1 минут, после первой половины 15 минут.

Игра может идти на открытой площадке и в зале. Размер поля – 26x14 м, размер щита 180x120 см от стойки, высота 275 см. Окружность мяча – 75-80 см, вес – 600-650 г. Игрок имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч, то имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки нельзя снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнёрам или сделать бросок по кольцу.

Команда может владеть мячом не более 5 сек., и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Волейбол

Спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в её границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

Размер площадки 18х9м. Площадка делится средней линией на 2 половины. От средней линии на расстоянии 3м по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. Высота сетки для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м., окружность мяча – 640-66 мм, вес – 260-280 г. Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, защищающаяся команда имеет право на четыре касания, в том случае если одно из них пришлось на блокирующего.

Соревнования состоят из пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберёт 25 очков. Разница в счёте в 2 очка. Пятая партия ведётся до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Игра начинается с подачи. Подача производится из-за лицевой линии с любой её точки. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды, ввёл подачей мяч в игру, и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка, подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Не разрешается касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трёх ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего. Игра в волейбол развивает ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Настольный теннис

В соревнованиях по настольному теннису могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). Игроки стоят за столом напротив друг друга. Размер стола 152,5х273,3 см, высота 76,2 см, тёмно-зелёная сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида или пластика весом от 2,4 до 2,53 г.

Подачу проводится за задней линией стола или её предполагаемого удлинения. В партии переход подачи происходит после 5 набранных очков. Игрок, который первым наберёт 21 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков 20:20 играют до тех пор, пока один игрок не добьётся преимущества в два очка. Очко приобретается за счёт ошибки соперника.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Бадминтон

Бадминтон – это игра воланом. В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Игра проводится на ровной площадке, защищенной от ветра. Для парной игры размер площадки – 13,40 м. X 6,10 м., для одиночной игры – 13,40 м. X 5,18 м. Площадка делится на две равные половины сеткой. Ширина сетки 0,76 м. Высота сетки – 155 см. На расстоянии 198 см. от сетки по обе стороны находится ближняя линия подачи. Центральная линия, которая соединяет заднюю линию и переднюю линию подачи, делит каждую из половины площадки на два поля подачи: правое (четное) и левое (нечетное).

Для парных игр обозначается дальняя линия подачи. Она проводится на расстоянии 0,76 м. от задней линии вглубь площадки. Между этими линиями образуется задний коридор, куда нельзя подавать в парных играх. Между сеткой и передней линией подачи образуется другой коридор, куда нельзя подавать как в парной, так и в одиночной игре. Игра начинается с подачи. Подающий и принимающий занимают свои правые поля, т.е. становятся по диагонали. При четном количестве очков подачи осуществляются с правого поля, а при нечетном – с левого. В бадминтоне очки начисляются только подающему. Счет в партии идет до 15 очков, женщины и дети могут играть до 11 очков. Игра состоит из трех партий. В третьей партии при счете 8 или 6 очков, игроки

меняются сторонами. Все парные игры проводятся до 15 очков. В парных встречах подачи осуществляются попеременно с правого и левого поля своей стороны площадки. Партнеры осуществляют подачу по очереди. Первым делает подачу игрок, стоящий на правой половине поля. Во время подачи волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границ соответствующего поля подачи противника. В момент удара ракетка не должна подниматься выше уровня пояса, а головка ракетки – выше кисти руки, держащей ракетку.

Занятия бадминтоном способствуют развитию гибкости, быстроты движений, ловкости, точности реакции.

Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика включает в себя различные виды:

– бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200м, бег на 400 м, эстафетный бег 4х100м, и 4х400 м;

– бег на средние дистанции: бег на 800м, бег на 1500 м;

– бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000м, марафонский бег (42км 195 м);

– бег с препятствиями: бег на 110 м (муж.) и 100м (жен.) с барьерами, бег на 400м с барьерами, бег на 3000м с препятствиями – стипл-чейз;

– спортивную ходьбу на 20 км, 50 км;

– легкоатлетические прыжки: в высоту, в длину с разбега, прыжок с шестом, тройной прыжок;

– легкоатлетические метания: толкание ядра (вес ядра для мужчин – 7,26 кг, для женщин – 4 кг), метание диска (диаметр диска 250 см), метание молота, метание копья;

– легкоатлетические многоборья: десятиборье (выступают в нём только мужчины, в программу входят: бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110 м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья, соревнования проводятся в два дня по пять видов в один день); пятиборье (для женщин включает: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м).

