


Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

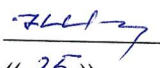
Факультет культурологии и социально-культурной деятельности

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета

  
П. А. Абрамович  
«26» октября 2023 г.

  
Н. Е. Шелупенко  
«25» марта 2024 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(основное учебное отделение)

*для всех специальностей*

Составитель: Бутько А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Рассмотрено и утверждено на заседании Совета факультета культурологии и социально-культурной деятельности

«25» марта 2024 г., протокол № 7

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Е.К.Кулинкович*, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

*А.В.Григоров*, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», кандидат педагогических наук, профессор

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры физической культуры (протокол от 26.10.2023 № 2)

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Конспекты лекций	
1.1.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.....	6
1.1.2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия...	15
1.1.3. Естественнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.....	28
1.1.4 Основы методики самостоятельных занятий.....	41
1.1.5. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение.....	48
1.1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)...	57
1.1.7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания.....	67
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами основного отделения.....	78
2.2. Тематический план практических занятий для студентов основного отделения.....	81
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	
3.1. Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности....	89
3.2. Задания для контролируемой самостоятельной работы студентов	
3.2.1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.....	95
3.2.2. Комплекс упражнений с гантелями.....	101
3.2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.....	110
3.3. Составление и оформление реферата	
3.3.1. Структура и этапы работы над рефератом.....	120
3.3.2. Тематика рефератов по учебной дисциплине .....	126
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Учебная программа.....	128
4.2. Основная литература.....	158
4.3. Дополнительная литература.....	159

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) создан на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» и типовой учебной программы для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура». Он предназначен для реализации требований по учебной дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение) со студентами всех специальностей учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Структура УМК состоит из IV разделов, в которые включены: учебный материал, перечень форм учебных занятий и виды учебных работ, проводимые кафедрой физической культуры, зачетные требования, а также материал для самостоятельной подготовки студентов.

Теоретический раздел содержит материал лекций, рассматривающий теоретико-методические основы системы физкультурно-спортивной деятельности в Республике Беларусь.

Практический раздел содержит материал для проведения практических учебных занятий, способствующий расширению двигательных умений и навыков, а также формирующий у студентов опыт реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Раздел контроля знаний содержит материал текущей и итоговой аттестации, позволяющий определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям учебной программы по дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение).

Вспомогательный раздел содержит учебную программу по дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение), а также список основной и дополнительной литературы.

Содержание дисциплины «Физическая культура» подчинено главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности. Ориентируясь на нее, УМК имеет свою цель – формирование социально-личностных компетенций студента по теории и практике физической культуры и спорта, обеспечивающих использование их средств для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Способствовать приобретению основ специальных знаний в области физического воспитания и спорта для оптимизации развития физических способностей.
2. Содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Оказать помощь в овладении или совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Научить студента методически правильно применять средства физического воспитания и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса: учебной программой дисциплины, так как она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля; методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала. В процессе прохождения материала курса студенту целесообразно многократно (повторно) обращаться к различным разделам содержания УМК, где особенно важными являются: теоретический материал; требования к зачету; материалы методико-практических занятий; задания для контролируемой самостоятельной работы.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности. Физическая культура тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Отбор содержания и организации учебного материала проводился в соответствии с принципами научности, системности, преемственности, личной ориентированности, сознательности и активности студентов, направленными на активизацию и развитие субъектной позиции студентов в формировании здорового стиля жизни и сохранении здоровья.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

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

Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями для полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на решение следующих задач:

- воспитание физической культуры личности как неотъемлемой части нравственного и интеллектуального развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании, всестороннем развитии, использовании средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности;
- приобретение теоретических знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, профессионально-прикладной физической подготовки, совершенствование двигательных навыков;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов, развитие массового студенческого спорта.

Программа курса. Физическое воспитание в вузах является обязательной учебной дисциплиной и проводится на протяжении всего периода обучения в объеме 4 часов в неделю независимо от специальностей (кроме выпускного курса).

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативного и методического обеспечения образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Кафедры физического воспитания и спорта учреждений высшего образования разрабатывают учебные программы по физической культуре на основании типовой программы, с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебные программы отражают специфику профиля вуза, специальностей, собственных научно - методических предпочтений и профессионального опыта профессорско - преподавательского состава.

Процесс физического воспитания студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия являются основной формой организации физического воспитания в высших учебных заведениях и проводятся в виде теоретических (лекционных по курсам, потокам) и практических занятий с группами студентов, закрепленными за преподавателями на весь период обучения. Учебные занятия включаются в учебное расписание вуза, и проводятся преподавателями кафедры физического воспитания и спорта:

- теоретические и практические под руководством преподавателя по учебной программе;
- дополнительные под руководством преподавателя или по его заданию во внеучебное время;
- индивидуальные – самостоятельные занятия студентов различными видами спортивной и физкультурной деятельности в группах, клубах и т.д. во внеучебное время.

Внеучебные занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня, которые как средство активного отдыха проводятся с учетом условий вуза (зарядка, оздоровительное плавание, ходьба, бег, катание на коньках, и т.д.);
- массовые физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и туризм организовываются в свободное от учебы время в оздоровительно-спортивных лагерях, общежитиях и т.д.

Самостоятельные занятия являются органической частью обязательной физической нагрузки студентов, направлены на ликвидацию физического несовершенства (отклонений физического развития), функциональную и профессиональную прикладную подготовку студентов. Самостоятельные занятия планируются как домашние задания.

Для проведения практических занятий студенты в начале учебного года на основании контрольных проверок состояния физического развития, уровня физической подготовленности, пола, данных медицинского осмотра распределяются на учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивного совершенствования.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта; уметь:
- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния



(физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки;

уметь:

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по нозологическим нормам (группам заболеваний). В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов.

Перевод студентов в специальное учебное отделение в связи с заболеванием может проводиться в любой период учебного года. Студенты специального и подготовительного учебных отделений,

состояние здоровья и физическая подготовленность которых в процессе занятий улучшились, могут быть переведены в другое учебное отделение на основании заключения врача и решения кафедры после окончания учебного года или семестра.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейство;

уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям

избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Требования к компетентности:

знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы FairPlay и Олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства.

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов FairPlay;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня. Зачетные требования и обязанности студентов. Студенты, занимающиеся в учебных отделениях, сдают в конце каждого семестра зачеты, предусмотренные программой. Результаты зачета вносятся в ведомость и зачетную книжку студента.

Зачетные требования включают теоретический, методический и практический разделы.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца) или занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре

физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обязанности и права студентов. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать учебные занятия (теоретические, методические и практические) согласно учебному расписанию;
- выполнять требования учебной программы, сдавать зачеты в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься самостоятельно физическими упражнениями;
- активно участвовать в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе;
- регулярно проходить медицинское обследование (в установленные сроки);
- повышать свое спортивное мастерство, активно участвовать во внутривузовских, областных, республиканских соревнованиях.

Студент имеет право во время занятий физической культурой и спортом бесплатно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, имеющимся на спортивных сооружениях вуза.

Непосредственную работу по организации физического воспитания студентов в вузе осуществляет кафедра, которая проводит учебные, методические, научно-исследовательские и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа проводится преподавателями, тренерами, общественным физкультурным активом в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий, утвержденным ректором вуза.

Указанная работа включает:

- организацию учебных групп спортивной и оздоровительной направленности;

- проведение оздоровительных и физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, в общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, спартакиад, кроссов, других форм спортивной деятельности в группах, на факультетах, курсах;
- подготовку и участие команд по видам спорта в матчевых встречах, спортивных фестивалях, соревнованиях различного уровня.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают привлечение студентов к активной деятельности в объеме необходимого недельного двигательного режима. Они укрепляют здоровье, совершенствуют физическую и спортивную подготовку студентов, побуждают к повседневным занятиям, приобщают к здоровому образу жизни. Все массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в университете организуются и проводятся кафедрой физической культуры совместно со спортивным клубом.

Спортивный клуб вуза является органом студенческого самоуправления в вопросах развития физической культуры и спорта среди студентов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в свободное от учебы и работы время.

Основные задачи спортивного клуба заключаются в том, чтобы на основе групповых, личностных интересов студентов и преподавателей создать благоприятные условия для развития их способностей в спорте и укрепления здоровья, содействовать созданию физкультурно-оздоровительных объединений, клубов, команд по видам спорта.

В своей деятельности спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания и спорта основное внимание уделяет:

- организации и проведению массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- организации учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности, объединениях по интересам и т.д.;
- проведению оздоровительно-спортивных лагерей;
- комплектованию и подготовке сборных команд вуза по видам спорта для участия в соревнованиях различного уровня.

### **1.1.2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием: здоровый человек – значит не больной. И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

Опираясь на ряд научных исследований, можно выделить несколько концептуальных подходов определению понятия «здоровье».

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Вообще такой признак, как равновесие, в определении здоровья встречается с давних времен. Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение. Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное отношение между всеми органами тела, а Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Это тоже очень распространенный признак в определениях здоровья. В нем делается акцент на адаптацию, как на одно из самых главных и универсальных качеств биосистемы.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Этот признак здоровья столь очевиден и поэтому традиционно здоровье связывают именно с ним. В его основе лежит простая логика: здоровы те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Этот признак также используется во многих определениях здоровья и указывает на важность участия человека в социальной деятельности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это психическое, физическое и социальное благополучие.

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Критериями физического здоровья являются:

1. состояние сердечно-сосудистой системы;
2. состояние иммунной системы;
3. состояние дыхательной системы;
4. состояние опорно-двигательного аппарата;



5. состояние нервной системы;
6. состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Следует отметить, что универсального критерия оценки здоровья пока не найдено. Для этой цели используется совокупность тестов, проверенных практикой. В их число входят: масса тела, флюорография грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, содержание гемоглобина и т.д. Обычно используются от 15 до 26 тестов. Предусмотрена следующая градация оценок: низкий, ниже среднего, выше среднего, высокий уровень состояния здоровья.

Если принять условно уровень здоровья за 100 %, 20 % зависят от наследственных факторов, 20 % – от условий внешней среды, т.е. в конечном счете, от экологии, 10 % – от деятельности системы здравоохранения. Остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется

историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни (ЗОЖ) – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, разделяют на две группы:

- Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.
- Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, употреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Правильное развитие и совершенствование человека невозможны без трудовой (учебной) деятельности. Труд создал человека и способствует расцвету его физических и нравственных сил. Благоприятно влияет на человека и его здоровье только свободный, приносящий удовлетворение, правильно организованный труд. Поэтому весьма перспективным следует считать организацию на производстве, в учебных заведениях комнат психофизической разгрузки.

