

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна»

Е. А. Стогова П. Б. Джалилов
Е. В. Гусельникова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Утверждено Редакционно-издательским советом
университета в качестве учебного пособия

Санкт-Петербург
2016

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.116.42я73
С81

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных
сооружений и индустрии НГУ им. П. Ф. Лесгафта
А. Ф. Пшеничников;
кандидат педагогических наук, профессор НГУ им. П. Ф. Лесгафта
А. Х. Галибова

Стогова, Е. А.

С81 Физическая культура студента: учеб. пособие / Е. А. Стогова, П. Б. Джа-
лилов, Е. В. Гусельникова. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016. – 60 с.

ISBN 978-5-7937-1259-0

В учебном пособии обобщены наиболее важные теоретические сведения учебной дисциплины «Физическая культура».

Материал пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Предназначено для студентов высших учебных заведений всех направлений подготовки.

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.116.42я73

ISBN 978-5-7937-1259-0

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016
© Стогова Е. А., 2016
© Джалилов П. Б., 2016
© Гусельникова Е. В., 2016

ВВЕДЕНИЕ

В требованиях современных федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» формируется общекультурная компетенция: «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

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

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. «Физическая культура» входит в учебные планы образовательных программ всех направлений подготовки.

Данное учебное пособие, разработанное кафедрой физического воспитания СПбГУПТД, будет способствовать успешному формированию компетенций по дисциплине «Физическая культура».

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура и спорт – мощные социальные феномены, способные формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре как об устойчивом качестве личности. В позициях современных ученых, с одной стороны, заметны тенденции к разведению понятий физической культуры и спорта, с другой – активно ведутся поиски путей их сближения на основе

реализации социальных функций, переноса высоких спортивных технологий в практику физического воспитания.

Социальные функции физической культуры

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи прежде всего общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как образовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др.

Воспитательная. Занятия физическими упражнениями и спортом:

- создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств;
- развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника;
- формируют социальную активность: капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту.

В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения.

Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность родине, борьба за спортивную честь и славу страны, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образовательная. В процессе занятий физической культурой и спортом человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия физической культурой и спортом создают возможность для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровительная. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) – направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами.

Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Они органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

Эти функции по признакам общности можно свести в следующие группы:

- Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т. д.).

- Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

- Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового стиля жизни).

- Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

- Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Физическая культура как часть культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются материальные и духовные ценности. Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий физическими упражнениями, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень двигательной подготовленности людей (включая их спортивные достижения); под духовными – социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие научную и организационную основу физической культуры. Создание и непрерывное развитие этих ценностей немыслимо вне экономического и политического уклада общества. Однако это не лишает физическую культуру относительной самостоятельности, отражающей специфичность явления. Например, производительная деятельность людей выступает как существенный фактор, влияющий на развитие физической культуры, но не как элемент этой культуры.

Все материальные и духовные ценности составляют не только культурные традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в области физической культуры, но и стимулируют их использование, а следовательно, и дальнейшее пополнение. Создание материальных и духовных ценностей происходит в сфере производства, общественной, научной и педагогической деятельности людей. Использование ценностей осуществляется, во-первых, в специально организованном педагогическом процессе (уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях и т. п.); во-вторых, в виде занятий физическими упражнениями в бытовых условиях (утренняя гимнастика и т. п.); в-третьих, в различных формах массовых коммуникаций (средства массовой информации, Интернет и т. п.).

Реализация этих ценностей осуществляется через специальный педагогический процесс использования физических упражнений, в результате которого общественное достояние (сооружения для занятий физическими упраж-

нениями, спортивные снаряды, научные достижения, выраженные в современных методиках обучения физическим упражнениям и пр.) и преобразуется в личное (улучшение здоровья, приобретение человеком двигательных умений, развитие выносливости, быстроты, мышечной силы и пр.). В свою очередь изменения личности под воздействиями систематических занятий физическими упражнениями ведут к изменению содержания физической культуры, влияют на главные результаты физической культуры (так называемый «обратный эффект»). Естественно, этот процесс происходит не изолированно от всей системы жизни, включая системы образования и воспитания.

Физическое образование – процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Под специальными понимаются те знания, которые отражают закономерности педагогического процесса. Имеет принципиальное значение не вообще приобретение объема знаний и умений, а именно систематизированных. Определенное содержание системы характеризует направленность и уровень физического образования. В этом смысле можно говорить об общем физическом образовании, получаемом учениками общеобразовательных школ, о специализированном физическом образовании, приобретенном в процессе спортивной подготовки. (Не путать с физкультурным образованием, которое определяет меру профессиональной педагогической подготовки и может быть средним или высшим, что удостоверяется соответствующим дипломом.). Физическое образование предусматривает не только накопление человеком знаний и двигательных умений, но и формирование умений пользоваться ими в жизни (включая умения передавать свои знания и опыт другим) и самостоятельно овладевать физическими упражнениями.

Физическое образование человек получает в результате обучения. Впервые термин «физическое образование» получил научное обоснование в трудах П. Ф. Лесгафта. Уровень физического образования определяется путем оценки в баллах объема и качества знаний и умений. Объем и качество двигательных умений во многом зависит от уровня физического развития: как правило, чем лучше физическое развитие, тем большими возможностями обладает человек для физического образования.

В связи с тем, что педагогически система физической культуры является единственным способом получения физического образования, последнее рассценивается одной из функций физической культуры, по которой судят об эффективности занятий физическими упражнениями.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие – процесс и результат изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни, в том числе и под влиянием его занятий физическими упражнениями.

Физическое развитие – это изменение форм и функций организма человека в течение его жизни. Определить физическое развитие можно, прежде всего, с помощью антропометрии.

На физическое развитие как один из признаков здоровья человека оказывают влияние три группы факторов: биологические, климатические и социальные.

Группу биологических факторов составляют наследственные факторы. В результате действия этих факторов физическое развитие подчиняется естественным законам, например, закону постепенной и возрастной сменяемости периодов развития.

Группа климатических факторов включает те факторы, которые обусловлены условиями, характерными для тех или иных географических зон страны; например, короткий световой день и сильные морозы на севере страны; высокая температура воздуха и низкая влажность в некоторых районах юга России.

К группе социальных факторов относятся условия материальной жизни, трудовой и учебной деятельности, содержание обучения и воспитания, включая педагогический процесс в физической культуре. Действие всех социальных факторов полностью подчинено общественно-экономическому развитию страны.

В свою очередь, социальные факторы оказывают существенное влияние на действие биологических и климатических факторов. Например: улучшение материальных условий жизни – на ускорение прироста длины тела, веса, окружности грудной клетки и пр., специально подобранные физические упражнения – на ликвидацию отставания в развитии быстроты, силы движения, вызванного неблагоприятными климатическими условиями. Следовательно, хотя физическое развитие может протекать и без физических упражнений, однако только с помощью рационально организованных занятий физическими упражнениями, с учетом, разумеется, биологических закономерностей развития организма можно достичь согласованного и соразмерного развития всех форм и функций организма.

Оценка физического развития производится путем измерения размеров тела (длины и массы тела, окружности грудной клетки, длины туловища и конечностей и пр.), оценки внешних признаков телосложения (формы грудной клетки, ног, осанки, рельефа мускулатуры, жировотложения, эластичности кожи и пр.), степени полового созревания по внешним признакам, а также путем измерения некоторых функциональных показателей, как, например, жизненной емкости легких, силы отдельных мышечных групп, уровня проявления быстроты, выносливости, подвижности в суставах и т. п.

Используя все эти показатели физического развития, следует иметь в виду, что их высокий уровень создает лишь предпосылки для хорошего здоровья, высокой работоспособности или высоких спортивных результатов. Можно, например, обладать высоким ростом, хорошей осанкой и не иметь достаточной сопротивляемости к простудным заболеваниям или обладать большой мышечной силой и не уметь выполнять лазанье по канату в три приема. Поэтому при оценке физического развития используется комплекс различных показателей и обязательно в сопоставлении с показателями здоровья, работоспособности и уровнем умения выполнять те или иные действия.

В силу того, что педагогическая система физической культуры может оказывать существенное влияние на многие из перечисленных признаков, физическое развитие расценивается как одна из функций физической культуры, по которой судят об эффективности занятий физическими упражнениями.

Антропометрия – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела. Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность шеи, грудной клетки, талии, живота, плеча, предплечья, бедра, голени, ЖЕЛ (жизненная емкость легких), становая сила и сила мышц кисти, жировое отложение. Уровень физического развития оценивается с помощью методов стандартов и метода индексов.

Антропометрические стандарты – это средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании большого контингента людей, однородного по составу (возрасту, полу, национальности, профессии и т. д.) Средние величины определяются методом математической статистики. Для каждого признака вычисляется средняя арифметическая величина и среднеквадратичное отклонение.