Регулярные занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

Плавание

Плавание – включает в себя четыре вида: вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Соревнования проводятся в бассейнах на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, а также на открытых водоёмах в виде заплывов на разные расстояния от одного до нескольких десятков километров).

Синхронное плавание – акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку. Синхронное плавание бывает одиночным, парным и групповым.

Систематические занятия плаванием благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, гармонично развивают все мышечные группы, способствуют улучшению осанки.

Контрольные вопросы:

1. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений: их цели и задачи.

2. Какие Вы знаете системы физических упражнений?

3. Студенческий спорт, его организационные особенности.

4. Назовите особенности занятий избранным видом спорта.

5. Какие физические качества развиваются при игре в волейбол?

6. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в легкой атлетике?

Рекомендуемая литература:

1. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987.

2. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001.

3. Демин Д.Ф. Врачебный контроль на занятиях физической культурой. М: Физкультура и спорт. 1990г.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник – М.: Советский спорт, 2004г.

ЛЕКЦИЯ 4

План

Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема 2.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого.

В.А. Сухомлинский

План

2.7.1. Формы и содержание самостоятельных занятий.

2.7.2. Организация планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2.7.3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

2.7.4. Управление самостоятельными занятиями.

2.7.5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

2.7.6. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и видами спорта.

2.7.1. Формы и содержание самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики включают упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения,

которые можно выполнять со скакалкой, эспандером, с мячом, с гимнастической палкой и др. предметами. Не рекомендуется выполнять упражнения статистического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Занятия проводятся не менее 2 раз в неделю, лучшее время для тренировок – вторая половина дня. Тренировку начинать не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию нескольких физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – ходьба, бег, кросс, плавание, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным.

Кросс – бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, препятствий.

Прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Плавание – необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 1 до 45 мин. и преодолевать дистанцию от 100 до 1000 метров. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после преодоления дистанции должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются в быстром темпе, без пауз для отдыха, под музыку. В комплексы включаются упражнения для всех основных мышечных групп: маховые и круговые движения руками, ногами; упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Атлетическая гимнастика – система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Спортивные и подвижные игры – имеют большое оздоровительное значение. Их отличают большая разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива.

Спортивное ориентирование – учит быть находчивыми, уметь правильно и быстро ориентироваться в незнакомой местности, уметь на ходу определять и вычислять по компасу и приметам кратчайший путь до контрольного пункта. Спортивное ориентирование требует хорошей физической подготовки, направленной на развитие способности к многочасовым нагрузкам во время непрерывного передвижения с переменной скоростью по пересеченной местности.

Походы выходного дня – необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристическая подготовка, систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Перед походом участникам сообщается время сбора выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших остановок.

Занятия на тренажерах – тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии.

2.7.2. Организация планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 3 года. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студентов можно планировать достижение различных результатов по годам обучения – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка должна повышаться постепенно. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

2.7.3. Особенности самостоятельных 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 организма у

женского менее прочное строение костей, меньше развита мускулатура тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях у мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий в упражнениях с отягощением. Полезны 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.

Грамотно организованные самостоятельные занятия благоприятно отражаются на здоровье женщины.

2.7.4. Управление самостоятельными занятиями

Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающихся; скорректировать планы занятий; определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки, вести учет тренировочной работы. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Предварительный учет – фиксирует данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет – позволяет анализировать показатели тренировочных занятий: количество проведенных тренировок в

неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях, выполнении отдельных тестов и норм разрядной классификации. Текущий учет позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет – осуществляется в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает анализ данных состояния здоровья, тренированности, объема тренировочной работы, спортивные результаты, на основании полученных данных корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

2.7.5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности

Недостаточная, как и чрезмерная, по интенсивности нагрузка не приносит занимающемуся желаемого эффекта. Чтобы этого не происходило нужно знать индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно физическими упражнениями или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и контролировать изменения этих показателей в процессе занятия. Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномерная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи. При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения;
- амплитуду движения;
- исходное положение;
- величину и количество участвующих в упражнении мышечных групп;
- темп выполнения упражнений;
- степень сложности упражнений;
- степень и характер мышечного напряжения;
- мощность мышечной работы;

– продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшить или увеличить суммарную физическую нагрузку в одном занятии и серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки. Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница, или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, отдышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

2.7.6. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и видами спорта

Гигиена питания. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, быть доброкачественными и безвредными. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

При недостаточном количестве воды в организме могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Излишнее количество воды, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять питьевой режим в – важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности. Суточная потребность человека в воде – 2-2,5 литра.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма; улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания; развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защитную, выделительную, информационную, осуществляет терморегуляцию. Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Гигиена места занятий. Помещение при занятиях физическими упражнениями должно быть проветрено, без наличия в воздухе вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Пол должен быть ровным, нескользким, без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15-18°C, при хорошей освещенности.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 от автомобильных дорог и магистралей.