Для ЗОЖ существенно, чтобы социальная забота государства о здоровье работающей (учащейся) молодежи увязывалась с созданием нормальных условий труда (учебы) на конкретном предприятии и в учебном заведении, а также с личной заинтересованностью каждого в сохранении здоровья и повышенной работоспособности.

Жилищные условия. Здоровье людей зависит от жилищно-бытовых условий. Плохое жилье, низкая его комфортность и другие неудовлетворительные условия быта не только не соответствуют представлениям о ЗОЖ, но и могут являться причинами ряда заболеваний (туберкулез, рахит, ревматизм и др.), конфликтов и нервно-психических расстройств. Принятая в Республике Беларусь жилищная программа, предусматривающая отдельную квартиру каждой семье, является не только выражением заботы государства о быте граждан, но и важной предпосылкой ЗОЖ.

Отдых. Правильно организованный отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Каждому человеку нужен ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Выбор формы и места отдыха, способов использования свободного времени зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных наклонностей и возможностей. Лучше всего провести отпуск (каникулы) в обстановке, отличной от привычных условий жизни. Структура отдыха должна соответствовать тяжести труда (учебы) и возрасту человека. Для рабочих, труд которых относится к категории тяжелого, предпочтительнее пассивный отдых. Лицам, занимающимся умственным трудом, в том числе учащимся, или легким физическим трудом, особенно связанным с нервным напряжением, нужен активный отдых. Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни. Отдыху способствуют оптимистическое настроение, радостное восприятие жизни, богатые впечатления от общения с природой и новыми людьми.

Рациональное питание. Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рационально питаться. Правильно организованное питание оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям внешней среды, обуславливает гармоничное развитие физических и духовных сил, укрепляет здоровье и предупреждает развитие многих желудочно-кишечных и других заболеваний.

Основные признаки рационального питания, соответствующего представлениям о ЗОЖ, могут быть сведены к следующему:

- максимально разнообразный рацион, предусматривающий включение в ежедневное меню продуктов всех основных групп;
- регулярный прием пищи;
- соблюдение количественной стороны питания;
- изменение питания в соответствии с возрастом, образом жизни, профессией, климатическими условиями, национальными привычками и т.д.

Закаливание. Это не только обязательный компонент ЗОЖа, но и одно из эффективных средств профилактики болезней, особенно простудных. Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечнососудистой и нервной систем, а также психику. Закаливание – важный путь борьбы с метеолабильностью, т.е. повышенной чувствительностью людей к погодно-климатическим изменениям. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, к которой забыли поставить ворота» – гласит народная мудрость. В основе закаливания лежит многократное воздействие на

организм определенных раздражений – воздушные и солнечные ванны, купания, хождение босиком, влажные обтирания, а также приспособление различных функций организма к изменяющимся условиям жизни. Конкретные методики закаливания должны быть подобраны с помощью специалистов индивидуально. Применяя ежедневно закаливающие процедуры, человек не только укрепляет здоровье и противостоит заболеваниям, но и становится бодрее, трудоспособнее и жизнерадостнее.

Непременное условие ЗОЖ – оптимальный двигательный режим. Движение не только сущность жизни, но и основа здоровья. Еще древнегреческий врачеватель Гиппократ справедливо утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с малой физической активностью (гиподинамией) современного человека, а также длительным ее ограничением (гипокинезией). Можно выделить ряд общих положений, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации.

1. Физическая активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека.
2. Профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста. Особенно важное значение имеет физическое развитие детей и подростков, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки.
3. Основным принципом в повышении физической активности должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее следует только после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по физической культуре о характере и объеме двигательных режимов.
4. Занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, ибо комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает лучший эффект.

Медицинская активность. Под медицинской активностью человека понимают его надлежащее отношение к своему здоровью, выполнение медицинских предписаний и назначений, своевременное посещение лечебно-профилактических учреждений, соблюдение правил личной гигиены. Медицинская активность в значительной степени определяется общим уровнем культуры, образованием, условиями жизни и др. На медицинскую активность людей существенно влияют уровень

здравоохранения и качество медицинской помощи населению в том или ином регионе.

Употребление алкогольных напитков. Способность алкоголя быстро смешиваться с водой и легко растворяться в жировых растворах объясняется малым размером его молекул и особенностью физических свойств. Это, в свою очередь, объясняет легкость прохождения алкоголя через биологические мембраны: он начинает всасываться уже во рту и весьма быстро всасывается из желудка и тонкого кишечника в кровь, с которой распределяется по всем органам, попадая в головной мозг. Степень опьянения зависит от ряда взаимосвязанных факторов: быстроты приема алкоголя, скорости поступления его в кровь, веса тела, эмоционального состояния организма, а также от концентрации алкоголя в спиртных напитках.

Непосредственное влияние алкоголя на организм: заторможенность реакций, рефлексов; нарушение координации движений; понижение осмысления окружающего, памяти; тошнота, рвота, нарушение зрения; увеличение риска несчастных случаев (в быту, на производстве); нарушение ходьбы; потеря сознания, смерть от отравления алкоголем.

Отдаленные последствия влияния алкоголя на организм: бытовое пьянство; хронический алкоголизм; алкогольный цирроз печени; алкогольные психозы; болезни сердечно-сосудистой и мочеполовой систем; резкое истощение с потерей веса; сокращение общей продолжительности жизни на 10-15 лет; самоубийства на фоне алкогольного психоза; смерть от несчастных случаев.

Важно отметить, что в тех трудовых и учебных коллективах, где серьезное внимание уделяется физкультурно-массовой работе при организации свободного времени людей, сократился спрос на спиртные напитки, уменьшилось количество выдаваемых больничных листов и число правонарушений, совершаемых работающей молодежью в состоянии опьянения. Алкоголь и физическая культура не могут быть совместимы!

Употребление наркотиков. В Республике Беларусь в последние годы на учете в органах здравоохранения находится порядка 3,5 тыс. наркоманов. За последнее время их количество увеличилось на 2 тыс. человек.

Общее же количество неучтенных наркоманов в Беларуси, по некоторым оценкам, составляет около 35 тыс. человек. Употребление наркотиков – это заболевание, возникающее в результате их применения. Оно характеризуется возникновением зависимости от наркотика, что проявляется в необходимости его постоянного приема, приводящей к постепенной деградации личности, вплоть до гибели.

Профилактика потребления психоактивных веществ (ПАВ). В понятии «предупреждение наркомании» выделяют три аспекта – первичная, вторичная и третичная профилактика.

Первичная профилактика – это предупреждение любого незаконного приема какого-либо ПАВ, это признанный идеал, к которому следует стремиться. Такой вид профилактики должен проводиться со всеми здоровыми детьми без исключения. Формы и средства – лекции, беседы, уроки и т.п., т.е. воспитательные, а не лечебные действия. Основное их содержание – разъяснение вреда, наносимого здоровью злоупотреблением ПАВ.

Другим фактором этой профилактики является антинаркотическая пропаганда, осуществляемая средствами массовой информации.

Вторичная профилактика имеет цель оказать помощь людям, которые злоупотребляют наркотиками, в прекращении такой практики. Формы и средства – издание брошюр и памяток о том, как справиться с абстинентными расстройствами, возникающими в момент прекращения приема наркотика, и широкий круг режимов лечения, за которыми следуют программы реабилитации.

При третичной профилактике с использованием медицинских моделей речь идет об ограничении или уменьшении некоторых наиболее серьезных последствий заболевания или вредного для окружающих поведения. Цель такого подхода – ограничить масштабы физической болезни и преступного поведения путем предоставления информации, лекарств- заменителей, одноразовых шприцев, ухода за больными и консультирования. К этой деятельности следует привлекать не только медиков, работников системы образования, МВД, но и представителей социальных служб, общественных и религиозных организаций, средств массовой информации.

В зависимости от вида потребляемого ПАВ проявления могут быть разными, порой прямо противоположными. Может наблюдаться возбужденное или заторможенное поведение, ускоренная речь, смешливость или, наоборот, отчужденность, вялость, сонливость, шаткая походка, «заплетающийся» язык, выраженная потливость, слюно- и слезотечение, усиленная жажда.

Табакокурение как вредная привычка продолжает оставаться широко распространенной. Статистика свидетельствует, что на земном шаре курит более 50 % мужчин и около 25 % женщин.

В табаке и табачном дыме обнаружены многочисленные соединения, среди которых никотин, являющийся одним из веществ, отрицательно действующих на человека.

Главный поток дыма, вдыхаемый курящим, оставляет в легких при курении сигарет без фильтра 32 %, а с фильтром – 23 % общего количества

табачного дыма. Большая часть его попадает в окружающую среду, где его вдыхают некурящие, т.е. пассивные курильщики.

К газовым компонентам табачного дыма относятся как твердые частицы (табачный деготь, никотин, смолы), так и более 30 летучих газообразных веществ. Среди них свинец, полоний, стронций и др. Эти вещества обладают канцерогенными свойствами – способностью вызывать рак. При выкуривании 20 г табака образуется более 1 г табачного дегтя.

Курильщики часто по утрам кашляют, так как организм старается избавиться от дыма и химических веществ, попавших в легкие. Длительное табакокурение способствует развитию хронических заболеваний легких, рака, туберкулеза. Табачный дым вреден всем, кто его вдыхает, включая тех, кто не курит.

Непосредственные последствия курения: ускорение пульса и повышение артериального давления; раздражение слизистых оболочек глаз, попадание в кровь окиси углерода и канцерогенных веществ; загрязнение окружающего воздуха дымом курящего; раздражение дымом слизистой горла; снижение поверхностной температуры тела.

Отдаленные последствия: сухой кашель; резкий запах никотина и изо рта; желтый налет на зубах; одышка, перебои дыхания; рак легких, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря; болезни сердца и сосудов; гастрит и язва желудка; эмфизема легких и хронический бронхит.

Учитывая пагубные последствия табакокурения, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) пришла к заключению, что борьба с табакокурением могла бы привести к улучшению состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни скорее, чем любые другие мероприятия в области профилактической медицины.

Людям физического труда и спортсменам, особенно на соревнованиях, противопоказано табакокурение, так как через 10-15 мин после него мышечная сила снижается на 15 %.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Глобальная пандемия ВИЧ-инфекции – это суровая реальность нашего времени, о которой следует помнить всем живущим на Земле людям.

Внезапно возникшая и губительно прогрессирующая ВИЧ-инфекция оказалась трагедией мирового масштаба, не признающая ни географических границ, ни этнических, расовых и религиозных оттенков, ни половых и возрастных особенностей. Опасность ВИЧ-инфекции/СПИДа заключается в ее неумолимой неразборчивости, в том, что жертвой вируса иммунодефицита человека может быть любой.