Метод индексов позволяет делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. *Индекс* – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и пр.). Наиболее часто применяются следующие антропометрические индексы: росто-весовой индекс Брока-Бругша, весо-ростовой индекс Кетле, индекс Борнгарда, жизненный индекс, силовой индекс.

Определение типа телосложения

В зависимости от костной структуры существует три основных типа телосложения:

– астенический (легкокостный) тип, у которого продольные параметры преобладают над поперечными, конечности тонкие и длинные, плечи узкие, грудная клетка плоская, узкая, мышцы развиты слабо. Представители данного типа обычно имеют незначительный вес, они энергичны и даже обильное питание не сразу приводит к наращиванию веса;

– нормостенический (среднекостный) тип телосложения, для которого характерна пропорциональность основных размеров тела. У представителей этого типа хорошо развита мышечная система, плечи шире таза. При избыточном питании и малоподвижном образе жизни жир накапливается в средней части тела;

– гиперстенический (ширококостный) тип телосложения, у которого поперечные размеры значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Кости у людей данного типа телосложения более толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. У них хорошо развита мускулатура, мощный торс, короткие конечности. Представители данного типа телосложения более склонны к полноте и округлым формам.

Чтобы добиваться успехов в возможных пределах, необходимо определить свой тип телосложения. Если костную структуру изменить невозможно, то мышечный рельеф поддается значительным изменениям.

Для того чтобы узнать свой тип телосложения, необходимо измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье, полученная окружность в сантиметрах оценивается как индекс Соловьева. Сравнительные данные приведены в *табл. 1*.

Таблица 1. Тип телосложения по индексу Соловьева

Тип телосложения	Для мужчин	Для женщин
Нормостенический (нормальный)	18–20 см	15–17 см
Гиперстенический (ширококостный)	Более 20 см	Более 17 см
Астенический (тонкокостный)	Менее 18 см	Менее 15 см

Определение весо-ростового показателя – индекс Кетле

Весо-ростовой индекс Кетле, по сравнению с росто-весовым индексом Брока-Бругша ($I_{рв} = \text{рост (см)} - 100 = \text{средний вес}$), способствует более точной оценке веса тела путем определения его части, приходящейся на 1 см роста.

$$I_k = \text{вес тела (гр)} / \text{рост стоя (см)}$$

Полученная величина оценивается по *табл. 2*.

Таблица 2. Оценка веса по индексу Кетле

Оценка веса	Соотношение веса тела к росту, г/см	
	Мужчины	Женщины
Нормальный	350–430	340–420
Повышенный	431–450	421–440
Пониженный	349–340	339–330
Ожирение	Более 450	Более 440
Истощение	Менее 320	Менее 330

Определение показателя Эрисмана, Индекса Борнгарда

Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития. Окружность грудной клетки измеряется в покое на вдохе и на выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки.

Показатель Эрисмана:

$Иэ = О \text{ гр.к.}(\text{см}) - 0,5 \text{ рост стоя}(\text{см}),$

где $О \text{ гр. кл.}$ – окружность грудной клетки.

Больше 30 см – отлично развитая грудная клетка,

20–30 – очень хорошо развитая грудная клетка,

10–20 – хорошо развитая грудная клетка,

0–10 слабо развитая грудная клетка.

При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.

Индекса Борнгарда:

$\text{Рост}(\text{см}) \times \text{окружность грудной клетки}(\text{см}) : 240.$

Измерить окружность грудной клетки на вдохе, затем на выдохе. Среднее значение умножить на рост, результат разделить на 240 – это идеальный вес, а допустимый плюс-минус 10 %.

Определение индекса (WaisttoHipRait) – талии-бедра

Данный индекс позволяет распознать увеличение массы брюшного жира. Индекс определяется следующим образом: измерить окружность талии над пупком, не втягивая живот, а затем окружность бедер в самой широкой части и разделить окружность талии и окружность бедер.

$И \text{ т.б.} = От/Об,$

где $От$ – окружность талии, см;

$Об$ – окружность бедер, см.

Величина менее 0,9 является нормой для мужчин и менее 0,8 – для женщин.

Определение показателя крепости телосложения

Индекс крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе и рассчитывается по формуле

$$И\text{ кр.т.} = \text{рост (см)} - \text{вес (кг)} - \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)}$$

У взрослых полученная величина оценивается следующим образом:

10 – крепкое телосложение;

от 10 до 20 – хорошее;

от 21 до 25 – среднее;

от 26 до 35 – слабое;

более 35 – очень слабое.

Оценка по отдельно взятому индексу может ввести в заблуждение из-за индивидуальности развития каждого человека, поэтому при определении физического развития более правильно оценивать показатели одновременно по нескольким индексам.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и другие возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма. Использование тестов и проб позволяет определить как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояния организма.

Существуют тесты и пробы для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, различных анализаторов.

Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс рекомендуется контролировать ежедневно в одно и то же время: утром – после пробуждения в положении лежа, вечером – перед сном в положении сидя.

Сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным воздействиям. Например, после приема пищи, в состоянии волнения, стресса, после курения, приема алкогольных напитков пульс неоправданно учащается. Поэтому замеры следует производить не ранее, чем через 1,5 ч после еды и курения. Средние величины ЧСС в покое приведены в *табл. 3*.

Анализ динамики ЧСС за определенный период позволяет определить состояние сердечно-сосудистой системы. Наиболее информативными и распространенными являются одномоментная проба, ортостатическая проба, тест Купера.

Таблица 3. ЧСС у начинающих физкультурников и спортсменов-разрядников в покое

Возраст, лет	Частота сердечных сокращений, уд./мин			
	Начинающие	Тренирующиеся в скоростно-силовых видах спорта	Участники спортивных игр	Тренирующиеся на выносливость
17	67	65	61	57
18	66	64	59	54
19–20	65	63	57	51
21–25	64	61	56	49
26–30	65	62	57	48

Одномоментная проба. Перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин, замеряется ЧСС за 1 мин. Далее выполняется 20 глубоких приседаний (ноги на ширине плеч, руки опущены, приседая, руки выносят вперед, вставая, руки опускают вниз) за 30 с. После приседаний без паузы, стоя подсчитывают ЧСС в течение 1 мин.

При оценке определяется величина увеличения ЧСС после нагрузки в процентах:

- до 20 % – очень хорошо;
- 21–40 % – хорошо;
- 41–65 % – удовлетворительно;
- 66–75 % – плохо;
- 76 и более – очень плохо.

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 проведения пробы необходимо отдохнуть 5 мин лежа на спине, затем подсчитать ЧСС в положении лежа в течение 1 мин, затем встать и отдохнуть стоя 1 мин, после чего подсчитать ЧСС в положении стоя в течение 1 мин. ЧСС в положении стоя больше, чем в положении лежа:

- разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности;
- от 13 до 18 ударов – удовлетворительное;
- от 19 до 25 ударов – неудовлетворительное;
- более 25 ударов – может свидетельствовать о переутомлении или заболевании.

Тест Купера

12-минутный беговой тест, разработанный американским врачом К. Купером, рассчитан на определение возможностей испытуемого в упражнениях на выносливость. Во время выполнения теста необходимо преодолеть (пробежать или пройти) как можно большее расстояние. Тест проводится в условиях стадиона или там, где легко рассчитать пройденную дистанцию. Результаты данного теста приведены в *табл. 4*.

Таблица 4. Оценка тренированности по тесту Купера

Степень подготовленности	Мужчины до 30 лет	Женщины до 30 лет
Очень слабая	Менее 1,9 км	Менее 1,5 км
Слабая	1,9–2,1 км	1,5–1,8 км
Удовлетворительная	2,1–2,4 км	1,8–1,9 км
Хорошая	2,4–2,6 км	1,9–2,1 км
Отличная	2,6–2,8 км	2,1–2,3 км

Для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем используются пробы Штанге, Генчи, Серкина.

Проба Штанге

Проба выполняется следующим образом: после 5-минутного отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80–90 % от максимального) и задержать дыхание. Время засекается по секундомеру от момента задержки дыхания до его прекращения. Средние результаты проба Штанге приведены в *табл. 5*.

Таблица 5. Средние показатели задержки дыхания на вдохе

Время задержки дыхания, с	Степень тренированности
30–35	При переутомлении или заболевании
40–55	Для нетренированных людей
60–90 и более	Для тренированных людей

При увеличении тренированности время задержки дыхания возрастает.

Проба Генчи

Проба Генчи выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха, *табл. 6*.

Таблица 6. Средние показатели задержки дыхания на выдохе

Время задержки дыхания, с	Степень тренированности
25–30	Для нетренированных людей
40–60 и более	Для тренированных людей

Проба Серкина

После 5-минутного отдыха сидя определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первый этап). На втором этапе выполняется 20 приседаний за 30 с и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя. На третьем этапе после отдыха стоя в течение 1 мин определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первый этап). Результаты можно оценить по табл. 7.