Одежда должна отвечать требованиям, соответствовать погоде и месту занятий.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Что позволяет анализировать ход тренировочного процесса и вносить коррективы в план тренировки?
2. Назовите и дайте краткую характеристику формам самостоятельных занятий.
3. Что включает в себя гигиена самостоятельных занятий?

4. Перечислите факторы при дозировании физической нагрузки.

Рекомендуемая литература:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

2. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. – М.: Физическая культура и спорт, 1992.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.

Тема 2.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

*Нужно чтобы к физическим
упражнениям приобщался
каждый человек.
Без этого немислимы
никакие разговоры
о здоровом образе жизни.
А.М. Амосов*

План

2.8.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

2.8.2. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

2.8.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля

Самоконтроль – регулярное самостоятельное наблюдения за изменением состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовленности под влиянием занятий физическими упражнениями.

Благодаря самонаблюдению занимающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма. Основу самоконтроля составляет оценка субъективных и объективных показателей состояния всего организма. Субъективные показатели: самочувствие, усталость, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения.

Самочувствие – субъективная оценка своего состояния. Оно является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок на состояние организма человека и складывается из суммы признаков: наличия необычных ощущений, различных болей, ощущений бодрости или вялости. Самочувствие может быть: хорошее, удовлетворительное или плохое.

Усталость – субъективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую нагрузку, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность.

Настроение – внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций. При оценке настроения необходимо также учитывать такие показатели, как желание уединиться, повышенная веселость, возбудимость. Настроение оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. В дневнике самоконтроля отмечаются продолжительность сна и его качество (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание). После хорошего сна человек чувствует себя бодрым, свежим, полным энергии и сил, его работоспособность полностью восстанавливается. Сон

должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках – 9-10 часов.

Аппетит. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания. Аппетит бывает хороший, удовлетворительный, плохой.

Болевые ощущения. Причинами болевых ощущений могут быть травмы, перенапряжения или заболевания. При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечных болей после занятий). Боли в мышцах обычно возникают при тренировке после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок – перегрузки. При беге у спортсменов могут появляться боли в правом (в области печени) и левом (в области селезёнки) подреберье. Боли в правом подреберье могут возникать при заболеваниях печени и желчного пузыря или при нарушениях деятельности сердца. Иногда спортсмены жалуются на боли в области сердца. В случае появления болей сердце во время работы спортсмен должен немедленно обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут возникать головные боли, головокружение, появление которых спортсмен должен обязательно отмечать в дневнике самоконтроля.

Объективные показатели. К ним относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно. Из объективных признаков при самоконтроле регистрируются частота пульса, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии или проводятся какие-либо другие функциональные пробы.

Определение веса (путем взвешивания) достаточно проводить 1-2 раза в неделю. Исключение составляют те случаи, когда необходимо строго регулировать вес в соответствии с весовой категорией период соревнований (у боксеров, борцов, штангистов). Проверку веса лучше всего проводить утром, натощак (после опорожнения мочевого пузыря и кишечника). Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса, которое непосредственно не связано с ошибками в методике и нагрузке занятий, может быть

обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем. Позволяет своевременно заметить степень усталости от физической тренировки, опасность переутомления определить, сколько времени требует для отдыха и восстановления, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

2.8.2. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности

Наиболее доступными методами определения уровня физического развития с помощью антропометрических измерений являются метод стандартов и метод индексов.

Метод стандартов. Антропометрические стандарты физического развития определяются путем вычисления средних величин антропометрических данных, полученных при обследовании различных групп людей, одинаковых по полу, возрасту, социальному составу, национальности, профессии и т.д. При проведении самоконтроля определяется соответствие или степень отклонения индивидуальных показателей физического развития от средних стандартов. В некоторых случаях отклонение фактического показателя физического развития от среднего может свидетельствовать о заболевании.