В настоящее время особое значение приобретает исследование социально-правовых аспектов проблемы ВИЧ/СПИД и уголовно-правовых мер борьбы с заражением вирусом иммунодефицита человека и заболеванием синдромом приобретенного иммунодефицита.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, возбудитель ВИЧ-инфекции, передача которого осуществляется при сексуальных контактах, переливании крови, парентеральных инструментальных вмешательствах, транспла- центарно от матери к детям.

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека.

ВИЧ-инфицированный – лицо, зараженное вирусом иммунодефицита человека. К категории ВИЧ-инфицированных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и больные СПИДом.

СПИД – инфекционное заболевание – синдром приобретенного иммунодефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции, источником которого являются больные СПИД или носители ВИЧ. Чтобы было до конца ясно, расшифруем все слова из названия этой стадии.

Синдром – совокупность симптомов и признаков заболевания. Приобретенного – генетически не обусловленного, а полученного из вне в процессе жизнедеятельности. Дефицит – недостаток, в случае данной болезни это недостаток работы иммунной системы.

Иммунитет – это свойство организма человека защищаться от живых тел, веществ, несущих признаки чужеродной информации. В итоге мы получаем, что ВИЧ воздействует на систему защиты организма, в результате которого организм не может защищать себя. Эта болезнь неизлечима на данный период времени.

Заболевание сопровождается резким похуданием, длительными лихорадками, диареей и почти полным угнетением защитных сил организма, развитием множественных инфекционных заболеваний и злокачественных опухолей.

Репродуктивное и сексуальное здоровье человека, помимо соматофизиологических показателей, определяется его поведением в сфере секса и планирования семьи. Особое значение это положение приобретает применительно к так называемой «чуме XXI века» – заболеванию, вызываемому ВИЧ-инфекцией. СПИД представляет собой не только медицинскую, но и экономическую и социально-политическую проблему.

Совершенно очевидно, что в ближайшие десятилетия в основу борьбы со СПИДом должны быть положены программы, направленные на предотвращение новых случаев инфицирования ВИЧ. В настоящее время изучаются и обсуждаются различные направления в комплексе мер по профилактике СПИДа. Главный упор делается на профилактику заболевания, связанную с пропагандой средств предупреждения заражения ВИЧ, изменением образа жизни людей, сведением к минимуму факторов риска среди лиц, относящихся к группам повышенной опасности инфицирования, изучением социальных условий, способствующих



распространению заболевания. Рассматриваются юридические и медицинские аспекты снижения роста заболеваемости и распространения ВИЧ-инфекции.

Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфекция – глобальная угроза, которая вынуждает правительства государств принимать решения по сдерживанию распространения ВИЧ-инфекции с учетом складывающейся ситуации. В РБ распространение ВИЧ-инфекции требует комплексного подхода к противодействию развития эпидемии.

В настоящее время в РБ создана развитая сеть кожно-венерологических диспансеров, где осуществляется работа по выявлению болезней, передающихся половым путем, проводится их лечение и профилактика. Строго соблюдаются правила стерилизации инструментов, практикуется применение шприцев и игл одноразового использования. Вся донорская кровь проверяется на антитела к вирусу СПИД.

Профилактика ВИЧ-инфекции в РБ является общегосударственной задачей. Распространение вируса иммунодефицита человека может быть существенно ограничено при выполнении принципов здорового образа жизни. Обеспечение выполнения данной задачи является одним из основных направлений деятельности службы СПИД и центров здоровья. Ввиду отсутствия специфических средств профилактики и лечения, просвещение населения и оказание консультативной помощи по проблеме ВИЧ/ СПИД является одной из важнейших мер по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции.

Задачи пропаганды:

- 1.распространение объективной информации о состоянии ВИЧ-инфицированности и заболеваемости СПИД населения, о возможности заражения при определенном образе поведения;
- 2.информирование о путях заражения ВИЧ-инфекцией, факторах ее передачи;
- 3.формирование элементов здорового образа жизни, коррекция сексуального поведения;
- 4.разъяснение мер профилактики заражения ВИЧ-инфекцией;
- 5.привлечение населения к осуществлению профилактических мер в отношении ВИЧ-инфекции;
- 6.разъяснение законодательных, правовых и социально-медицинских аспектов профилактики ВИЧ-инфекции и защиты ВИЧ-инфицированных лиц;
- 7.формирование гуманного отношения к больным СПИД и ВИЧ-инфицированным лицам, предупреждение их дискриминации;
- 8.пропаганда благотворительной деятельности.

Методы пропаганды:

Индивидуальный: беседа, консультирование (в кабинете врача, по телефону, а рабочем месте), распространение брошюр, листовок, памяток, санитарных бюллетеней.

Групповой: урок, лекция, групповая беседа, дискуссия, семинар, совещание, просмотр слайдов, видеофильмов, клуб по интересам, деловая игра, ролевая игра, викторина.

Массовый: использование средств массовой информации (телевидение, радио, кино, печать); зрелищные мероприятия (спортивные соревнования, различные виды конкурсов, выставок); размещение наружной информации (щиты, размещение информации на товарах народного потребления и т.д.).

Организация пропаганды мер профилактики ВИЧ-инфекции среди молодежи проводится непосредственно в вузах, техникумах, школах, ПТУ, общежитиях, на предприятиях, в учреждениях и других коллективах, прежде всего, преподавателями, воспитателями и другими специалистами системы образования, ведомств.

Разработка комплекса мероприятий по борьбе со СПИД является вынужденной и крайне необходимой мерой. Это заболевание представляет серьезную проблему для здравоохранения каждой страны, где регистрируется СПИД. Эффективная вакцина и приемлемые способы лечения пока находятся в стадии разработки. В связи с этим в настоящее время на первое место выступает информирование населения о том, как избежать инфекции.

Профилактика ВИЧ-инфекции – это совокупность активных поступательных мер предупреждения каких-либо ситуаций и состояний в различных сферах человеческой деятельности и меры сохранения состояния, необходимого для поддержания благополучия.

Виды профилактики:

Первичная профилактика – комплекс мероприятий, предупреждающих приобретение к социально нежелательным практикам поведения, ведущим к возможному заражению ВИЧ.

Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений у людей, «эпизодически» практикующих рискованное поведение.

Третичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболевания после того, как оно вошло в жизнь человека. Это предупреждение вторичных последствий, помощь в восстановлении личностного и социального статуса.

Уровни профилактики:

Личностный уровень – воздействие, направленное на отдельного человека с целью повышения его нравственной культуры, сохранения здоровья.

Семейный уровень – воздействие, направленное на семью и ближайшее окружение (друзей и всех, кто непосредственно взаимодействует с человеком) с целью создания условий, при которых сама среда будет носить безопасный характер и помогать формировать ценности здоровья, заботы о себе.

Социальный уровень – воздействие на общество в целом с целью изменения общественных норм по отношению к социально нежелательным (рискованным) практикам через проведение профилактических мероприятий среди детей и молодежи РБ.

Все виды профилактической деятельности тесно взаимосвязаны.

Согласно Концепции профилактики ВИЧ-инфекции в учреждениях образования Республики Беларусь основными направлениями профилактики являются следующие:

1. формирование нравственной культуры, ценностей здорового образа жизни, целомудренных отношений, верности в любви, приоритета семьи;
2. формирование навыков безопасного поведения в ситуациях, приводящих к возможной опасности заражения;
3. информирование о путях передачи ВИЧ-инфекции;
4. информирование о мерах предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией с учетом путей передачи;
5. информирование о диагностике и лечении ВИЧ-инфекции;
6. предотвращение стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ.

Итак, профилактика – это основа всех мер, предпринимаемых в ответ на эпидемию ВИЧ/СПИДа; все остальные меры лишь устраняют последствия, но не предотвращают развитие эпидемии. СПИД не является болезнью одной страны или одного региона. Угроза СПИД представляет большую опасность для всего мира.

Мероприятия по борьбе со СПИДом должны быть направлены на обеспечение трех задач:

1. защита здоровых людей от инфицирования ВИЧ;
2. защита медицинского персонала от случайного заражения;
3. охрана интересов больного СПИДом, предвзятое отношение к которому может снижать качество и объем оказываемой ему медицинской помощи.

Сегодня актуальна не только разработка методов лечения СПИДа, но и изыскание мер санитарного просвещения для всех слоев населения, основанных на полной и откровенной информации.

Современная ситуация в нашей стране связана с расширением сферы действующего законодательства по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции и по защите интересов ВИЧ-инфицированных. СПИД – тяжелое и опасное заболевание. Его легче предупредить, чем лечить.

### **1.1.3. ЕСТЕСТВЕННО - НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**

Здоровье народа рассматривается как общественное достояние, как одна из важных предпосылок повышения производительности труда, как необходимый компонент физического и духовного развития личности. Следовательно, важнейшим критерием здоровья человека является способность полноценно выполнять общественные и, прежде всего, трудовые и производственные функции и обязанности. Известно, что болезнь лишает человека этой возможности. Следовательно, диапазон деятельности человека обусловлен не только социальными, но и природными (биологическими) факторами. Однако нужно подчеркнуть, что общественно полезным трудом могут заниматься и больные люди. Поэтому возможность трудиться полноценно, активно, творчески, без всяких ограничений со стороны здоровья и есть настоящий критерий здоровья.

Одним из основных средств, способствующих биологическому совершенствованию человека и укреплению его здоровья, является физическая культура, массовый спорт. В настоящее время накоплен огромный научный материал по изучению анатомо-физиологических, биохимических изменений, возникающих в организме человека в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение этих изменений и составляет научную основу физического воспитания.

Естественно-научными основами физической культуры при организации процесса физического воспитания человека в обществе является комплекс медико-биологических наук, таких, как анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.

При изучении органов и морфофункциональных систем организма человека исходят из принципа целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой. Деятельность всех органов человеческого организма тесно связана между собой и является согласованной единой, саморегулирующейся и саморазвивающейся биологической системой, функциональная деятельность которой обуславливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека как социального существа – возможность сознательно и активно влиять как на внешние природные, так и на социально-бытовые условия, во многом определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость.

Саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – это система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма (например, давление крови, температура тела и др.) на должном уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень.

Огромное количество клеток, каждая из которых выполняет только свои, ей присущие функции в общей структурно-функциональной системе организма, снабжается питательными веществами и необходимым количеством кислорода для осуществления жизненно необходимых процессов энергообразования, выведения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций жизнедеятельности и т.д., посредством регуляторных механизмов, осуществляющих свою деятельность через нервную, кровеносную, дыхательную, эндокринную и другие системы организма.