Таблица 7. Оценка результатов пробы Серкина

Контингент обследуемых	Этапы пробы		
	Первый	Второй	Третий
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	Более 60
Здоровые нетренированные люди	40–55	15–25	35–55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20–35	12 и менее	24 и менее

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Воспитательный эффект от выполнения физических упражнений может быть получен не только при групповых занятиях, но и при индивидуальных. Например, систематическое выполнение утренней гигиенической гимнастики будет свидетельствовать о волевых качествах ребенка и о его отношении к своему здоровью.

В силу того, что занятия физическими упражнениями оказывают влияние не только на физические проявления человека, но и на психические, воспитание при занятиях физическими упражнениями следует считать одной из педагогических функций физической культуры.

Физическое воспитание – педагогическая система физического совершенствования человека средствами физической культуры.

Физическое воспитание часто определяется как деятельная сторона физической культуры в виде педагогической системы физического совершенствования человека. Эта система включает в себя, во-первых, формирование специальных знаний и умений (т. е. физическое образование), во-вторых, раз-

витие физических способностей (т. е. физическое развитие), в-третьих, воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями. Следовательно, понятие «физическое воспитание» является обобщающим. Подобное обобщение подчеркивает наличие органических взаимосвязей между физическим образованием, физическим развитием и воспитанием («обучая – развиваю и воспитываю», «воспитывая – развиваю и обучаю»). Все эти стороны единого педагогического процесса направлены на конкретную личность, ее психическое и физическое совершенствование. И эта личность должна усвоить оказываемые на нее воздействия, превратить их в собственное достояние (Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин).

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Вид спорта – часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона «О физической культуре и спорте» обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Специфические функции спорта

Спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности (Л. П. Матвеев). Спорт входит в структуру современного общества, значение его универсально. Многосторонняя значимость спорта обуславливает многочисленность его функций. Несмотря на то, что спорт без соревнований, побед, поражений не существует, его функции не исчерпываются только достижением чисто состязательных целей.

Спорт как «школа характера, мужества, воли». Если спорт органично включен в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, он является одним из действеннейших средств воспитания личности, особенно физического воспитания.

Вместе с тем, спорт является и высокоэффективным средством воспитания личностных свойств индивида. Именно в этом качестве спорт, как известно, еще издревле вошел в общую социальную систему воспитания. Часто спорт называли «школой эмоций», «школой характера», «школой воли».

Реальное воспитательное значение спорта в решающей мере зависит от того, кто и как его использует. Существуют и тенденции, способствующие развитию «звездной болезни», стремлению добиваться победы любой ценой, переходу спортсменов в ряды рэкетиров и охранные структуры.

В целом, спорт является мощным фактором социализации личности и ее социальной интеграции.

Межличностные отношения соперничества, сотрудничество между спортсменами, между спортсменами и тренерами, организаторами, спортивными арбитрами, совокупность всех этих отношений и составляет основу формирующего влияния спорта на личность, усвоения ею социального опыта в сфере спорта.

Спорт как часть системы знаний. Достижение высоких спортивных результатов, дальнейшее успешное развитие инфраструктуры спорта невозможно без научного знания, взаимодействия спортивной науки с другими дисциплинами. Междисциплинарные связи могут обеспечить получение нового интегративного знания: рассмотрение человека как целостного объекта спортивной деятельности в единстве развития его психических, физических и социальных сторон.

Эвристически-достиженческая функция заключается в том, что спорт представляет собой особый тип творческой поисковой деятельности. Ведь на пути к высокому спортивному результату человек должен найти новые средства подготовки, методы и условия мобилизации функциональных и двигательных способностей, неуклонно раздвигать рубежи кажущихся их границ.

Спорт как средство международного культурного обмена. Спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена. Мощнейший прорыв в область высоких спортивных технологий во многих странах мира заставляет людей обмениваться новыми технологиями в изготовлении оборудования, инвентаря, одежды, обуви, строительстве новых оригинальных спортивных сооружений. Современные медицинские технологии позволяют использовать нетрадиционные средства фармакологической поддержки и восстановления работоспособности спортсмена. Эти технологии становятся достоянием всей мировой спортивной индустрии.

Сегодня наблюдается высокая эффективность технологий в области методики спортивной подготовки, спортивной техники, программирования тренировок.

Все это свидетельствует о том, что спорт развивает и создает совершенно уникальную продукцию, обладающую высокой социальной ценностью. Она востребована всем мировым сообществом. По прогнозам социологов, в дальнейшем развитие спорта предполагает размывание национальных и континентальных границ. Уже сейчас спортсмены разных государств играют в национальных командах, участвуют в открытых национальных первенствах, тренируются в национальных центрах, тренеры работают в различных национальных командах. Лучшие достижения в области науки и методики становятся достоянием всех спортсменов мира. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения:

Комитет по делам спорта в Совете Европы, международные спортивные федерации по видам спорта, международные комитеты по оценке физического состояния населения (ЮРОФИТ) и т. д. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, принимаются международные декларации парламентами государств.

Спорт как часть экономической системы. Понятия экономики и спорта в современных условиях общества неразделимы. Спортивная индустрия включает в себя производство спортивных товаров, рекламный спортивный бизнес, профессиональный спорт, спортивные средства массовой информации. Спортивный бизнес – бурно развивающаяся отрасль, которая поддерживает экономику любого государства. Не зря сейчас развернулась такая ожесточенная борьба за право организации и проведения олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, других престижных соревнований. Зрелищность спорта – одна из самых ярких и привлекательных его функций. Непредсказуемость спортивного результата, дух спортивной борьбы, демонстрация высочайшей спортивной техники привлекают внимание миллионов болельщиков. Интенсивная коммерциализация современного спорта связывается с получением доходов: от спонсорской деятельности, продажи телевизионных прав на трансляцию самых различных соревнований, рекламных кампаний, продажи билетов, сувениры, атрибутики, от средств, получаемых вследствие заключения контрактов со спортсменами, тренерами.

В спортивную индустрию вовлекаются миллионы людей. Спорт создает рабочие места, производит широкую номенклатуру спортивных товаров и услуг.

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Студенческая спортивная лига – некоммерческая организация, которая создана на основе членства и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий со студентами. Членами студенческой спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области студенческого спорта.

Российский студенческий спортивный союз (РССС) – общероссийская общественная организация, объединяющая 63 региональных отделения в 7 федеральных округах. РССС образован в 1993 г.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» Российский студенческий спортивный союз является субъектом физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Основная цель деятельности РССС – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

РССС является полномочным представителем России в Международной федерации студенческого спорта (FISU) и Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA).

Под эгидой РССС ежегодно проводятся Всероссийские соревнования среди студентов и Чемпионаты РССС по 55 видам спорта. В соревнованиях принимают участие более 500 вузов России.

РССС осуществляет общую координационную деятельность по взаимодействию с Оргкомитетами Чемпионатов, командами вузов РФ, студенческими лигами и ассоциациями по видам спорта, всероссийскими спортивными федерациями по вопросам обеспечения эффективного участия команд вузов в чемпионатах Европы и мира среди студентов.

Российский студенческий спортивный союз при активном взаимодействии с Министерством спорта Российской Федерации, всероссийскими спортивными федерациями осуществляет деятельность по формированию и командированию сборных студенческих команд для участия во Всемирных университетах.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (формулировка ВОЗ, 1968 г.).

Здоровье – состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

Оценка здоровья – количественная и качественная характеристика здоровья с использованием интегрального показателя, выраженного в балах или процентах, с учетом комплекса критериев, характеризующих состояние основных функциональных систем организма.

Оценка состояния здоровья

С точки зрения социальной медицины, выделяют 3 уровня оценки здоровья:

- здоровье отдельного человека (индивидуума);
- здоровье малых социальных, этнических групп (семейное или групповое здоровье);
- здоровье всего населения (популяции), проживающего в городе, селе, на определенной территории.

Следует учесть, что функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, поэтому можно говорить о состоянии здоровья как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т. е. об укреплении или ослаблении здоровья. Показатели здоровья индивидов характеризуют его уровень в обществе.

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, основы массажа и самомассажа и других факторов.

Оценка уровня здоровья

Большое количество определений здоровья связано с понятием нормы, причем в качестве нормы принимают среднестатистические значения отдельных показателей, характеризующих определенную совокупность людей. Однако люди, большинство параметров жизнедеятельности которых находится в пределах среднестатистической нормы, являются исключением. Учитывая это, Р. М. Баевский (1976) предложил определять здоровье как функциональный оптимум: под нормальным состоянием организма целесообразно понимать настолько нахождение определенных показателей в заданных диапазонах значений, соответствующих среднестатистическим нормам, сколько сохранение способности так регулировать свои физиологические показатели, чтобы обеспечить уравнивание со средой в различных ситуациях. В связи с этим здоровье можно определить не как качество, а как процесс. При этом здоровье является процессом сохранения и развития физиологических, биологических и

психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни.