Метод индексов. Он позволяет периодически, с учетом наступивших изменений, давать ориентировочную оценку физическому развитию. Наиболее часто применяются следующие антропометрические индексы:

1. *Росто-весовой индекс Брока-Бругша* определяет приблизительно средний вес в зависимости от роста. Он вычисляется по формуле $I_{рв} = \text{рост (см)} - 100 = \text{средний вес}$

2. *Весо-ростовой показатель Кетле* способствует более точной оценке веса тела, для этого необходимо массу тела (в гр.) поделить на рост (в см). Получается частное, которое должно равняться у мужчин 350-420 и у женщин 325-410. Показатели выше говорят об излишке массы тела и его недостатке.

3. *Индекс пропорциональности телосложения (ИП пр)* определяется по формуле $ИПпр = L1 - L2/L2 \times 100$,

где L1 – длина тела в положении стоя, см;

L2 – длина тела в положении сидя, см.

4. *Индекс крепости телосложения* выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе, рассчитывается по формуле:

$Икр = \text{рост (см)} - \sqrt{\text{вес (кг)} + \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)}}$.

О реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку достаточно объективно можно судить по результатам следующих функциональных проб:

1. *Одномоментная проба.* Перед выполнением *одномоментной пробы* отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем замеряется ЧСС за одну минуту. Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 с. в положении ноги на ширине плеч, руки внизу. Приседая, руки выносят вперед, выпрямляясь, руки опускают вниз. После приседаний сразу, без паузы, стоя подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина до 20 % означает очень хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы на выполненную нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую, от 41 до 65 % – удовлетворительную, от 66 до 75 % – плохую, от 76 и более – очень плохую.

2. *Ортостатическая проба* дает важную информацию о состоянии механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, о ее способности эффективно реагировать на физическую нагрузку, а также отражает степень физической тренированности организма. Для ее проведения необходимо пять минут отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать ЧСС в положении лежа в течение одной минуты, далее встать и отдохнуть стоя одну минуту, после чего подсчитать ЧСС в положении стоя в течение одной минуты. Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, т. е.

отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании.

3. *Стен-тест Кэрша*. Для проведения теста понадобится возвышенность (ступенька, скамейка) высотой 40 см. Необходимо встать на возвышенность и сойти с неё на 4 счета. Темп: два полных шага вверх и вниз за 5 сек., 24 – за 1 мин. Продолжать выполнение теста течения 3 мин. По окончании теста, сесть на скамейку и подсчитать пульс в течение 1 мин. ЧСС – 73 уд/мин «превосходно»; 74-82 уд./мин «отлично»; 83-90 уд./мин. «хорошо»; 91-100 уд./мин. «удовлетворительно»; 101-107 уд./мин. «посредственно»; 108-114 уд./мин. «плохо»; 115 уд./мин. «очень плохо».

4. *Определение артериального давления* – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Для наблюдения за его уровнем необходимо научиться измерять давление с помощью сфигмоманометра Рива-Рочи или мембранного тонометра.

Для оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и регуляторной систем в ответ на изменение внутренней среды организма (снижение содержания кислорода и увеличение концентрации CO₂ в крови) применяют в целях самоконтроля функциональной пробы с задержкой дыхания.

1. *Проба Штанге* (задержка дыхания на вдохе). После 5 минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средний показатель для нетренированных людей 40-55 сек, для тренированных 60-90 сек. и более.

2. *Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Средний показатель для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 с. и более.

Контроль за мышечной силой осуществляется с помощью ручного и станового динамометров. Различают абсолютную силу и относительную. Абсолютная сила измеряется ручным динамометрами и соответствует непосредственным их показателям.

Становую силу рекомендуется измерять только у мужчин. Средними показателями являются 140-160 кг, при систематической тренировке она может достигать 175 кг и более. Для оценки силы отдельных мышечных групп можно использовать контрольные упражнения и тесты учебной программы, в частности, подтягивание на перекладине, подтягивание в висе лежа, сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях, силовой переворот в упор на перекладине,

поднимание ног в висе до касания перекладины, сед из положения лежа на спине (руки за головой, ноги закреплены), приседание на одной ноге.

Контроль за ловкостью предполагает определение способности занимающихся быстро осваивать новые движения, точно выполнять координационно сложные физические упражнения, быстро перестраивать двигательную деятельность при изменении внешних условий. Одним из тестов по оценке ловкости является количество попаданий при бросках баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии или с другой постоянной точки. Оценка производится по проценту попадания от количества бросков в зависимости от степени владения техникой.