Сердечно-сосудистая система – сердце и сосуды, доставляет питательные вещества и кислород к органам и тканям, удаляет из них продукты обмена веществ, а также обеспечивает транспортировку этих продуктов к выделительным органам (почкам, коже), а углекислого газа – к легким;

Система органов дыхания – наружный нос, полость носа и околоносовые пазухи, гортань, трахея и бронхи, легкие – обеспечивает газовый обмен, т.е. доставку кислорода из внешней среды к крови и выведение из организма углекислого газа, одного из конечных продуктов обмена веществ;

Костно-мышечная – скелет, суставы, связочный аппарат, скелетные мышцы – обеспечивает передвижение организма в пространстве и участвует в образовании полостей тела: шеи, грудной, брюшной, таза, в которых расположены внутренние органы, головной и спинной мозг; систему органов опоры и движения именуют опорно-двигательным аппаратом;

Нервная система – головной и спинной мозг, периферические нервы, нервные сплетения – воспринимает, анализирует, запоминает и реализует информацию, поступающую из внешнего мира, а также осуществляет управление и регуляцию всех жизненных функций целостного организма;

Система органов пищеварения – ротовая полость, язык, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, печень – осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи;

Выделительная система – почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал – выводит из организма ненужные продукты обмена;

Система крови – костный мозг, лимфатические узлы, селезенка – вырабатывает клетки крови: эритроциты, которые являются

переносчиками кислорода; лейкоциты, участвуют в защитных, иммунобиологических процессах; тромбоциты, регулируют свертываемость крови;

Система эндокринных желез – гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, околощитовидные железы, половые железы, вилочковая железа, поджелудочная железа – вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, процессы роста, развития и размножения;

Система органов чувств – осязания, равновесия, зрения, вкуса и др.; через посредство этой системы центральная нервная система получает раздражения, исходящие из внешнего мира, и уравнивает деятельность организма в соответствии с меняющимися условиями.

Все системы органов находятся в сложном взаимодействии друг с другом и составляют в генетическом, анатомическом и функциональном отношении единое целое – организм. Только благодаря своей целостности организм обладает совокупностью основных жизненных свойств, отличающих его от неживой материи. К ним относятся: постоянный обмен веществ и энергии с окружающей средой и внутри самого организма, движение, рост и развитие, размножение, изменчивость, наследственность, приспособляемость к условиям существования.

Основную роль в доставке кислорода играют дыхательная и сердечнососудистая системы организма. Главным органом, непрерывно прогоняющий кровь через сосуды и тончайшие капилляры, пронизывающие и снабжающие питанием и кислородом каждую клетку организма, является сердце – совершеннейший насос.

Деятельность этого четырехкамерного насоса двойного действия осуществляется за счет сокращения и расслабления мощной мышцы – миокарда. Внутри сердце разделено мышечной стенкой на две камеры – правую и левую, которые всегда отделены друг от друга, и где кровь никогда не смешивается. Правая и левая камеры имеют еще верхнюю и нижнюю камеры – предсердия и желудочки. Предсердия сообщаются со своими желудочками и разделены между собой перегородкой. Между предсердиями и желудочками каждой половины сердца имеется отверстие с клапанами для сообщения только в одном направлении – из предсердия в желудочек. Стенки и перегородки сердца состоят, как уже указывалось, из мышечной ткани – миокарда, причем левая часть сердца толще правой примерно в 2 раза. При своем малом объеме и весе (около 300-350 г) сердце обладает фантастической производительностью, перекачивая до 8 тыс. литров крови в сутки, коэффициент полезного действия сердца приближается к 50 %. Кроме того, сердце обладает значительной способностью самостоятельно сокращаться и расслабляться в силу наличия в нем особой проводящей системы. Предполагают, что вся проводящая система сердца состоит из центров нервных клеток, которые подают импульсы к сокращению независимо от коры головного мозга.

Следовательно, мышца сердца обладает так называемой функцией автоматизма или самовозбуждения.

Но между сердцем и головным мозгом существует самая тесная связь, которая отчетливо проявляется во время мышечной работы, когда возникает необходимость в увеличении кровоснабжения и обеспечении работающих скелетных мышц питанием, кровью. В этом случае кора головного мозга посылает импульсы к сердцу, и оно начинает быстрее сокращаться, выбрасывая за минуту уже не 6-8 тыс. мл, а 10-20 тыс. мл крови. И, наоборот, в покое кора головного мозга замедляет сердцебиение. Следовательно, кора головного мозга осуществляет постоянный контроль за деятельностью сердца.

Ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей так легко, как сердце. При многолетних систематических занятиях физическими упражнениями вес сердца увеличивается, стенки его становятся толще. В процессе выполнения физических нагрузок расширяются возможности сердца к транспортировке большего количества крови. Основными показателями его работы являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), систолический (СО), минутный объем (МО) крови.

Пульс представляет собой колебания эластичных стенок артерий, образующиеся в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка. Частота пульса в норме соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Различают максимальное (систолическое) давление, создаваемое во время сокращения левого желудочка, и минимальное (диастолическое) давление, которое отмечается во время его расслабления. Обычно у здорового человека в норме в возрасте 38-40 лет в покое артериальное давление 120/70 мм ртутного столба.

Систолический объем крови – количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца за одно сокращение. Минутные объемы крови – количество крови, выбрасываемое в течение одной минуты. При выполнении физической работы систолический объем у спортсменов может достигать 200 мл и более, у незанимающихся – не более 130 мл, минутный объем 35-42 л у спортсменов против 22-25 л – у незанимающихся. Надо полагать, что при выполнении интенсивной мышечной работы сердце нетренированного человека не может обеспечить питанием работающие органы. Поэтому нетренированный человек не может длительно выполнять интенсивную работу.

Один из главных показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений. Установлена зависимость последней от вида, продолжительности и интенсивности мышечной нагрузки. Зарегистрированы такие ритмы сердечной деятельности, которые не могли быть исследованы в покое или после выполнения нагрузок. Оказалось, что

предельные нагрузки и нагрузки, сопряженные с высоким психоэмоциональным напряжением, сопровождаются сердечным ритмом с частотой сокращения до 200 и более ударов в минуту.

Определена тесная корреляционная связь между спортивной квалификацией и частотой сердечных сокращений. При этом исследователи единогласны: на обычные привычные нагрузки сердце высококвалифицированных спортсменов реагирует более низким ритмом, чем сердце нетренированных. Это свидетельствует о высокой степени экономизации функциональных ресурсов, о хорошей приспособленности спортивного сердца к мышечным нагрузкам. Однако при выполнении предельных соревновательных нагрузок сердце спортсмена способно развивать очень высокие ритмы, дающие возможность выполнять огромные нагрузки. Синхронная регистрация пульсовой волны и электрокардиограммы показали, что высокий ритм сердца с частотой сердечных сокращений более 200 ударов в минуту у спортсменов гемодинамически эффективен. Это значит, что при каждом сокращении сердце выталкивает кровь на периферию, например, в конечности. Более того, сердце тренированного человека в отличие от малотренированного способно поддерживать высокий сердечный ритм длительное время, обеспечивая отличную работоспособность. Несмотря на то, что в ответ на мышечную работу сердце тренированных людей развивает высокий ритм, восстановление функций происходит опять-таки быстрее у хорошо приспособленных к нагрузке людей, т.е. у спортсменов.

Следует, однако, указать, что чрезмерное увлечение предельными нагрузками с ЧСС свыше 200 уд/мин может привести к нежелательным последствиям и осложнениям. Одним из таких осложнений у высококвалифицированных спортсменов является острое или хроническое перенапряжение сердца. Оно возникает в результате несоответствия величины мышечной работы функциональному состоянию спортсменов. Кроме того, причиной перенапряжения сердца у спортсменов может быть недостаточно высокий уровень подготовленности, выполнение больших объемов мышечной работы при наличии острого респираторного (простудного) заболевания, а также очень большое желание показать высокий результат «несмотря ни на что».

При перенапряжении сердца развиваются дистрофические изменения в миокарде, главным образом в миокарде левого желудочка. Они выявляются с помощью электрокардиограмм.

Профилактика перенапряжения связана, прежде всего, со строгой индивидуализацией учебно-тренировочного процесса, своевременностью и регулярностью врачебного обследования. Лечение перенапряжения направлено, с одной стороны, на ликвидацию изменений в сердечной мышце, а с другой, на повышение спортивной работоспособности и улучшение общего состояния.



При неправильном назначении физических упражнений может возникнуть перетренированность. Под этим термином понимают такое состояние организма, когда – работоспособность, несмотря на тренировку, не только не повышается, но может и снижаться. Чаще всего такое состояние возникает при преждевременном повышении интенсивности нагрузок или недостаточных интервалах отдыха между занятиями.

Перетренированность проявляется прежде всего в расстройстве нервной регуляции с последующими расстройствами деятельности сердца. Очень важно для ликвидации этого состояния предоставить спортсмену активный отдых, т.е. переключить его на выполнение совершенно других по форме и содержанию физических упражнений. Многочисленные исследования показывают, что легкие формы перетренированности при соответствующих мерах могут быть ликвидированы в течение 10-30 дней. Выше рассмотрены изменения, которые возникают в организме человека, выполняющего большие по объему физические нагрузки.

Отсутствие физических нагрузок или их недостаточность в режиме труда и быта также приводит к отрицательным изменениям в организме. В этом случае развивается синдром гиподинамии, представляющий интерес не только для медицинской науки, но и для социологии. Это объясняется тем, что гиподинамия у подавляющего большинства населения нашей планеты развивается как следствие научно-технического прогресса.

Внедрение в производство автоматизации, комплексной механизации, электроники и кибернетических устройств способствовало развитию высшей формы машинной индустрии, резко изменившей характер человеческого труда. С одной стороны, появились профессии, в которых «кнопочное» управление различными механизмами почти полностью исключило применение каких-либо мышечных усилий.

С другой стороны, автоматизация привела к возникновению профессий, где мышечные усилия и объем двигательной активности не только уменьшились, но и изменились качественно. Сила как основное физическое качество потеряла свое значение, уступив место скорости и ловкости. Движения с большой амплитудой (макродвижения) заменились микродействиями и микродвижениями. Появилась потребность в тонкой двигательной активности, в ручной ловкости, в точной координации и четкой согласованности моторной и психической функций.

При этом умственная напряженность существенно возросла, так как возникла необходимость в быстрой переработке огромного потока информации. От человека потребовалась высочайшая творческая активность, т.е. высокий уровень умственной работоспособности. Следовательно, двигательная активность потеряла свое главенствующее значение, уступив место психической и эмоциональной напряженности.