По-видимому, на основании вышеизложенного и опыта работы специалисты по спортивной медицине и спортивной педагогике широко используют для оценки состояния здоровья понятия «физическое здоровье» и «физическое состояние». В эти понятия включают данные о наличии или отсутствии заболеваний, оценку признаков физического развития, сведения об основных клинических, функциональных и биохимических показателях. Важными показателями физического здоровья являются также результаты нагрузочных проб и уровень физической подготовленности.

Определение коэффициента здоровья (КЗ) по модифицированной формуле Р. М. Баевского

Состояние системы кровообращения является индикатором состояния всего организма.

Оборудование: секундомер, прибор для определения артериального давления, счетная машинка, весы медицинские, ростомер.

Ход выполнения работы:

1. Измерить рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление в покое.

2. Определить коэффициент здоровья (КЗ) по формуле

$$КЗ = 0,011 ЧСС + 0,014 САД + 0,008 ДАД + 0,014 В + 0,009 М + 0,004 П - 0,009 Р - 0,273,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений за 60 с;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

В – возраст, г.;

М – масса тела, кг;

П – пол (мужской – 1, женский – 2);

Р – рост, см.

3. Оценить функциональное состояние системы кровообращения:

КЗ	Степень адаптации системы кровообращения
1	Оптимальная
2	Удовлетворительная
3	Неполная
4	Кратковременная
5	Недостаточная

*Определение уровня соматического здоровья индивида с помощью
экспресс-оценки по Г. Л. Апанасенко*

Оборудование: ростомер, манометр, спирометр, динамометр, весы, секундомер.

Ход выполнения работы: провести антропометрические исследования (масса тела, рост), измерить артериальное давление в покое (САД, ДАД) и сосчитать частоту сердечных сокращений, провести спирометрию и динамометрию. Результаты зарегистрировать. Затем предложить исследуемому сделать 20 приседаний за 30 с и определить время, за которое пульс восстановится.

Сопоставить полученные данные с данными таблицы, вывести общую сумму баллов и определить уровень здоровья (табл. 8, 9).

Таблица 8. Оценка уровня здоровья женщин

Показатель		Уровень здоровья				
		1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
$\frac{M}{\text{Рост}}$, г/см	n балл	>451 -2	450–350 -1	350 0	–	–
$\frac{\text{ЖЕЛ}}{M}$, мл/кг	n балл	<40 0	41–45 1	46–50 2	51–56 3	>56 4
$\frac{F(\text{кг})}{M(\text{кг})} 100\%$	n балл	<40 0	41–50 1	51–55 2	56–60 3	>61 4
$\text{ЧСС} \frac{AD_{\max}}{100}$, ед	n балл	>111 -2	110–95 0	94–85 2	84–70 3	<69 4
Время восстановления после 20 приседаний за 30 с (мин, с)	n балл	3 мин -2	3–2 мин 1	1'59"– 1'30" 3	1'29"–1' 5	<59 с 7
Общая оценка уровня здоровья (n_0 баллов)		4	5 – 9	10–13	14–16	17–21

Таблица 9. Оценка уровня здоровья мужчин

Показатель		Уровень здоровья				
		1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
$\frac{M}{\text{Рост}}$, г/см	n балл	>501 -2	500–451 -1	450 0	–	–
$\frac{\text{ЖЕЛ}}{M}$, мл/кг	n балл	<50 0	51–55 1	56–60 2	61–65 4	>66 5
$\frac{F(\text{кг})}{M(\text{кг})} 100\%$	n балл	<60 0	61–65 1	66–70 2	71–80 3	>81 4

Показатель		Уровень здоровья				
		1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
$\text{ЧСС} \frac{\text{АД}_{\text{max}}}{100}$, ед	<i>n</i> балл	>111 -2	110-95 0	94-85 2	84-70 3	<69 4
Время восстановления после 20 приседаний за 30 с (мин, с)	<i>n</i> балл	3 мин -2	3–2 мин 1	1'59''– 1'30'' 3	1'29''–1' 5	<59 с 7
Общая оценка уровня здоровья (<i>n</i> ₀ баллов)		4	5 – 9	10–11	14–16	17–24

Примечание к таблицам: N – величина показателя;

M – масса тела, кг (г);

F – динамометрия сильнейшей руки, кг;

ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин;

АД – артериальное давление, мл рт. ст.

Образ жизни – устойчивая, долговременная система отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Или по-другому – Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Академик Ю. П. Лисицын в понятие «образ жизни» включает важный фактор – медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах:

- характер активности людей – интеллектуальная, физическая;
- сфера активности – трудовая, внетрудовая;
- виды (формы) активности – производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, другие виды (формы) активности.

Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем, качеством и стилем жизни. Данные понятия объединены четырьмя категориями: экономическая представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос, каково Ваше матери-

альное благополучие; социологическая – каково качество Вашей жизни; социально-экономическая – каков Ваш уклад жизни; социально-психологическая – каков стиль Вашей жизни.

Рассмотренные категории являются руслом для определения здорового образа жизни, которые влияют на состояние здоровья человека.

Здоровый образ жизни – такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предопределяет дальнейшее развитие общества.

ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Социально-гигиенические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования убедительно доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни каждого из них.

Образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50–55 % удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье, относятся:

- экология (влияние внешней среды) – 20–25 %;
- наследственность – 20 %;
- здравоохранение – 10 %.

Адаптация (лат. *adaptatio* – приспособление) – совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанных в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития (онтогенеза).

Биологические ритмы – регулярное периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере они присущи всем живым организмам; характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем. Делятся на *экзогенные*, т. е. вызванные воздействием окружающей среды извне, и *эндогенные*, обусловленные активными процессами в самой живой системе. Существуют биоритмы клеток, органа, организма, сообщества.

Умственная работоспособность зависит от суточного, недельного и годового биоритма. В динамике дня работоспособность не остается постоянной. Она изменяется в зависимости от особенностей суточного биоритма: у представителей утреннего типа наиболее высокая в утренние часы и в первой половине дня, вечернего – во второй половине дня, дневного – в середине дня с двумя пиками (10–12 ч и 14–16 ч). Однако влияние привычного режима деятельности в течение длительного времени может нивелировать эти различия.

Прежде в школе, а затем в вузе режим занятий учащихся, построенный в соответствии с биоритмом большинства (аритмиков), соответствующим образом откорректировал суточный ритм представителей утреннего и вечернего. В связи с этим изменение умственной работоспособности студентов в динамике дня подчиняется общей закономерности: в начале и конце дня снижена, а в середине – достигает максимума.

Недельная динамика работоспособности также имеет свои особенности: понедельник характеризуется невысокой работоспособностью; вторник и среда – дни максимальной работоспособности; в четверг работоспособность понижается; в пятницу – становится еще ниже; в субботу ее снижение продолжается, а иногда наблюдается некоторое повышение.

Необходимо подчеркнуть важность рассмотренных закономерностей для организации образовательного процесса. Распределение занятий в течение учебного дня и учебной недели должно соответствовать дневной и недельной динамике работоспособности.

Правильно составленное расписание занятий обеспечит нормальную деятельность высших отделов головного мозга, ответственных за умственную работу, что будет способствовать высокой работоспособности и эффективности обучения и сохранению здоровья студента.

Врабатывание – это постепенное повышение работоспособности, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма, своего рода оперативная адаптация его в процессе самой работы на более высоком уровне деятельности. Чем быстрее протекает процесс врабатывания, тем выше производительность выполняемой работы.

Гиподинамия (греч. *hypo* – уменьшение, понижение; *dinamis* – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т. д. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам. Интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, уменьшаются, нарушается координация движе-

ний, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и снижаются силовые показатели при различных формах двигательной деятельности.

Гипокинезия (греч. *hypo* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т. е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и т. д. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гомеостаз (греч. *homoiος* – подобный; *stasis* – застой, состояние) – относительно динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций организма (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и энергии и т. д.).

Двигательная активность – сумма движений, выполняемых человеком на протяжении суток. В это же понятие входит все многообразие движений, совершаемых во время занятий физической культурой и спортом, общественно-производственной деятельности, отдыха.

Двигательная активность – одно из условий гармоничного формирования молодого организма. Активная физическая деятельность способствует снижению холестерина, беталипипотеинемии у людей с первыми симптомами атеросклероза. Да и коронарное кровообращение может оказаться развитым слабее, чем у ведущих физически активный образ жизни. Кроме того, необходимо помнить, что у людей «малоподвижных» сердце снабжено минимальным числом сосудов, просвет которых значительно сужается. Опасность тромбоза сосудов, и как следствие – ишемия миокарда, у них значительно выше, чем у занимающихся физическими нагрузками, рассчитанными на 4 академических часа в вузе.