Контроль за гибкостью. Для определения гибкости применяется возвышенность на которой вертикально закреплена сантиметровая лента.. Измеряющий гибкость встает на плоскость в основную стойку и наклоняется вперед вниз, не сгибая ног в коленях, руки опускает вдоль ленты. Если кончики пальцев в конце наклона остановилась на нулевой отметке, значит подвижность удовлетворительная, на отметках со знаком плюс – хорошая, со знаком минус – недостаточная. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Цель самоконтроля и его основные критерии.
3. С помощью чего определяются телосложение, физическая подготовленность и функциональное состояние организм?
4. С помощью, каких проб можно оценить состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем?

Рекомендуемая литература:

1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ]. – М.: КноРус, 2012.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: /Учебник для студентов вуза. – М: Гуманит. Изд. центр. ВЛАДО/С/, 1998.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Изд. 3-е. Ростов-на-Дону; Феникс, 2005.

ЛЕКЦИЯ 5

План

Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 2.10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

*Физкультура и спорт являются
значительным фактором в
создании здорового, сильного, ловкого,
находчивого, отважного,
умеющего бороться с препятствиями,
уверенно смотрящего вперед человека*
М.И. Калинин

План

2.9.1. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства

2.9.2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов

2.9.3. Факторы, определяющие содержание ППФП

2.9.4. Организация ППФП в вузе

2.9.5. Система контроля ППФП студентов

2.9.1. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

Основная цель ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.

Общеизвестно, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращает

сроки овладения трудовыми навыками, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды, снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (внимания, мышления, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура, нахождение на большой высоте, укачивание и др.);
- применение приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Средства ППФП. Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.

В качестве средств ППФП широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения с предметом и без предметов, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне, специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствия и др.) в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры, туризм и пр.

2.9.2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов

Решение конкретных задач ППФП будущих специалистов осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей не гуманитарных профессий общей физической подготовки

достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. У представителей умственного труда возможны головокружения, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственного труда возникают от детренированности вестибулярного аппарата, от длительного неподвижного наклона головы вперед. Все это требует знаний и навыков самостоятельного применения специально подобранных физических упражнений для профилактики или лечения этих неблагоприятных явлений.

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу ППФП контролируется специальными тестами, которые содержатся в программе учебной дисциплины «Физическая культура». Тесты имеют различия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания и общую физическую подготовленность.

2.9.3. Факторы, определяющие содержание ППФП

Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;

Формы (виды) труда. Разделение труда на «физический» и «умственный» носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, так как с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.

Условия труда. Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.

Характер труда. Чтобы правильно подобрать и применять средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т. д.. Необходимо учитывать,

что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций.

Режим труда и отдыха. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой распорядок, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

К дополнительным факторам, определяющим содержание ППФП, относятся: индивидуальные особенности будущих специалистов, а также географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику. Важно знать и о возрастных изменениях реакции организма человека на психофизические нагрузки в процессе труда. В период от 20 до 40 лет у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления. Временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а впоследствии удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена.

2.9.4. Организация ППФП в вузе

Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрами факультета физической культуры и спорта на основе «Примерной учебной программы для высших учебных заведений». В рабочей программе отражаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные

учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

В вузах, где выпускники работают в экспедиционных условиях, широко распространены учебные занятия по ППФП в период учебных практик со сдачей текущих зачетов по отдельным разделам ППФП. Наибольшее внимание здесь уделяется разделам ППФП, посвященным технике безопасности студентов на учебных и производственных практиках. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий, во внеучебное время проводится в виде:

- секционных занятий по прикладным видам спорта;
- самостоятельных занятий по прикладным видам спорта в различных спортивных секциях вне вуза;
- самостоятельных занятий оздоровительными системами физических упражнений;
- массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

2.9.5. Система контроля ППФП студентов

Результаты освоения теоретического, методического и практического раздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и тестами, разрабатываемыми кафедрами факультета физической культуры и спорта для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. Утвержденные кафедрой зачетные требования по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине «Физическая культура». В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 5 тестов (показатели физической и технической подготовленности). Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья. Допуск к обязательной итоговой аттестации после завершения

полного курса по дисциплине «Физическая культура» предполагает выполнение всех видов тестирования не ниже оценки «удовлетворительно».

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
3. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
4. Организация и контроль ППФП в ВУЗе.

Рекомендуемая литература:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.
3. Собянин Ф.И., Замогильный А.И. Основы теории физической культуры. – М-Шуя: «Азимут», 2002.