Дело в том, что природа приспособила организм человека к интенсивному физическому труду. Поэтому работа мышц у современного

человека продолжает оставаться важнейшим фактором обеспечения нормального функционирования всех физиологических систем организма. Недостаточность мышечной работы приводит к дегенеративным изменениям этих систем. При этом в первую очередь страдает сердце – орган, наиболее тесно связанный с двигательным аппаратом. Именно поэтому наиболее высокий процент сердечно-сосудистых заболеваний отмечается у физически бездеятельных людей.

Для нормальной работы сердца необходима двигательная активность. Поскольку такая активность у многих людей не может быть обеспечена трудовым процессом, возникает потребность в применении какой-то иной формы движения – в физической культуре.

При этом под категорией «физическая культура» понимается деятельность по обеспечению физической готовности людей к жизни и ее результаты. Наиболее важными из них являются здоровье, т.е. соответствие показателей жизнедеятельности норме; степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, телосложение, состояние физиологических функций организма, обеспечивающих определенный уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Все перечисленные факторы характеризуют физическое состояние человека, его физическую готовность к трудовой деятельности.

Физическая культура выполняет две основные функции: используется как средство укрепления здоровья и всестороннего развития трудящихся, способных участвовать в общественном производстве; служит весьма действенным средством борьбы с «обездвиженностью» (гиподинамией) отдельных категорий людей.

Физическая культура может быть рассмотрена как средство активного отдыха в условиях современного производства, которое не только восстанавливает физическую работоспособность, но и улучшает координацию движений, регуляцию внутренних органов. Так, например, исследования показали, что производственная гимнастика как средство активизации организма положительно влияет на уровень умственной работоспособности за счет так называемого «эффекта погашения», т.е. за счет устранения отрицательных влияний утомления на мозг, сердце и другие органы.

При любом типе умственной работоспособности положительное влияние оказывают систематически проводимые занятия физической культурой и спортом. К их числу относятся посещение групп здоровья, закаливание, учебные занятия физическим воспитанием, спортивные тренировки.

Установлено, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют нервную систему и совершенствуют регуляционные механизмы. При этом увеличиваются сила, подвижность и

уравновешенность нервных процессов, в результате чего усиливаются возбудимость и лабильность нервных клеток. Ускоряется образование условных рефлексов и повышается их устойчивость, значительно ускоряется двигательная реакция. Огромные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. В крови увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина. Это способствует повышению кислородной емкости крови, т.е. возрастанию возможности поглощения кислорода кровью. Все это вместе взятое повышает работоспособность всего организма.

Наибольшие изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, сочетающееся с сильной мышечной гипертрофией (разрастанием), обуславливает коренное отличие занимающихся от не занимающихся физическими упражнениями.

Мышечная гипертрофия всегда сопряжена с увеличением содержания структурных белков и значительным улучшением кровоснабжения работающих мышц. Морфологические исследования указывают на увеличение сети капилляров в работающих мышцах на 40-50 %, а биохимические – на одновременное с этим повышение содержания миоглобина, миозина, гликогена, солей натрия, кальция, железа, которые способствуют улучшению ресинтеза АТФ – основного носителя энергии.

Под влиянием занятий физическими упражнениями происходит коренное изменение внешнего облика и осанки человека. Мышечная система у занимающихся составляет до 50 % веса тела, при этом увеличивается ее сила, способность к напряжению и расслаблению.

Мышечное движение – одно из самых замечательных и загадочных явлений природы. Мы, совершая в течение суток бесчисленное количество движений, разных по степени сложности и совершенства, редко задумываемся над тем, как они осуществляются, какие процессы лежат в их основе, по каким закономерностям эти процессы протекают. Между тем движение является одним из самых сложных видов деятельности человеческого организма. В его выполнении участвуют не только мышцы, но и целый ряд других образований и систем.

В частности, ни одно движение не может быть выполнено без участия нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышца сокращается по команде центральной нервной системы только в том случае, если сердце и легкие обеспечат ее кислородом и энергетическими продуктами.

Скелетные мышцы сокращаются под влиянием импульсов (волн возбуждения), посылаемых к ним нервными центрами. Последние приводятся в деятельное состояние сигналами с периферии – от различных рецепторов, нервных образований, воспринимающих раздражение и разбросанных по всему организму. Поэтому любая физическая тренировка, любой двигательный акт оказывают влияние на весь организм,

совершенствуют функционирование всех систем и все взаимосвязи между ними.

Основоположники материалистического представления обо всех физиологических процессах, протекающих в живом организме, великие естествоиспытатели И.М. Сеченов и И.П. Павлов установили, что любое движение человека представляет собой рефлекс – ответ, реакцию на раздражение. Непроизвольное отдергивание руки от горячего предмета и дыхательные движения, ходьба и танец – все это двигательные рефлексы.

Все рефлексы подразделяются на два вида – безусловные и условные. Безусловные рефлексы, или инстинкты – это закономерные, врожденные рефлекторные реакции на воздействие внешнего мира или на изменение внутренней среды организма. Безусловные рефлексы могут быть относительно простыми, например смыкание век при близком движении предмета, и сложными цепными рефлексами.

Условные рефлексы – натуральные или приобретенные в течение жизненного опыта. В течение жизни человек постоянно учится различным движениям: так, ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать, писать, читать и т.д.

В зависимости от конкретных условий быта и рода занятий людей движения, которые им приходится изучать, различны. Трудовые, спортивные или иные движения называют двигательными навыками. Все позы, движения, положения, их комбинации – это новые для организма двигательные навыки, которые он постепенно приобретает в течение всей жизни. Образование двигательного навыка также представляет собой выработку цепи условных двигательных рефлексов.

При выполнении любого движения в соответствующие зоны и центры коры полушарий головного мозга поступают сигналы от различных рецепторов. Они несут информацию о работающих органах. В коре головного мозга сразу же возникает несколько очагов возбуждения (управляющих работающими органами) и одновременно создаются очаги торможения. Пока выполняется каждый элемент движения, происходит поочередная смена деятельности различных групп мышц. Поэтому и в коре головного мозга сочетание очагов возбуждения и торможения изменяется.

При многократном повторении движения в коре мозга образуются временные связи. К тому времени, когда движение выучено, в коре головного мозга закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов – вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения. Каждый такой динамический стереотип включает в себя рефлексы, регулирующие кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.

Образованию динамического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть очень разнообразными: словесные – объяснения и замечания педагога; зрительные – показ движения, вид зала; наблюдение за собой в зеркало; вестибулярные – изменения положения частей тела. При этом большое значение приобретают сигналы от самих работающих мышц. Многократно повторяясь, эти сигналы становятся раздражителями для других систем и органов.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительно сказывается на умственной и физической работоспособности человека.

Однако следует помнить, что при выполнении любого вида деятельности в зависимости от увеличения объема информации, интенсификации многих сторон жизни в условиях современного общества в организме может развиваться особое состояние, называемое утомлением.

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.

Развитие процесса утомления связано с ощущением усталости. В то же время утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление, возникающее в процессе физического или умственного упражнения, является также и стимулятором, мобилизующим резервы организма, его органы и системы, восстановительные процессы.

Таким образом, утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности. Оно бывает острым и хроническим, т.е. может проявляться в короткий промежуток времени, носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим и локальным, т.е. характеризующим изменение функции организма в целом или какой-либо ограниченной группы мышц, органа, какого-либо анализатора и т.п.

Кроме того, различают две фазы развития утомления: компенсированную (без явно выраженного снижения работоспособности за счет подключения к напряженной деятельности резервных возможностей организма) и некомпенсированную (когда резервные

мощности организма истощаются и работоспособность явно снижается).

Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и, как следствие, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенной болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологическая основа всех этих явлений – нарушение баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов.

Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, так как связано со способностью центральной нервной системы к длительной работе с перегрузками, что может привести к развитию запредельного торможения в ее корковых и подкорковых структурах, к нарушению слаженности взаимодействия вегетативных функций.

Устранение и профилактика утомления при умственных и физических нагрузках возможны за счет повышения уровня общей и специальной тренированности организма, оптимизации его физической, умственной и эмоциональной активности. Необходимы активный отдых, переключение на другие виды деятельности, использование арсенала средств восстановления.

Физиологические процессы, обеспечивающие восстановление измененных при выполнении того или иного рода деятельности функций организма, называются восстановительными. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом.

Однако следует помнить, что в организме как при работе, так и в условиях его предрабочего и послерабочего покоя, на всех уровнях его жизнедеятельности, непрерывно происходят тесно взаимосвязанные процессы расходов и восстановления функциональных, структурных и регуляторных резервов.

Функциональное состояние организма в течение жизни неоднократно и периодически меняется. При этом изменения, возникающие у человека в различных органах, системах и организме в целом за счет мобилизации процессов восстановления, постоянно возвращаются на уровень, близкий к исходному. Эти периодические изменения могут протекать как в короткие интервалы времени, так и в течение относительно длительных периодов.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя – после легкой работы обычно заканчивается через несколько минут, после достаточно тяжелой работы – через несколько часов; поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток и более.

Рациональное сочетание нагрузок и отдыха – необходимое условие сохранения и развития активности восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, использование биологически активных веществ (например, витаминов). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности.

В качестве ускоряющего процесс восстановления средства в спортивной практике с успехом используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым, который показал, что явно выраженное ускорение восстановления работоспособности утомленной конечности происходит не при ее пассивном отдыхе, а при работе в период отдыха другой конечностью.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений (ФУ):

1. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

- обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;
- удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;
- охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

3. По признаку преимущественной направленности физических упражнений на воспитание отдельных физических качеств:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);
- упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);
- упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм и действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. По признаку биомеханической структуры движения выделяет циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. По признаку физиологических зон мощности различает упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. По признаку спортивной специализации объединяет все упражнения в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Понятие «тренированность» обычно связывают по преимуществу с биологическими (функциональными и морфологическими) приспособительными изменениями, которые происходят в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности. Чем выше тренированность, тем более продуктивно и совершенно спортсмен справляется с определенной работой.

Таким образом, тренированность – это мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Различают специальную и общую тренированность. У спортсмена специальная тренированность характеризуется степенью приспособленности организма к специфическим требованиям избранного вида спорта, а общая тренированность – к степени приспособленности к различным видам деятельности.



#### 1.1.4. Основы методики самостоятельных занятий

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

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

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.д.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся.

Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах - это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

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

Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Через 8-10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин. (8-10 км) и более, женщины - до 40-50 мин. (5-6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся студентов.