Вынужденное ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность, так как происходит сокращение потоков импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. И если не оказывать дополнительную «помощь» для улучшения мозгового кровообращения в виде специальных упражнений (наклоны, повороты, вращения с малым сопротивлением) для мышц шеи и головы, то не избежать различных остеохондрозов и неврозоподобных болей и повышенной утомляемости.

Установлено, что физически здоровые (тренированные) люди значительно более устойчивы к недостатку кислорода – гипоксии.

Выявлено влияние физических упражнений на снятие стрессовых ситуаций. Доказано, что при мышечных нагрузках реакция тревоги и напряжения значительно снижается или исчезает совсем, работа мышц является фактором, способствующим не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального перенапряжения.

У занимающихся спортом при интенсивных нагрузках даже после со-

ревнований количество лейкоцитов в крови обычно повышено. Это явление, как отмечает проф. В. С. Фарфель, «качество предохранительного фактора», обеспечивающего готовность к отражению возможного вторжения в организм инфекции при различных ситуациях. Этот процесс, прошедший эволюционный период, сохранил главное – человек, тренирующий свое тело, как бы упражняет свои кроветворные органы к выработке защитных кровяных телец. Отсюда – повышенная устойчивость организма тренированного человека к перегреванию и охлаждению.

Статистикой доказано, что люди спортивного склада, тренирующиеся или регулярно занимающиеся физической культурой, обращаются в медицинские учреждения в среднем в 4 раза реже за медицинской помощью или консультативным лечением и болеют в два раза реже, чем люди, спонтанно (по настроению) занимающиеся, и в 3 раза реже, чем не занимающиеся ею вовсе на протяжении всей активной жизни.

Профилактика – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рациональный режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и индивидуальным биологическим ритмам распорядок суточной деятельности. При этом все элементы режима проводятся последовательно в одно и то же время, что способствует выработке стереотипов поведения, повышающих приспособляемость к окружающей среде.

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Саморегуляция – свойство организма автоматически поддерживать относительное постоянство физиологических параметров (гомеостаз).

Усталость – это субъективное ощущение утомления. Иногда человек может ощущать усталость, не будучи утомленным, и наоборот, в состоянии утомления может не замечать усталости.

Утомление – это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Педагогический процесс, направленный на развитие быстроты, мышечной силы, выносливости, подвижности в суставах и т. п., принято называть физической подготовкой;

– педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей.

Физические способности – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физические качества – уровни проявления соответствующих физических способностей;

– двигательные возможности человека, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Это природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения.

По существу физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости.

Между физическими способностями и качествами существует многозначная взаимосвязь. Одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать одно из них (в основе качества «ловкость» лежит проявление многих способностей; координационных, скоростных, силовых и др.) Проявление скоростно-силовых способностей находит свое отражение не только в качестве «сила», но и в качестве «быстрота». Таким образом, физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

На развитие и уровень проявления физических способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы (социально бытовые условия жизни, климатические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика развития способностей и т. п.), а с другой – наследственные факторы («моторные» задатки), которые обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия.

В качестве задатков физических способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма человека. В процессе выполнения какой-либо деятельности "моторные задатки", совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие физические способности.

Физическая работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить максимум физического усилия:

– объем мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

– это способность к выполнению физической работы, направленной на достижение конкретного полезного результата. Уровень физической работоспособности – это степень эффективности выполнения физической работы для достижения конкретного полезного результата.

Физическое состояние – готовность человека к выполнению физической работы, занятиям физической культурой и спортом.

Физическое состояние определяют как минимум:

- здоровье, т. е. соответствие показателей жизнедеятельности норме и степени устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- телосложение;
- состояние физиологических функций, в частности двигательной функции, а именно: а) возможность выполнять определенный круг движений и степень совершенства в их выполнении (техническая подготовленность); б) уровень двигательных качеств (физическая подготовленность).

Средства физического воспитания. Для достижения цели физического воспитания применяют следующие группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

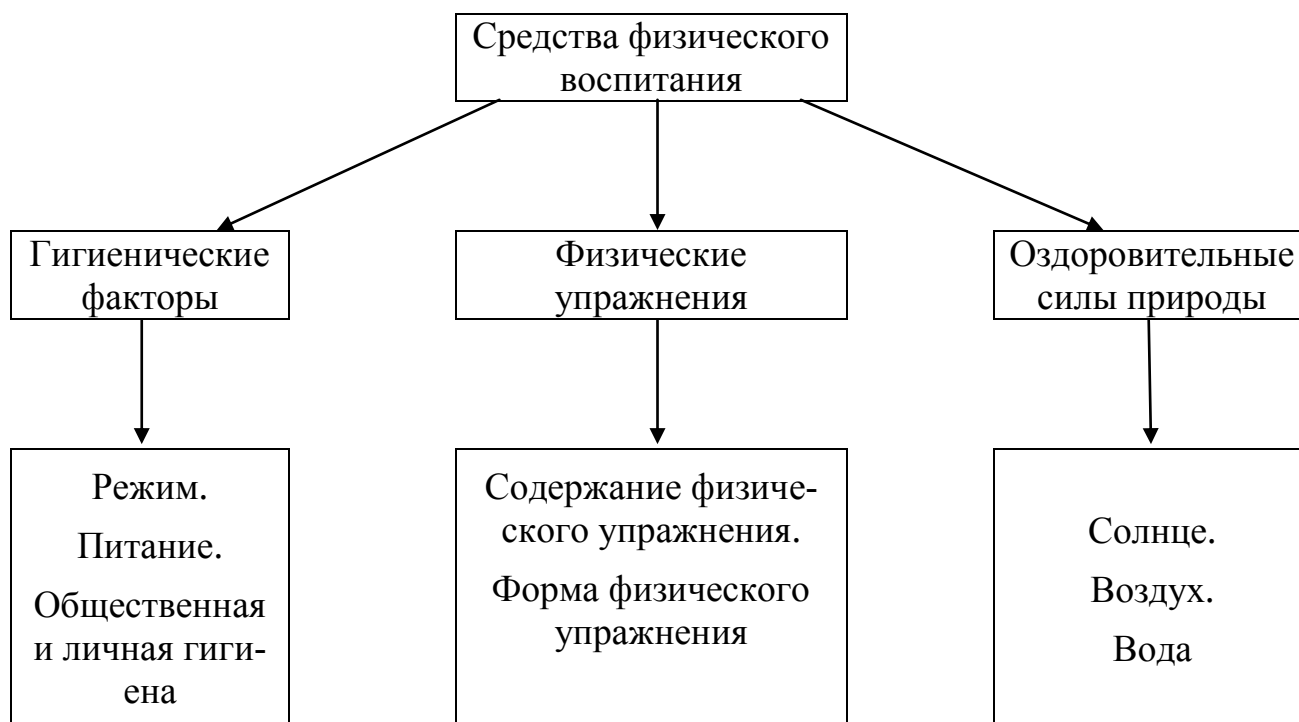


Рис. 1. Группа средств физического воспитания

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Известно более 300 классификаций физических упражнений. Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Наиболее распространенные классификации:

1. Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др. В свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь различные разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта. Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком этих упражнений является существенное сходство с соревновательным действием как по форме, так и по характеру проявления способностей. Общеподготовительные упражнения – это все остальные упражнения, включаемые в спортивную тренировку и служащие прежде всего средствами общей подготовки спортсмена.

2. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т. д.

3. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков. Здесь обычно различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

4. Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ациклическим упражнениям относятся: метание диска,

толкание ядра, метание молота, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. Здесь каждое упражнение представляет собой законченное действие, а если оно будет многократно повторяться, то не станет циклическим, так как повторение не вытекает из сущности самого действия. К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т. д.

5. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. В зависимости оттого, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применяется прежде всего при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и в других видах спорта.

6. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы, сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т. е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.

7. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. В этом случае различают упражнения: аэробные, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода; анаэробные, выполнение которых происходит в бескислородных условиях; аэробно-анаэробные, т. е. упражнения смешанного характера.

8. Классификация упражнений по интенсивности работы. Существуют различные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации упражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры могут происходить по-разному. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности.

Помимо указанных классификаций существуют и иные классификации упражнений: по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие органов дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и т. д.), по снаряговому признаку (без снаряда, со снарядами и т. д.), по предметным формам применения (гимнастика, спорт, игры, туризм); по числу занимающихся, выполняющих упражнения (без партнера, с партнером).

Оздоровительные силы природной среды. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Гигиенические факторы. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий), способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Вместе с тем, необходимо понимать, что неконтролируемое и бессистемное использование средство физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью. Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Методы физического воспитания. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного (сенсорного) воздействия.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Назначение: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футбол, волейбол и т. д.

К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- видеодемонстраций (просмотр видеозаписей выполнения упражнений);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, системы сигнализирующих светоламп).