Тема 2.10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

*Важнейшим условием,
повышающим работу памяти,
является здоровое состояние
нервов, для чего необходимы
физические упражнения.
К.Д. Ушинский*

План

- 2.10.1. Производственная физическая культура.
- 2.10.2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов.
- 2.10.3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 2.10.4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
- 2.10.5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание

физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве.

2.10.6. Роль будущих бакалавров и специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

2.10.1. Производственная физическая культура

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься производственной физической культурой можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. К производственной физической культуре относятся: производственная гимнастика, а также ее формы: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Производственная гимнастика – комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики и восстановления.

Вводная гимнастика – проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5-7 мин. Цель вводной гимнастики – активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

Физкультурная пауза – срочный активный отдых для ослабления утомления и снижения работоспособности. Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин. Комплекс упражнений физкультурной

паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная минутка – проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин.

Микропауза активного отдыха – ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.

2.10.2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов

Производственной гимнастики включает в себя два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не во время, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики. Так для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка постепенно увеличивается к последней четверти комплекса. Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса. Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, вводная гимнастика включает комбинированные динамические упражнения, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5-10 сек.

Все виды трудовой деятельности разделены на 4 группы:

Первая группа профессии с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью (специалисты на вычислительной технике, на поточно-конвейерных линиях). Рекомендуются динамические упражнения, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы.

Ко второй группе относятся виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда. Для этой группы профессий комплексы физкультпауз составляют из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления.

В третью группу включены работы, связанные с большими физическими усилиями. Комплексы физкультпаузы состоят из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов.

Четвертая группа профессий – виды работ, связанные с умственным трудом. Физкультпауза состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя – наклоны в стороны, наклоны назад, вращение туловища.

В физкультурных минутках общего воздействия первое упражнение чаще всего связано с распрямлением спины и отведением плеч назад. Второе – наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног, третье – маховые движения. Некоторые упражнения возникают непроизвольно или в силу привычки. Это вращение головой, плечами, напряженное выпрямление ног, в положении сидя, смена позы.

2.10.3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Основная задача физических упражнений профилактической направленности – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

К неблагоприятным факторам, характерных для умственного труда относятся: ограниченная двигательная активность, неудобная рабочая поза, повышенная нервно-

эмоциональная напряженность, монотонность в работе, связанная с выполнением одинаковых операций, с постоянной концентрацией внимания. Чтобы снизить неблагоприятные воздействия, проводится профилактическая гимнастика. В комплекс профилактической гимнастики рекомендуется включать 18-20 упражнений динамического характера. Продолжительность занятий 20-25 минут. При выполнении комплекса в активную работу вовлекаются сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы.

В качестве примера можно привести комплекс упражнений непосредственного воздействия, предложенный профессором В.Э. Нагорным для тренировки сосудов головного мозга:

1. Движения головой (наклоны, повороты, кружения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Принять положения, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове).
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции («рубка дров», «качательные» движения туловищем).
5. Сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине).
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы (беговые упражнения и т.п.), дыхание только через нос («рубка дров» с интенсивным выдохом).
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

Для профилактики неблагоприятных факторов умственного труда целесообразно проводить следующие мероприятия (Е.В. Будыка, 1997):

- занятия энергоемкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений;
- занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники;
- психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки;
- двигательная разрядка психо-эмоциональных напряжений силовыми упражнениями.

2.10.4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности

К дополнительным средствам повышения общей и профессиональной работоспособности относятся: гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки, тренажеры развивающие выносливость, силу, быстроту, подвижность суставов. Применение тренажеров повышает интенсивность занятий, избирательно воздействует на отдельные функциональные системы и мышечные группы, позволяют строго дифференцировать физическую нагрузку.

Физические упражнения могут сочетаться или последовательно применяться с водно-тепловыми процедурами, способствующими расслаблению, восстановлению работоспособности (душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны). С этой же целью используется музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительных процедур, комнаты психологической разгрузки со специальными креслами для релаксации с видео- и аудиоэффектами. В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

2.10.5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве

На содержание производственной физической культуры оказывают влияние индивидуальные особенности человека. При выборе упражнений профессиональной физической культуры учитывают половые отличия занимающихся. Так, например, при продолжительной работе в положении сидя у женщин чаще, чем у мужчин возникают и проявляются неблагоприятные последствия застойных явлений в области малого таза. При выполнении работы преимущественно в положении стоя у

женщин чаще бывают осложнения, связанные с нарушением венозного кровообращения в нижних конечностях. Все это должно учитываться как при определении количества физкультминуток в течение рабочего дня, так и при подборе специальных упражнений.