Режим 1. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин. 13-15 ударов за 10 секунд.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года.

Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием.

ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 минуту 18-20 ударов за 10 секунд.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 минуту 23-26 ударов за 10 секунд.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и "вязнут", дыхание напряженное, с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 минуту 27-29 ударов за 10 секунд.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге - равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходит в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например: 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120-130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Длительный, равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 минут при пульсе 132-144 уд/мин. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 уд/мин. 2-3 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин.

Она необходима для того, чтобы "разогреть" мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие - темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие,

"мышечную радость". Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года - в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 мин. и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые - 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25,50 или 100 м., но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанций для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1м 20 см.; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 ч. после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваний; лучшее время для занятий плаванием - с 10-11 до 13 ч., в жаркую погоду можно заниматься второй раз с 16 до 18 ч.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обмороженной и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч. и более при умеренной интенсивности.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции.

Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика - это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направленных, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название - аэробика или аэробные танцы (греч. "аэро" - воздух, и "биос" - жизнь).

Особенностью лечебной гимнастики при сколиозе является исключение упражнений, способствующих раскачиванию позвоночника (кольца, гимнастическая стенка, турник, кувырки, сильные прогибы вперед, назад, прыжки), а также занятия асимметричными видами спорта (теннис, фехтование, стрельба из лука, толкание ядра и т.д.)

Следует помнить, что существуют особо опасные для позвоночника упражнения. Например, наклоны туловища вперед способствуют смещению диска, растяжению мышц паравертебральной зоны поясницы. Известно, что активная функция этих мышц прекращается после наклона туловища на 15-20 градусов; при дальнейшем наклоне происходит растяжение-разрыв фиброзных тканей поясницы. Любые наклоны вперед, как показали электромиографические, клинические и кинезиологические исследования, совершаются при выключенной поясничной мускулатуре. Связочный аппарат позвоночника и капсулы суставов подвергаются при этом перерастяжению. Эта опасность существует для больных детей со

слабым мышечным корсетом в поясничной области: в момент разгибания туловища поясница остается малоактивной, разгибания совершаются в основном за счет мышц тазобедренного сустава. Плохо фиксированные больные позвоночные сегменты оказываются во власти травмирующих сил, беспрепятственно воздействующих на диски. Любые быстрые рывковые движения могут вызвать в мышцах рефлекторный спазм или даже микротравму отдельных волокон. Чтобы этого избежать, упражнения следует выполнять в медленном темпе, плавно и спокойно, не допуская резких маховых движений с большой амплитудой.

Целью лечебной гимнастики должно быть создание правильной осанки и хорошего мышечного корсета с целенаправленным развитием глубоких, коротких мышц спины для противостояния прогрессированию сколиоза. Кроме этого, гимнастика способствует повышению общего тонуса организма, воспитанию волевых качеств, выработке навыков активной самокоррекции и улучшению функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем.

В комплекс нужно включать пассивные и активные упражнения на растяжение. Кроме них, эффективным средством в комплексе лечебных упражнений являются упражнения для мышц брюшного пресса. Увеличенное внутрибрюшное давление передается на диафрагму грудной отдел и плечевой пояс. Оно берет на себя часть нагрузки, снижая давление на межпозвоноквые диски.

Чтобы поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности и обеспечить необходимый минимум двигательной активности, недостаточно занятий физической культуры в рамках учебного процесса.

Существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развивать основные физические качества способны домашние задания по физической культуре.

### 1.1.5. Физическая культура и спорт как общественное явление

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. Возникновение физической культуры относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры.

Особенность данного социального феномена состоит в том, что физическая культура, как *многогранное общественное явление*, не ограничивается решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Таким образом, в физической культуре, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Под функциями физической культуры понимаются «присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества» (Л. П. Матвеев, 1983). Функции физической культуры реализуются в полной мере не сами по себе, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.



Следует различать специфические и общие функции физической культуры. Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Общие же функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями.

К формам физической культуры относятся: физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей и деятельности. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического.

Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

Процесс физического воспитания характеризуется всеми признаками любого педагогического процесса, но имеет и свои отличительные черты. Одной из важнейших является направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В то же время, педагогическая практика указывает на то, что в случае, если физическое воспитание "замкнуто" на двигательной деятельности, то такое преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности.

Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: "массовая физическая культура", "оздоровительная", "массовый спорт", "активный отдых" и др. В действительности физическая рекреация охватывает содержание всех указанных выше терминов.

Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия от физкультурной деятельности.

Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности и интересы людей в эмоциональном активном отдыхе, адекватном их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Двигательная реабилитация, или лечебная физическая культура, образует еще одно, неспортивное по целям, направление физической культуры. Здесь используются специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет исторически сложившуюся форму организации (компонентов, видов) и строение (связи, отношения между ними). В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит физическая культура, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. С определенной степенью условности физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например, базовая физическая культура - школьная, вузовская и т.д.; фоновая физическая культура - рекреативная и реабилитационная.

Базовая (образовательная) физическая культура - фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая - потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков ("школы движений") и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть "основой" физической культуры следующего звена (детский сад - школа, школа - вуз и т.н.).

Спорт - это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

Туризм - вид физической культуры. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм и др. - носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) - планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т.п.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные ее формы - лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К фоновым видам физической культуры относятся гигиеническая и рекреативная. Гигиеническая физическая культура - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Рекреативная физическая культура - активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

Понятие спорта включает в себя игровую соревновательную деятельность, а также подготовку к ней, осуществляемую путём разминки и тренировки в сочетании с отдыхом. Данный вид деятельности основан на использовании физических упражнений и мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком

своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

К социально-общественным прежде всего относят функцию лично-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для лично-направленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость».

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

Во всем мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят, и теми, кто занимается тем или иным видом спорта. Это массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовый спорт - это непрерывный социальный эксперимент, в ходе которого человечество познает свои возможности, накапливает и совершенствует человеческий капитал, расширяет свой потенциал. С его помощью люди во всем мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешеного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести цели массового спорта, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха. Массовый спорт, выполняя развивающие, воспитательные, патриотические, коммуникативные функции, объединяет и координирует индивидов и социальные группы, развивает нацию.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем

организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Повседневная учебная работа, зачетно - экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо - физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, но факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 - 92 уд./мин. против 76 - 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учебы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз. Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация - отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьезное увлечение определенным видом спорта - решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с ее оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определенными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

И здесь хочется еще раз привести слова о том, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств». В такие условия молодого человека многократно ставит физическая культура и спорт.



### **1.1.6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)**

Физическое воспитание, имеющее прикладную направленность на подготовку к определенной трудовой или иной деятельности, принято называть физической подготовкой. Результатом физической подготовки соответственно является физическая подготовленность. Физическая подготовка и ее результат могут носить как общий характер (общая физическая подготовка), так и глубоко специализированный, обуславливающий специальную физическую работоспособность в процессе определенной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка). Физическая культура должна быть органическим компонентом образа жизни каждого человека с рождения и до глубокой старости.

Лицам, занятым преимущественно творческим трудом, следует постепенно увеличивать нагрузку, включая крупные мышечные группы, упражнения с усилием, в отличие от работников тяжелого физического труда, для которых целесообразны упражнения на расслабление, разгрузку крупных мышечных групп, использование облегченных исходных положений.

При занятиях физической культурой обязательно применяются обще развивающие упражнения в сочетании с дыхательными и специальными, последние направлены на совершенствование физических качеств. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние сердечно – сосудистой системы, нормализуются процессы обмена и эндокринная регуляция функций, совершенствуется состояние опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка. Однако, следует помнить, что несоответствие физической нагрузки функциональным возможностям организма может вызвать нарушения со стороны различных систем организма, приводя к перенапряжению.

Основными компонентами здорового образа жизни работников творческого труда является зарядка и занятия физической культурой.

Профессионально – прикладная физическая подготовка должна рассматриваться в двух аспектах:

1. Как один из видов профессионального физкультурного образования;
2. Как один из видов неспециального (непрофессионального) физкультурного образования.

В первом случае, являясь одним из разделов профессионального образования, она включена в систему теории и методики физической культуры, в которой отражается ее содержание, структура, специфические характеристики. Ее место и значение в общей структуре физкультурного

образования определяется потребностями производства, характером и условиями труда, особенностями его технологии, требованиями к качеству его результатов.

В стране существует более 4 тысяч профессий и свыше 40 000 специальностей, и количество их постоянно увеличивается. По сути, каждая из них предъявляет свои специфические требования к работнику данной профессии, а порой оказывая на него неблагоприятное воздействие. Поэтому возникает необходимость специальной физической подготовки работников любой профессии к его профессиональной деятельности.

Профессионально – прикладная подготовка – один из видов физкультурного образования, направленный на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде. Этот вид деятельности способствует удовлетворению потребности личности в совершенствовании телесных и психических способностей к выполнению ее специфических профессиональных функций, а также потребности общества в повышении производительности и качества результатов труда.

*ЦЕЛЬ ППФП* – содействовать формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности.

#### *ЗАДАЧИ ППФП*

- развитие физических способностей
- формирование необходимых в данной профессии (специальности) двигательных навыков
- воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия
- создание основ для противодействия влиянию неблагоприятных факторов и условий труда на человека
- формирование теоретических основ знаний о роли и значении физической культуры для сохранения здоровья человека и повышения производительности труда.

На основе современных исследований проблем труда и профессиональной деятельности определяется рейтинг (последовательность степени важности, преимущества) физических упражнений и других средств ППФП.

В качестве основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям профессиональной деятельности (как специально – подготовительные).

Современная ППФП предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности. При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движения, входящих в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику.

Для одних профессий приоритетными являются силовые или скоростно – силовые способности, для других – координационные, для третьих – выносливость, для четвертых – гибкость и т. п.

Менее специфичны те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияющих на эффективность профессиональной деятельности и обуславливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений.

Стремление профилировать физическую подготовку применительно к требованиям профессии выразилось, кроме прочего, в создании особой разновидности гимнастики – профессионально – прикладной гимнастики и культивирования профессионально – прикладных видов спорта. Типичные для них упражнения и методика их применения характеризуется, с одной стороны, моделированием форм и особенно существенных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, а с другой – более направленными и, в конечном счете, более высокими, чем в ней, требованиями к двигательным и связанным с ними способностями.

В комплексе упражнений и методике профессионально – прикладной гимнастики часто преимущественно выражен своего рода аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляется избирательно направленное влияние на определенные звенья опорно–двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), причем исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и из необходимости профилактики, возникающей в ходе ее неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние

работника, на что направлены, в частности, гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушение осанки, обусловленные особенностями рабочей позы.