Основной принцип тренировок – это систематичность занятий, доступность физических упражнений и постепенность увеличения нагрузки. Достигнуть положительных сдвигов при занятиях физическими упражнениями можно при их выполнении не менее 2–3 раз в неделю. Упражнения должны подбираться с учетом индивидуальных возможностей, нагрузка должна быть сильной, но при этом вызывать мышечное напряжение. Ее следует повышать за счет увеличения количества упражнений и их повторений, путем повышения интенсивности выполнения или применения отягощений. Эпизодическое выполнение упражнений не дает развивающего эффекта. Все изменения в работе органов и систем, улучшение их функций происходят под влиянием регулярной физической нагрузки.

Прежде чем перейти к активным занятиям физическими упражнениями, следует определить уровень и особенности своего физического развития.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для достижения цели необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;

- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в следующем:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Для подбора средств ППФП требуется точное описание профессии – *профессиограмма*. В профессиограмме указываются: условия труда (в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя, в свободной или стесненной позе), характер труда. Характер труда определяется долей умственной и физической нагрузки. Виды труда бывают: физический, умственный, смешанный. Примеры преимущественно физического труда – это профессии сталевара, горняка и другие, работа которых связана со значительными мышечными усилиями.

Для измерения объема и мощности выполняемой физической нагрузки применяются различные количественные показатели: масса поднятого груза, пройденный путь, затраченное на работу время и т. п. Есть и более точные способы. Например, по частоте сердечных сокращений (ЧСС) или суммарному пульсовому показателю, потребление кислорода организмом за единицу времени или за весь период работы. Полученные результаты позволяют судить о тяжести труда. Условно он делится на легкий, тяжелый, средней тяжести.

Если тяжесть физического труда измеряется довольно точно, то гораздо сложнее измерить и классифицировать эмоционально-психическую нагрузку, напряженность умственного труда. Лишь определение ЧСС, расхода энергии за единицу времени и некоторые другие косвенные показатели позволяют дать приблизительную оценку этой напряженности. Известно, что летчик-испытатель за 1 ч полета на новой машине теряет 3–4 кг веса, а его пульс в критических ситуациях поднимается до 200 уд./мин. Измерение же доли физического труда показало, что она невелика.

При составлении профессиограммы учитывается еще один фактор – утомление. По характеру утомление бывает физическое и нервное, общее или утомление отдельных мышечных групп (руки, ноги, спина и т. д.), устают глаза или голова. В профессиограмме указывается режим труда (начало, окончание, наличие перерывов в работе).

В любом виде труда наблюдаются три фазы: вработываемость, стабильная работоспособность, снижение работоспособности. Это объясняется особенностями работоспособности центральной нервной системы.

В начале работы требуется определенное время на переключение внимания человека от домашних и прочих забот на работу, восстановление «нервных» путей рабочих движений, их ритма, т. е. восстановление стереотипа рабочих движений. Продолжительность этого периода зависит от характера труда и бывает от 10–20 мин до 1 ч. При простых движениях он короче, при сложных, связанных со значительным напряжением внимания, – длиннее.

Длительность фазы стабильной работоспособности также зависит от характера труда и длится от 2 до 6 ч. При простых разнообразных рабочих движениях она длиннее, при напряженном труде, с большими требованиями к безошибочности движений – короче. При тяжелом физическом труде она также короче. В основе лежит утомление центральной нервной системы, мышц, глаз и прочих рабочих органов.

В зависимости от продолжительности фаз стабильной работоспособности в ряде профессий в течение рабочего дня наблюдаются два цикла: три фазы четко прослеживаются в первой половине рабочего дня – до обеда и после обеденного перерыва. Эта цикличность видна как по изменению физиологических показателей (скорость реакции, точность движений, количество допускаемых ошибок и пр.), так и по часовому выходу продукции.

Научная организация труда призвана уменьшить периоды пониженной работоспособности, т. е. уменьшить фазу вработываемости и фазу пониженной работоспособности. Это достигается разумным чередованием работы и отдыха, организацией рабочих мест, использованием функциональной музыки, средств производственной гимнастики: вводной гимнастики и физкультурной паузы.

Производственная гимнастика среди прочих средств занимает особое положение. Кроме активного отдыха она обеспечивает и физическое совершенствование, предупреждает неблагоприятные воздействия некоторых рабочих поз и нагрузок.

С физиологической точки зрения вводная гимнастика ускоряет процесс вхождения в работу, повышая функциональное состояние центральной нервной системы.

Физкультурная пауза, проводимая в начале периода снижения работоспособности, вовлекает в работу мышцы, не участвующие в производственной деятельности. Возбуждаются центры в коре головного мозга. По закону одновременной индукции в других участках коры головного мозга, в том числе в

центрах, иннервирующих мышцы, выполнявшие основную производственную нагрузку, развивается торможение, которое и способствует быстрейшему восстановлению работоспособности утомленных центров, предупреждая чрезмерное истощение и преждевременное изнашивание.

Оздоровительный эффект физкультурных пауз достигается с помощью упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействующие части тела, и упражнений на расслабление утомленных мышц. Методическое воплощение оздоровительного воздействия физкультурных пауз зависит от подбора упражнений для больших коллективов людей одной и той же профессии. Трудовая деятельность накладывает отпечаток и на физическое развитие человека.

В зависимости от специфики труда должны ставиться разные оздоровительные задачи. Например, такие: укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса (что необходимо для формирования правильной осанки), мышц, поддерживающих свод стопы, для людей, работающих стоя. При выполнении тяжелой физической работы, связанной с длительным и сильным сокращением определенных мышц, необходимы упражнения, предупреждающие стойкое окочечение мышц. Часто возникает необходимость нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

НОРМАТИВНОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Основах законодательства Российской Федерации физическая культура студенческой молодежи находит свое отражение в Федеральном законе от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральном законе от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическая культура и спорт в системе образования (гл. 3, ст. 28)

1. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;

9) содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта.

(п. 9 введен Федеральным законом от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ)

3. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, студенческого спорта образовательными учреждениями начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, среднего профессионального и высшего профессионального образования могут создаваться школьные спортивные клубы и студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений), не являющиеся юридическими лицами. Деятельность таких спортивных клубов осуществляется в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, и предусматривается уставами соответствующих образовательных учреждений.

Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов, утвержденные Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию № 777 от 26.07.1994 г., определяют требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривают формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне.

Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации. Профессионально-прикладная направленность

образовательно-воспитательного процесса по физической культуре отражена во всех ее разделах, выполняя таким образом интегративную функцию.

Инструкция отражает требования к организации врачебного контроля, врачебно-педагогических наблюдений, проведения различных внеучебных форм занятий физической культурой, раскрываются должностные обязанности преподавательского состава и учебно-вспомогательного персонала кафедры физического воспитания. Кафедра физического воспитания предоставляет студентам широкие возможности для освоения различных оздоровительных систем и видов спорта, для чего рекомендовано использовать вариативные, элективные (авторские, интегративные и междисциплинарные) частные методики и программы, отвечающие потребностям студентов в их познавательной и практической деятельности.

Целью физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Данная цель, выполняя стимулирующую роль, осуществляет программирующую функцию и определяет интегративную специфику педагогической деятельности при решении следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

Квалификация «бакалавр» (от латинского корня – первая ученая степень) предусматривает владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки.

В учебных программах по физической культуре всех уровней образования существенное место отводится образовательным технологиям, обеспечивающим усиление образовательного аспекта учебного процесса. Учебная программа обеспечивает взаимосвязь с программами для учащихся общеобразовательной школы, профессионально-технических училищ и колледжей по предметности учебного материала и последовательности его изложения.

В обязательный минимум содержания дисциплины «Физическая культура» на уровне подготовки бакалавра определен ряд положений, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Теоретический материал носит опережающий характер по отношению к другим формам занятий и формирует мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний, обеспечивающую понимание целостности природных, социальных и социокультурных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Содержание теоретического раздела программы включает следующие разделы:

1) физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;

2) социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового стиля жизни студента. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

3) общая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

4) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

Формирование мировоззренческих позиций студента определяется уровнем его общей образованности и предусматривает освоение знаний по организации индивидуальной физической активности и общественно-физкультурной практике. Поэтому важным критерием эффективности процесса физкультурного образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.

Бакалавр обязан понимать роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, хорошо ориентироваться в вопросах, раскрывающих социально-биологические основы физической культуры и здорового стиля жизни, а также владеть системой практических умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие психофизических способностей и качеств.

Практический раздел программы физического воспитания студентов отражает содержание примерной учебной программы по физической культуре и представлен в двух формах занятий: во-первых, обязательных урочных (методико-практических) занятий, направленных на освоение знаниями, методами, обеспечивающими достижение практических результатов по физической культуре; во-вторых, учебно-тренировочных занятий, направленных на достижение

и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания, включая:

- теоретические, практические и контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

В методико-практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности. Данный раздел раскрывает содержание частных методик тренировки с использованием ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, плавания, атлетической, ритмической гимнастики и кондиционной тренировки, аэробики, дыхательных гимнастик, нетрадиционных оздоровительных систем.