Возрастные отличия влияют на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений. Общая физическая нагрузка по-разному переносится «совами» и «жаворонками», поэтому важно учитывать индивидуальные различия в переносимости физической нагрузки различными людьми в разное время суток. Географо-климатические условия также могут оказывать свое влияние на содержание профессиональная физическая культура. Например: длинная полярная ночь и длинный полярный день на Севере вносят определенный дисбаланс в нормальное функционирование организма, нарушая его естественный биологический ритм.

2.10.6. Роль будущих бакалавров и специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

Специалисты высшей квалификации на определенном этапе своей профессиональной деятельности, как правило, могут стать руководителями производственного, творческого, управленческого или другого коллектива. От того, насколько сам руководитель осознает роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива, во многом зависит степень ее внедрения. Проблема использования различных форм ПФК не простая, так как часто вступает в противоречия с общими экономическими показателями. При решении вопросов руководителю коллектива необходимо анализировать необходимость внедрения производственной физической культуры с экономическими возможностями производства, организации. В любом случае принятие решения во многом зависит от того, насколько сам руководитель понимает суть и значимость воздействия производственной физической культуры на работающего человека, на его здоровье и дееспособность.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Рекомендуемая литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – 7-е изд. доп. и испр.– Ростов н / Д: Феникс, 2011. – 444 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ]/КноРус, 2012. – 240с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. Учеб. для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ] / Ю. И. Евсеев. – 7-е изд. доп. и испр.– Ростов н / Д: Феникс, 2011. – 444 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : Учебник / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
6. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. Ун-та, 2010. – 124 с.
7. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
8. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
9. Физическая культура: Курс лекций: учебное пособие для студентов филологических факультетов высших учебных заведений // Составители: Твердохлебова Л.И., Черба Т.И., Гилко Л.Н. – Тирасполь, 2011. – 68 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Теоретический раздел.....	4
1.2. Примерный тематический план и содержание учебного материала.....	5
1.3. Текущий и итоговый контроль	7
1.4. Требования к оформлению реферата.....	8
1.5. Требование к оформлению контрольной работы	11
1.6. Примерные вопросы для подготовки к зачету.....	17
1.7. Глоссарий	24
Раздел 2. ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ	34
<i>Лекция 1.</i> Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	34
Тема 2.2. Социально-биологические основы физической культуры.....	42
<i>Лекция 2.</i> Тема 2.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	45
Тема 2.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	59
<i>Лекция 3.</i> Тема 2.5.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.....	66
Тема 2.6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений	73
<i>Лекция 4.</i> Тема 2.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	84
Тема 2.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	92
<i>Лекция 5.</i> Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	99
Тема 2.10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	104
ЛИТЕРАТУРА	112
ПРИЛОЖЕНИЕ	114

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

Обычно различные виды дыхательной гимнастики строятся на прямой согласованности, на направленном совпадении мышечных усилий с вдохом и выдохом. Газообмен облегчается, однако мышцы, которые должны обеспечивать процесс дыхания, при этом пассивны.

Гимнастика Стрельниковой предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию. Достигается это обратной согласованностью движения с дыханием. Во время вдоха руки сводятся и таким образом сжимают грудную клетку. Выдох – руки разведены, грудная клетка расширена. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием. Эти упражнения являются прекрасным средством общеоздоравливающего неспецифического (т.е. направлены не на какую-то одну систему, а на весь организм) воздействия благодаря возросшей эффективности дыхания, которое обеспечивает более высокий уровень снабжения кислородом всех органов и тканей. Дыхание начинается с вдоха. Вдох – первичен, выдох – вторичен. Вдох через нос короткий, резкий, активный (но не объемный). Вдох настолько резкий, что слегка вытягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям Стрельниковой.

Упражнение 1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный вдох носом.

Упражнение 2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

Упражнение 3. Наклоны головы вперед и назад. Резкий вдох в конце каждого движения.

Упражнение 4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

Упражнение 5. Пружинистые наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться не обязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

Упражнение 6. Пружинистые наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в нижней точке.

Упражнение 7. Пружинистые приседания в выпаде (правая, а затем левая нога впереди). Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

Упражнение 8. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом назад.

Самый правильный ритм – это когда за 6 секунд делается 8 вдохов. Для правильного выполнения упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 уд/мин. Каждое упражнение выполняется сериями по 8 движений. Пауза между сериями – 5-6 секунд, между упражнениями – до 12 секунд.