Придавая первостепенное значение собственно-прикладным упражнениям как факторам ППФП, не следует, однако, забывать, что ими далеко не исчерпывается вся совокупность действенных средств физической подготовки к избранной профессиональной деятельности. В зависимости от конкретно складывающейся индивидуальной системы занятий физическими упражнениями и особенностей избранной профессии существенную роль в реализации задач, преследуемых в процессе ППФП, могут играть и средства общей физической подготовки.

Все это необходимо учитывать при определении порядка и приоритетов в развитии физических способностей. Базой ППФП является общая физическая подготовка. Чем она выше, тем лучше в физическом отношении подготовлен человек и тем быстрее развиваются его приоритетные для конкретной специальности физические качества и способности. Более того, на базе достаточно высокой общей физической подготовки быстрее и эффективнее формируются и развиваются специфические профессиональные двигательные навыки. Особенно большое значение в этом аспекте имеет опыт, сформированный в сфере спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.).

Теория и методика ППФП основывается на общей теории и методике физкультурного образования. В ППФП используются, в основном, те же средства, что и в общей физической подготовке, те же методы, методические приемы. Однако они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей специальности, которая содержит характеристику данной профессии, ее специфику, требования к специалистам данного профиля. Из бесчисленного количества физических упражнений используются по преимуществу такие, которые развивают физические качества, необходимые в данной профессии.

Содержание ППФП излагается в учебных программах по теории и методике физической культуры и в практическом аспекте ориентируются на специфику конкретных профессий. Но поскольку профессий сотни и тысячи, то они сводятся в определенные блоки.

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается, конечно, лишь физическими упражнениями. В комплексе с ними для реализации преследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, а когда это необходимо и специальные гигиенические и другие средства.

В процессе ППФП должны находить применение и соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

Методика ППФП базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях профессионального образования и жизнедеятельности.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. Это означает, прежде всего, что при построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФП может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии. От того, какой была общая физическая подготовка будущего специалиста во время прохождения базового курса физического воспитания ( в общеобразовательной школе, других учебных заведениях), и от того, как она проводится в дальнейшем (в те или иные периоды многолетней профессионально-трудовой деятельности), во многом зависит и содержание ППФП, и ряд конкретных черт ее рационального построения. В частности, от этого зависит состав используемых средств ППФП, так как входящие в нее виды физических упражнений включают элементы и варианты ранее выработанных форм движений нередко аналогичны по координационной основе двигательным действиям, осваиваемым в базовом курсе физического воспитания в аспекте общей физической подготовки.

Воплощение принципа единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает вместе с тем определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии как в период овладения ею, так и в годы последующей профессионально-трудовой деятельности.

ППФП осуществляется либо под руководством специалистов, имеющих соответствующее образование, либо самостоятельно, индивидуально. Физкультурное образование по ППФП получают специалисты в процессе обучения в средних и высших специальных физкультурных заведениях. Видом неспециального физкультурного образования является самодеятельная ППФП, поскольку она имеет целью овладение человеком знаниями, умениями и навыками, необходимыми ему в данной профессии, развитие специфичных для нее физических способностей и удовлетворяет потребности повышения производительности труда, его качества и сохранения здоровья человека. Она осуществляется в процессе самостоятельной индивидуальной творческой деятельности, а также в процессе физкультурных занятий в

производственных физкультурных коллективах и командах, в группах здоровья, туристических походах и т. п.

Содержание самодеятельной ППФП формируется на основе личного опыта профессиональной деятельности или опыта других, в процессе наблюдений, информации, полученной из газет, журналов, телевизионных или радиопередач, а также в процессе индивидуальной или групповой рекреационной деятельности. Но поскольку сбор, обработка, систематизация и реализация всей этой информации, полученной из различных источников, носит несистематический, порой случайный характер, то практический ее эффект невысок. Дело усугубляется еще и тем, что в этом случае, как правило, информация ложится на слабую теоретическую базу.

Все это приводит к тому, что процесс адаптации человека к своей профессиональной деятельности затягивается, человек быстрее устает.

Путем целенаправленных усилий профессорско-преподавательского состава и администрации нашего творческого вуза студенты вооружаются профессиональными знаниями по избранной ими специальности. Качество учебы в вузе зависит не только от уровня общеобразовательной подготовки, квалификации преподавателей и т. д., но и от состояния их здоровья и физической подготовленности. Правильная организация учебного процесса в вузе немыслима без широкого привлечения студентов к различным формам занятий физическими упражнениями и спортом, как с целью их оздоровления, так и повышения спортивного мастерства, подготовки на этой основе к высокопроизводительному труду. Используя средства физической культуры и спорта, студенты не только совершенствуют двигательные способности, но и повышают общую жизнедеятельность, умственную работоспособность.

Установлено, что повышение трудовой активности связано с воспитанием силы, выносливости, быстроты, ловкости, подвижности, совершенствованием психических функций организма. Определенная роль при этом отводится воздействию на организм естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), так как в результате этого достигается высокая степень закаливания. Занятия физическими упражнениями, спортом, и в особенности на открытом воздухе, являются наиболее эффективными и доступными средствами оздоровления, профилактики заболеваний, способствуют правильному планированию рабочего и свободного времени.

Различного рода физические упражнения, применяемые в процессе занятий физической культурой, помогают воспитанию физических качеств, сохранению и совершенствованию двигательных умений и навыков, необходимых каждому человеку в его трудовой деятельности.

Поэтому эффективность учебной программы по физической культуре для вузов Республики Беларусь не может быть оценена в полной

мере, если она не будет учитывать решение задач профессионально-прикладной физической подготовки. В настоящее время ППФП, как направление физической культуры, представлена в государственных программах для высших и средних специальных учебных заведениях.

Однако реализация ППФП в системе физического воспитания студентов творческого ВУЗа связана с некоторыми сложностями, основными из них являются существенные отличия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций в области культуры, а отсюда – необходимость разного содержания этого раздела программы физического воспитания для студентов каждого факультета. Поэтому конкретное содержание ППФП студентов должно разрабатываться кафедрой физического воспитания совместно с профильными кафедрами ВУЗа. Такой подход к этой проблеме позволит более полно учитывать особенности условий и характер будущей профессиональной деятельности студентов.

Целью ППФП студентов творческого ВУЗа является сокращение времени профессиональной адаптации. Задачи ППФП можно сформулировать следующим образом:

1. Сообщение специальных знаний для успешного освоения практическим разделом ППФП;
2. Целенаправленное развитие прикладных физических способностей, которые отвечают специфичным требованиям творческих специальностей;
3. Воспитание профессионально важных для этой деятельности физических и психологических качеств;
4. Повышение функциональной устойчивости организма.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу:

1. Учебные занятия (обязательные и факультативные);
2. Самодеятельные занятия;
3. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования, турпоходы);
4. Физические упражнения в режиме дня.

Каждая из этих форм имеет одну или несколько разновидностей реализации ППФП, которые могут быть выборочно использованы в творческом ВУЗе для всего контингента занимающихся, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию может проводиться в форме теоретических и практических занятий.

Цель теоретических занятий - это вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для

подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Теоретический раздел может включать следующие лекции:

1. Физическое воспитание в вузе;
2. Биологические и социальные основы физической культуры;
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Формы проведения теоретических занятий следующие:

- Лекции для всех, кто занимается в учебных группах;
- Сообщение теоретических знаний во время проведения практических занятий преподавателями в своей учебной группе.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этих занятиях должны быть освещены такие вопросы:

- Краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;
- Динамика работоспособности человека в процессе труда в течение рабочего дня, недели и года;
- Влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека;
- Использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;
- Основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний, обеспечения активного отдыха в свободное время.

ППФП студентов на практических занятиях должна быть направлена на обеспечение высокого уровня физической и психологической работоспособности, формирование профессионально важных для будущих специалистов двигательных навыков, физических и психологических качеств. Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться во всех медицинских группах всех отделений (специальной, подготовительной и основной).

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья.

При проведении подобных занятий в основных учебных группах должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений и навыков.



Имеющиеся теоретические работы и опыт указывают на возможность реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых - общая физическая подготовка. По этому поводу профессор В. В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между обще развивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки, и наоборот.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях.

В целях ППФП на практических занятиях во всех учебных отделениях широко используется круговая тренировка, специальная тренировка на тренажерах.

Самостоятельные занятия во внеучебное время представляют собой занятия в спортивных кружках при общежитиях, а также в секциях, организованных спортивным клубом, которые являются хорошей формой активного отдыха и дальнейшего совершенствования физических качеств.

Большая часть проводимых спортивно-массовых мероприятий носит командный характер. Насыщенность программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность подобных соревнований могут во многом способствовать высокому качеству ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Под ППФП понимают специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретных видов трудовой деятельности. Такая подготовка способствует повышению эффективности

профессионального обучения и обеспечивает высокую работоспособность при самостоятельной производственной деятельности.

Одной из важнейших задач ППФП является избирательное, направленное развитие физиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в конкретном виде трудовой (учебной) деятельности. Специфическое воздействие видов трудовой деятельности на организм человека проявляется в преимущественном напряжении определенных (ключевых) функциональных систем: механизмов ЦНС, анализаторов вегетативной системы, тех или иных групп мышц.

В зависимости от специфики профессионально-трудовой деятельности целесообразно:

1. Усиливать те из компонентов общей физической подготовки, которые более других содействуют профессионально важным физическим и связанным с ними способностям (по механизму положительного переноса тренированности), соответственно перераспределяя время и усилия, затрачиваемые в различных ее разделах;

2. В период становления профессиональных двигательных навыков избегать в процессе общей физической подготовки тех упражнений, которые могут негативно повлиять на формирование данных навыков. Для этого надо, конечно, отчетливо представлять закономерности положительного и отрицательного переноса навыков, чтобы использовать эффект положительного переноса и не вызвать отрицательного;

3. Включать в общую физическую подготовку в достаточном объеме тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье и дееспособность профессиональной гиподинамии (особенно, когда профессиональная деятельность отличается крайне низким уровнем двигательной активности), а также избирательно направленные комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии и развитии организма.

Опосредованным результатом и следствием целенаправленного использования ППФП является эффективное повышение общественно-полезной деятельности людей, то есть эффективность их труда (учебы).

### **1.1.7. ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В последнее время появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква – или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк- аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и др.

Имеющиеся в арсенале современной науки методы оздоровления не могут быть востребованы, из-за недоступности для массового потребления – это приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому, ученые пытаются найти универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао Икан); бег ради жизни (система Лидьярда); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону; программа из 30 упражнений для женщин (система Пилкней Каллане) и др., получившие признание. В числе достоинств этих методов – простота их применения, универсальность, высокая эффективность и доступность.