Занятия предусматривают освоение методики оценки физической подготовленности, оценку телосложения и конституции человека, определение аэробных и анаэробных возможностей студентов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценки количества (качества) здоровья. В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методики составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Учебно-тренировочные занятия связаны с приобретением необходимого опыта творческой практической деятельности, развитием самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения гармонии физического развития, повышения уровня функциональных и двигательных возможностей, направленного формирования свойств личности. Они носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота переключения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности. Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях. Выбор средств ППФП осуществляется с учетом требований трех принципов:

максимальной реализации задач ППФП; адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков; обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Совокупность используемых в учебном процессе физических упражнений ППФП, с учетом требований рассмотренных принципов, классифицируют по следующим группам: 1) упражнения, развивающие сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат; 2) упражнения, развивающие физические способности студентов (координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, волевые качества, внимание и т. д.); 3) упражнения, формирующие прикладные двигательные навыки (переноска грузов, лазанье, преодоление препятствий, работа на высоте и т. д.); 4) упражнения, имеющие эффект неспецифического воздействия (недостаток кислорода, резкие перепады температуры и атмосферного давления).

Внеучебные (самостоятельные) занятия организуются в форме: выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Выделяют гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления деятельности при организации самостоятельных занятий.

Занятия спортом в элективном курсе физического воспитания предусматривают самостоятельный выбор вида спорта или системы физических упражнений (например, атлетической гимнастики, восточных единоборств, шейпинга и т. д.) из числа культивируемых кафедрой физического воспитания. Эти занятия проходят в спортивных секциях в свободное время и направлены, во-первых, на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей организма студентов; во-вторых, на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности; в-третьих, на достижение наивысших спортивных результатов. Учебно-воспитательный процесс отражает, таким образом, взаимосвязь учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, с тенденцией к возрастанию роли и значимости сферы студенческого спорта (развитие системы спортивных секций, клубов, объединений по интересам). Ориентация студентов к постепенному переходу от обязательных регламентированных занятий по физической культуре к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из важных задач всего учебного процесса по этой дисциплине. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как высшее проявление сознательной активности студентов является критерием, позволяющим оценить качественную сторону образовательного процесса в решении практических задач физкультурного образования студенческой молодежи.

Единство рассмотренных форм учебных и внеучебных занятий обеспечивает необходимые условия для реализации объема двигательной активности не менее 5 ч в неделю. Академические занятия регламентируются учебным планом вуза в объеме 4 ч в неделю.

Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта. Объем учебных часов для групп, включающих спортсменов младших разрядов, не превышает 6 ч в неделю (240 ч в год); для подготовки квалифицированных спортсменов: 8–12 ч в неделю, в межвузовских группах спортивного совершенствования объем возрастает до 16–20 ч в неделю.

Контрольный раздел обеспечивает получение *оперативной* (о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы), *текущей* (степени освоения раздела, темы) и *итоговой* (зачет, экзамен) информации о качестве освоения теоретико-методических знаний, о динамике физического развития студентов и их профессионально-прикладной подготовленности.

Студенты всех учебных отделений обязаны сдать зачет по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам: 1) теоретико-методической подготовленности; 2) общей физической и спортивно-технической подготовленности; 3) сформированности профессионально-значимых умений и навыков. К итоговой аттестации студенты могут быть допущены при условии выполнения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

При итоговой аттестации учитывается выполнение студентами практического раздела программы. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, при сдаче зачета должны выполнить письменную тематическую реферативную работу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ

Подготовка реферата студентами предполагает освоение ими не только выбранной темы, но и основных положений курса.

Объем контрольной работы – до 15 страниц в печатном виде. Текст работы следует писать с абзацами, так как их отсутствие крайне затрудняет чтение. Сокращение слов, кроме общепринятых, не допускается.

Не допускается использование в качестве реферативной работы материалов, скопированных с помощью множительной или компьютерной техники, «скаченных» из Internet.

Работа должна иметь план, список использованной литературы (оформленный по ГОСТ Р 7.07-2009) и содержать необходимые ссылки на источники.

Содержание работы должно соответствовать выбранной теме и плану работы. При подготовке работы студент должен использовать по возможности всю имеющуюся литературу по выбранной теме.

При оценке работы учитывается: степень разработанности темы; составление плана работы и соответствие его теме; количество использованной литературы и ее новизна; авторское участие в изложении материала.

Работа, отвечающая предъявленным к ней требованиям, возвращается студенту с рецензией на нее с указанием о допуске к собеседованию. Зачет по реферативной работе студент получает после собеседования в период сессии.

Повторно выполненную работу следует направить на рецензирование вместе с первоначальной работой и рецензией.

Темы для написания реферата

1. Физическая культура и спорт как социальное явление.
2. Физическая культура как культура общества и личности.
3. Физическая культура в системе высшего образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Спортивный клуб вуза.
8. Внеучебные формы физического воспитания студентов.
9. Понятия гипокинезия и гиподинамия.
10. Двигательный режим студента.
11. Понятия об утомлении при физической и умственной деятельности.
12. Средства восстановления после физических нагрузок.
13. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
14. Личная гигиена и основы закаливания.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Понятие о физических качествах и их разновидности.
17. Построения и структура учебных занятий по физическому воспитанию.
18. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
19. Понятие объема и интенсивности нагрузок.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий студентов.
21. Основы методики самостоятельных занятий лыжным спортом.
22. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
23. Основы методики самостоятельных занятий плаванием.
24. Основы методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.
25. Основы методики самостоятельных занятий фитнесом.
26. Гигиена самостоятельных занятий.
27. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) создании специфических духовных ценностей.

Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития.

в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса.

г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- г) активная двигательная деятельность человека.

Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) физическая подготовка; б) физическое совершенствование;
- в) физическое развитие; г) физическое упражнение.

Основные направления использования физической культуры способны...

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

Физическая культура личности характеризуется...

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации турпоходов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за физическим развитием и работоспособностью;
- в) уровне развития физических качеств, хорошей техникой одного из видов спорта;
- г) здоровым образом жизни, крепким здоровьем, высокой двигательной подготовленностью, владением знаниями и умениями по организации и проведению занятий физическими упражнениями.

Двигательные действия представляют собой...

- а) проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания;
- б) проявления двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретённых) и непроизвольных (врождённых) движений.

Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от...

- а) физической и технической подготовленности занимающихся;
- б) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;

г) величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определённых мышечных групп.

Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней зарядки;

г) формы двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

Техникой физического упражнения называется...

а) наиболее рациональный и эффективный способ его выполнения;

б) способ организации движений при выполнении упражнения;

в) последовательность движений при выполнении упражнения;

г) способность красиво выполнять упражнение.

Что понимается под главным звеном техники физического упражнения?

а) состав движений, из которых состоит упражнение;

б) набор движений, характеризующих индивидуальные особенности выполняющего упражнение;

в) наиболее важная часть техники;

г) движение, выполняемое в начале упражнения.

Темп выполнения физического упражнения определяется...

а) размахом движения;

б) частотой повторения в единицу времени;

в) перемещением тела в пространстве в единицу времени;

г) изменением скорости в единицу времени.

Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи.

2. Воспитательные задачи.

3. Гигиенические задачи.

4. Двигательные задачи.

5. Методические задачи.

6. Образовательные задачи.

7. Оздоровительные задачи.

8. Соревновательные задачи.

а) 1, 5, 7; б) 2, 5, 8; в) 2, 6, 7; г) 3, 4, 6.

Смысл физического воспитания заключается...

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека;
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Укажите ответ, где перечислены все средства физического воспитания человека:

- а) спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжи;
- б) спортивный инвентарь, утренняя гимнастика, спорт, уроки физической культуры;
- в) естественные силы природы, санитарно-гигиенические факторы, физические упражнения, двигательно-активный труд;
- г) физические упражнения, спортивные упражнения, закаливание.

Относительно точные количественные критерии, с помощью которых оценивают уровень физической подготовленности населения, называют...

- а) нормальными требованиями;
- б) квалификационными требованиями;
- в) таблица рекордов;
- г) спортивные разряды.

К общим принципам российской системы физического воспитания относятся...

- а) принципы доступности и индивидуализации;
- б) принципы оздоровительной направленности, гармонического развития личности и прикладности;
- в) принципы сознательности и активности;
- г) принципы систематичности и наглядности.

Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения; б) подводящих упражнений;
- в) основы техники; г) главного звена техники.

Подводящие упражнения применяются, ...

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения.

В процессе обучения физическим упражнениям используют методы целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от...

- а) возможности расчленения упражнения на относительно самостоятельные элементы;

- б) сложности основы техники упражнения;
- в) количества элементов, составляющих упражнение;
- г) предпочтения учителя.

Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.

Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.

б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.

в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.

б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных сокращений.

г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

Укажите, в каком режиме работают мышцы, если в них развивается напряжение без изменения их длины:

- а) изометрическом; б) полиометрическом;
- в) уступающем; г) преодолевающим.

Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиновым амортизатором;
- в) подтягивание на перекладине;
- г) упражнения с самосопротивлением.

Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»?

- а) выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в) выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г) выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленено-конструктивного упражнения.

Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) скоростно-силовых упражнений; б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) подвижных и спортивных игр; г) прыжков в глубину.

Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространён?

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются...

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после работы;

в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;

- г) увеличением объёма мышечных волокон после работы.

При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а) с помощью методов обучения;
- б) с помощью методов воспитания физических качеств;

- в) с помощью внушения;
- г) с помощью метода контрастных заданий.

Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движения во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160–170 уд./мин характерно для...

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- г) для урочных форм занятий.

Главным для определения степени нагрузки при выполнении физических упражнений является...

- а) напряжение определённых мышечных групп;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) чувство усталости;
- г) изменение температуры тела.

Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 с, то это значит, что физическая нагрузка во время работы...

- а) мала, её следует увеличить;
- б) переносится легко организмом и её можно повторить;
- в) достаточно большая, но её можно повторить, увеличив время отдыха;
- г) чрезмерная, и её надо уменьшить.

Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 60 с, то это значит, что физическая нагрузка во время работы...

- а) мала, её следует увеличить;
- б) переносится организмом легко и её можно повторить;
- в) достаточно большая, но её можно повторить, увеличив время отдыха;
- г) чрезмерная, и её надо уменьшить.

Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 120 с, то это значит, что физическая нагрузка во время работы...

- а) мала, её следует увеличить;
- б) переносится организмом легко и её можно повторить;
- в) достаточно большая, но её можно повторить, увеличив время отдыха;

г) чрезмерная, и её надо уменьшить.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнения:

- а) 120–130 уд./мин; б) 130–140 уд./мин;
- в) 140–150 уд./мин; г) свыше 150 уд./мин.

Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма.
2. Разучивание двигательных действий.
3. Коррекция осанки.
4. Воспитание физических качеств.
5. Восстановление работоспособности.
6. Активизация внимания.

- а) 1, 4; б) 2, 4; в) 2, 6; г) 3, 5.

При воспитании выносливости в основной части занятия урока...

а) упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера;

б) сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера;

в) упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью;

г) рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость».

В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
 2. Силовые упражнения.
 3. Упражнения «на гибкость».
 4. Скоростные упражнения.
 5. Упражнения «на координацию».
- а) 1, 2, 3, 4, 5; б) 3, 2, 1, 5, 4; в) 5, 4, 2, 3, 1; г) 2, 3, 1, 4, 5.

Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

б) приподнятая грудь;

б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

г) после занятия необходимо принять холодный душ.

Какой из приведённых принципов закаливания является наиболее значимым?

а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.);

б) эффективность обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) эффективность существенно повышается, если в каждой последующей процедуре интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) эффективность существенно повышается при регулярном чередовании закаливающих процедур.

Под здоровьем понимают состояние человека, при котором...

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) отсутствуют наследственные хронические заболевания;

в) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

г) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

в) с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

г) с целью освобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Укажите наиболее полный и правильный вариант общих правил организации самостоятельных занятий физическими упражнениями:

а) одежда и обувь должны соответствовать условиям занятий, следует проверять наличие необходимого инвентаря;

б) расположить инвентарь и оборудование так, чтобы они не мешали выполнению упражнений; планировать занятия в определённое время в режиме дня;

в) подготовить место для занятий, разработать план занятия и уточнить его с погодными условиями и текущим самочувствием, соотнести содержание занятия с наличием необходимого инвентаря и одежды;

г) спланировать последовательность упражнений, подобрать соответствующую одежду, подготовить место для занятий подвижными и спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами упражнений.

Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

а) вращений и поворотов тела;

б) прогибания туловища назад;

в) возвращения после наклона в исходное положение;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

Укажите наиболее полный и правильный вариант общих правил профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями:

а) осуществлять контроль за исправностью инвентаря и оборудования, обуви и одежды, безопасностью мест занятий, не создавать конфликтов с окружающими, владеть самостраховкой;

б) контроль за исправностью оборудования и инвентаря, контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений, соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале, бассейне, на площадке и т. п.);

в) обязательная разминка, рациональное применение физических нагрузок в соответствии с индивидуальной подготовленностью, контроль за функ-

циональным состоянием, включение в занятия упражнений на релаксацию и упражнений до утомления;

г) по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном сооружении, контроль за исправностью инвентаря и оборудования, формирование уверенности в своих силах.

Каковы основные причины возникновения вредных привычек?

а) неудовлетворённость своим социальным положением дома или в коллективе;

б) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

в) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

г) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;

б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава?

а) при переломах плечевой и бедренной кости;

б) при переломах локтевой и бедренной кости;

в) при переломах лучевой и малоберцовой кости;

г) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а) закаливания и физиотерапевтических процедур;

б) совершенствования телосложения;

в) обеспечения полноценного физического развития;

г) формирования двигательных умений и навыков.

Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

б) проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;

в) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики:

1. *Упражнения, увеличивающие гибкость.*
 2. *Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.*
 3. *Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.*
 4. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.*
 5. *Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.*
 6. *Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.*
 7. *Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.*
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реформирование системы высшего образования и в связи с этим разработка новых государственных образовательных стандартов меняет содержание учебных программ дисциплин. Особое внимание уделяется оценке результатов обучения. Делается акцент на формировании общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. В педагогическом процессе в результате реализации дисциплины «Физическая культура» согласно ФГОС должна сформироваться общекультурная компетенция «Способность обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Реализация этого подхода возможна лишь с учетом преемственности учебного материала и последовательности его изложения, взаимосвязи с программами на предшествующем этапе обучения.

В разделах данного пособия представлен теоретический материал, освоение которого способствует формированию мировоззренческой системы научно-практических и специальных знаний, обеспечивающей понимание целостности природных, социальных и социокультурных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Особое внимание уделено вопросам оценки уровня теоретических знаний, физического развития и здоровья студентов. Недостаточный исходный уровень теоретических знаний первокурсников создает предпосылки для корректировки программы теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура».

В данном пособии раздел профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) представлен в общем виде, не раскрыты требования ППФП с учетом всех направлений подготовки, представленных в университете.

Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и внедрение комплекса в работу высших учебных заведений обращает внимание не только на физическую подготовку молодежи, но и на знание основ физической культуры и спорта. Данное пособие позволит студентам подготовиться в сдаче теоретического раздела комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Важным критерием эффективности процесса физкультурного образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – ИЕД, 2002. – 560 с.
3. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов, утвержденные Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию № 777 от 26.07.1994 г.
4. Кучкин, С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учеб. пособие / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.
5. Лубышева, Л. И. 10 лекций по социологии физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М.: ТиПФК, 2000. – 151 с.
6. Основная информация. Российский студенческий спортивный союз <http://studsport.ru/general-info>
7. Приказ Минобразования РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
8. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов средних проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2000. – 152 с.
9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
10. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с.
11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
14. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
16. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красникова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с.
17. Чумаков, Б. Н. Валеология: учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Пед. общество России, 2000. – 407 с.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

18. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. – Электрон. текстовые данные. – М.: Рос. ун-т дружбы народов, 2012. – 172 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

19. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

20. Губа, В. П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – Электрон. текстовые данные. – М.: Сов. спорт, 2009. – 164 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

21. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – Электрон. текстовые данные. – М.: Сов. спорт, 2009. – 168 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

22. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Смирнов. – Электрон. текстовые данные. – М.: Сов. спорт, 2011. – 248 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9874>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

23. Турманидзе, В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского, 2013. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

24. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.-метод. комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евраз. открытый ин-т, 2011. – 344 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

25. Щербаков, В. А. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Щербаков. – Электрон. текстовые данные. – М.: Сов. спорт, 2010. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9879>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

26. Якубовский, Я. К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Я. К. Якубовский. – Электрон. текстовые данные. – Владивосток: Владивосток. филиал Рос. таможенной акад., 2011. – 146 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Основные понятия физической культуры и спорта.....	4
Нормативное и организационное обеспечение физической культуры.....	36
Методические указания к написанию рефератов.....	42
Вопросы для тестирования уровня теоретических знаний.....	44
Библиографический список	58

Учебное издание

**Стогова Елена Анатольевна
Джалилов Пирбала Бейрутович
Гусельникова Елена Викторовна**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Учебное пособие

Издательский редактор Н. А. Ерина

Оригинал-макет подготовлен авторами

Подписано в печать 29.02.2016 г.
Формат 60х84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 3,5. Тираж 100 экз. Заказ 171/16.
www.publich.ru
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26