Дозировка упражнений

Первые три дня:

1-ое упражнение 2 раза по 8 вдохов, повторить 3 раза (2x8, 3 серии)

4-ое упражнение 2x8, 3 серии

5-ое упражнение 2x8, 6 серий

7-ое упражнение 2x8, 6 серий

За одно занятие делается 288 движений-вдохов.

Длительность занятий – 5- 6 минут.

4-ый – 6-ой дни:

1-ое упражнение 4x8, 2 серии

2-ое упражнение 4x8, 1 серия

3-ое упражнение 4x8, 3 серии

4-ое упражнение 4x8, 5 серий

5-ое упражнение 4x8, 1 серия

6-ое упражнение 4x8, 6 серий

7-ой - 9-ый дни:

1-ое упражнение 4x8, 3 серии

2-ое упражнение 4x8, 2 серии

3-ое упражнение 4x8, 1 серия

4-ое упражнение 6x8, 2 серии

5-ое упражнение 6x8, 4 серии

6-ое упражнение 4x8, 3 серии

7-ое упражнение 6x8, 2 серии

10-ый – 12-ый дни:

1-ое упражнение 4x8, 3 серии

2-ое упражнение 4x8, 3 серии

3-ое упражнение 4x8, 2 серии

4-ое упражнение 8x8, 2 серии

5-ое упражнение 8x8, 3 серии

6-ое упражнение 6x8, 2 серии

7-ое упражнение 4x8, 2 серии

8-ое упражнение 4x8, 1 серия

За одно занятие выполняется 768 вдохов. К концу занятий можно увеличить до 900-1000. На этом можно остановиться и выполнять комплекс упражнений до тех пор, пока организм не адаптируется и можно будет при желании увеличить количество упражнений и их сложность. Комплекс можно выполнять дважды в день – утром и вечером. Дыхательная гимнастика прекрасно сочетается с оздоровительным бегом, плаванием, спортивными играми, утренней зарядкой и т.д. Но выполнять ее параллельно с другими дыхательными упражнениями не следует. Особенно несовместима дыхательная гимнастика Стрельниковой с гимнастикой йогов. Опасны глубокие наклоны при сильной близорукости, глаукоме, очень высоком артериальном давлении.

Комплекс корригирующей гимнастики для глаз по методу Э.С. Аветисова

Физические упражнения по профилактике близорукости и при ее прогрессировании не только способствуют общему укреплению организма, но и улучшают деятельность глазных мышц, улучшают кровообращение в тканях глаз.

Различают близорукость слабой (до 3 диоптрий), средней (4-6 диоптрий) и высокой степени (более 6 диоптрий). Нарушения зрения можно предупредить, если периодически давать возможность глазам отдохнуть и заниматься специальной гимнастикой.

Каждые 1,5-2 часа зрительно-умственной работы, устраивая физкультпаузу, нужно давать отдых глазам. Можно на 1-2 минуты закрыть их или некоторое время смотреть вдаль. Полезен и своеобразный массаж глаз, для чего нужно кончиками пальцев несколько раз слегка нажать на глазные яблоки, предварительно сомкнув веки. Полезны круговые движения глаз.

Через каждые 3 часа работы необходимо заниматься специальными комплексами упражнений, основу для построения которых предложил известный советский офтальмолог профессор Э.С. Аветисов. Цель – включить в динамическую работу бездействующие глазные мышцы, и наоборот, расслабить те из них, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний.

1. Исходное положение (И.п.) – сидя. Крепко зажмурить на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – сто-я. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Упражнение снижает утомляемость, облегчает работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Выпрямить руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой рукой, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчит работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд, посмотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Укрепляет мышцы обоих глаз.

7. И.п. – стоя, голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать указательный палец справа налево и следить глазами за пальцем; то же в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. То же упражнение в вертикальной плоскости.

9. И.п. – сидя. Тремя пальцами руки слегка нажать на верхнее веко, через 1-2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

10. И.п. – сидя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд (можно, фиксируя взгляд на пальце и приближая палец к носу). Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взор на близких предметах.

11. И.п. – сидя, голова неподвижна. Поднять глаза кверху и сделать ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

12 И.п. – сидя, голова неподвижна, глаза закрыты. Поднять глаза кверху, затем опустить их книзу, отвести глаза влево, затем вправо. Повторить 6-8 раз. Упражнение повышает выносливость глазных мышц к статическому напряжению.