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость ЦНС.

К настоящему времени разработаны сотни различных методик дыхательной гимнастики (йога, китайская гимнастика, система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.), для которых общим является направленность на тренировку отдельных звеньев аппарата дыхания, расширение резервных возможностей организма и оказания профилактического воздействия.

Система К. Динейки направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания. Важнейшим звеном в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают

эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Психофизическая тренировка поэтапно, по мнению К. Динейки, ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено задержке дыхания и выдоху, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях А. Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счет резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами. Усиление вентиляции легких нежелательно, тогда как при традиционной методике скелетные мышцы, наоборот, призваны усилить вдох и выдох. Поскольку эта дыхательная гимнастика принципиально отличается от традиционной, ее нередко называют парадоксальной. Специфика ее в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, что резко активизирует газообмен.

Дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, спортивными играми.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным методом (почти без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. Комплекс состоит из вводной, основной и заключительной частей, длительность которых составляет приблизительно 30, 70 и 10 % времени. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

Аэробика (от греч. аэро – воздух, биос – жизнь) – система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Получила большую популярность в учреждениях образования, в том числе и высших учебных заведениях. Аэробика подразумевает не просто регулярные физические упражнения под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, повышающие двигательную активность, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, циклические упражнения, при которых организм

получает много кислорода, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы, что в свою очередь имеет большое оздоровительное значение.

Релаксационная гимнастика – заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения выполняются в тишине, чтобы сосредоточиться на влиянии движений. Программа предусматривает выполнение физических упражнений в течение 1 часа 2 раза в неделю и состоит из 4 частей: разминки (6 упражнений); красивый живот (4 упражнения), стройные ноги (4 упражнения), ягодицы и бедра (5 упражнений); растягивание мышц (6 упражнений); «Танец живота» (3 упражнения), укрепление ног (2 упражнения). При выполнении этих упражнений следует избегать резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивание мышц.

Фитнесс. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний. Для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности.

Минимальная нагрузка должна соответствовать в среднем ЧСС не ниже 130 уд/мин.

Спортивно-ориентированный фитнес предполагает применение упражнений высокой интенсивности.

Шейпинг (от лат. слова *shaping* – придавать форму, формировать) – научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних

достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии; направлен на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Программа занятий состоит из двух частей. В первой – изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения по аэробике. Вторая часть включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, и также имеет целевое направление – коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации, отдельных частей тела за счет увеличения мышечной массы.

Результат обеспечивается специальной технологией, включающей в себя диагностические тесты, компьютерные программы, видеопрограммы упражнений, а также шейпинг-питание. На практике систему «Шейпинг» на занятиях со студентками в условиях высших учебных заведений достаточно сложно использовать в полном объеме из-за необходимости наличия дорогостоящего оборудования. Однако следует заметить, что внедрение элементов системы шейпинга на занятиях со студентками позволят повысить интерес, сформировать устойчивую мотивацию и корректировать фигуру в проблемных зонах.

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система Пилатеса. Это одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность. Основанная на 6 основных принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание), программа безопасна, т.к. в пилатесе нет ударной нагрузки. Цель методики – укрепить мышцы, не наращивая объема мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнений сведены до минимума, так как дело не в количестве, а в качестве. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чем и заключается основной эффект.

Это полностью научный подход к тренировке тела, в основу которого положены догмы физиологии, биофизики и биомеханики. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу.

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Цель – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в физическом воспитании:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания.
3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.
4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно- оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Врачебный контроль осуществляется врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов и распределения по группам (основная, подготовительная, специальная) для занятий физической культурой. Основная задача врачебного контроля за занимающимися оздоровительной физической культурой и массовым спортом заключается в изучении изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль позволяет изучать также нарушения в состоянии здоровья, разрабатывать меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывать показания к занятиям, исходя из состояния здоровья занимающихся.

Педагогический контроль, осуществляемый преподавателем, включает наблюдения за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов в процессе их учебы в вузе, а также гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются преподавателем физкультуры в тесном контакте с врачом и проводятся до, во время и после окончания занятий.

Различают срочный (оперативный), текущий и этапный контроль. Срочный контроль включает подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС), опрос занимающихся, определение признаков утомления и проводится на каждом занятии. Текущий контроль выполняется один раз в семестр, включает регистрацию ЧСС, измерение массы тела, динамометрии, артериального давления, пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) и контрольные

тесты. Этапный контроль проводится два раза в год (сентябрь, май). Дополнительно к методам текущего контроля рассчитываются типы саморегуляции, весо-ростовой показатель, коэффициент выносливости (КВ), внешняя работа сердца (ВР), функциональная проба.

Текущий и этапный контроль выявляет динамику физического состояния студентов, а также дает возможность оценить здоровье и эффективность выбранных нагрузок. Педагогические наблюдения направлены на определение физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными видами физических упражнений. Самоконтроль – ценное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья. Он имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого студента, является показателем сознательного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями. При помощи самоконтроля студент и преподаватель физической культуры могут планировать и проводить занятия в соответствии с полом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, что благоприятно отражается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачи самоконтроля:

- научить студентов более внимательно относиться к своему здоровью;
- привить молодежи необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- обучить их простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями;
- научить регистрировать и оценивать получаемые данные;
- установить более тесную связь учащихся с врачом и преподавателем физической культуры;
- научить студентов использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Все студенты должны знать основы самоконтроля и применять их в повседневной жизни. Ведение специального дневника – это лучшая форма организации самоконтроля. Систематическая регистрация показателей в дневнике самоконтроля дает четкую картину динамики физического состояния организма. Анализ показателей позволяет оценить реакцию организма на нагрузку и при необходимости внести соответствующие коррективы. Помимо того данные самоконтроля могут оказаться ценным



дополнением при врачебном обследовании и помочь поставить или уточнить диагноз.

Показатели самоконтроля можно разделить на субъективные (самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься физкультурой, болевые ощущения) и объективные (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия).

Субъективные показатели самоконтроля

Самочувствие – это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. У студентов плохое самочувствие иногда бывает при очень большой учебной нагрузке, утомлении после тренировки, недостаточном отдыхе. Поэтому умственное и физическое напряжение должно соответствовать состоянию здоровья, полу, физическому развитию и степени тренированности студента. Самочувствие классифицируется как хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность), удовлетворительное (небольшая вялость) и плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность).

Настроение – это психологическое состояние, довольно тесно связанное с самочувствием. Обычно при занятиях физической культурой каждый испытывает ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах, это и привлекает большинство студентов к занятиям. Настроение можно оценить следующим образом: хорошее (жизнерадостное), удовлетворительное (спокойное, ровное) и неудовлетворительное (подавленное, грустное).

Сон создает условия для восстановления работоспособности и поэтому является лучшим отдыхом. Нормальным считается сон, наступающий быстро, глубокий, спокойный, действующий на организм освежающе, дающий чувство бодрости и отдыха после пробуждения. Сон должен быть достаточным и регулярным, не менее 7 часов, а при больших физических нагрузках – 8-9 часов. Нормальный сон делает студента бодрым и работоспособным, полным сил и энергии. Систематическое недосыпание, бессонница, частые пробуждения, волнующие сновидения, чувство разбитости после сна могут быть причиной перегруженности в учебе, переутомления нервной системы, ее истощения, состояния перетренированности.

Утомление, усталость. Утомление это состояние организма, возникающее вследствие работы и характеризующееся снижением работоспособности; усталость – это субъективное ощущение утомления. Интенсивные учебные занятия требуют от студента большого физического и нервного напряжения (иногда на протяжении нескольких дней подряд). Естественно, студент утомляется, работоспособность его снижается. При соблюдении режима, при достаточном отдыхе, нормальном сне и полноценном питании затраченная энергия полностью восстанавливается.

Работоспособность зависит от многих условий: состояния здоровья, физического развития, уровня общей физической подготовленности и тренированности, а также от степени утомления и быстроты восстановления сил. Оба эти процесса (утомление и восстановление) взаимно обуславливают друг друга. Таким образом, тренировочное занятие и последующий период отдыха (восстановление сил) представляют собой единый процесс, который обеспечивает расширение функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

Аппетит также относится к субъективным показателям самоконтроля. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезненных состояниях, при переутомлении. При интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Отсутствие аппетита часто является одним из признаков болезни. В каждом конкретном случае этот вопрос может решить врач.

Желание тренироваться или заниматься физкультурой характерно для здоровых студентов, которым физические упражнения приносят «мышечную радость», хорошее настроение и прилив сил. Наличие желания заниматься физкультурой и спортом – очень важный показатель повышения жизнедеятельности и укрепления здоровья. И, наоборот, отсутствие такого желания – один из признаков переутомления, перетренированности.

Болевые ощущения – это еще один вид субъективных показателей самоконтроля. При недостаточной физической тренированности, сразу после приема пищи, после перенесенных заболеваний у занимающихся физическими упражнениями могут возникать головные и сердечные боли, а также болевые ощущения в области правого подреберья, в левой части живота, в мышцах после больших физических нагрузок. Необходимо, прежде всего, оценивать локальный характер болевых ощущений, их силу, длительность, кратность, морфо-функциональную и диагностико-прогностическую сущность. Выраженные болевые ощущения могут являться основанием для врачебных консультаций и обследований.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), рост, окружность грудной клетки (ОГК), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб.

Рост – важный показатель физического развития.

Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах с точностью до 50 граммов. Обследуемый при взвешивании должен стать на середину площадки весов. Тем, кто следит за весом, желательно проверять его раз в неделю, утром до еды.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания.

Мышечная сила рук (динамометрия) измеряется ручным динамометром (по шкале в килограммах). Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 35-50 кг, у женщин – 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела и зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого.

Частота дыхания (ЧД). Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. ЧД измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. У здорового нетренированного человека в покое оно обычно составляет 16-18 дыхательных движений в минуту (цикл состоит из вдоха и выдоха). При регулярных занятиях физическими упражнениями дыхание урежается до 12 раз в минуту. На занятиях во время выполнения физических упражнений частота может достигать до 30-40. После 4-х минутного отдыха дыхание приходит к норме.

Частота пульса (ЧСС) – в настоящее время рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку.

Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения проводить при одних и тех же условиях, т.е. одним и тем же методом и в одно и то же время дня. Для этого существует несколько простейших приемов, которые можно чередовать в зависимости от самочувствия.

Изменения в организме при мышечной деятельности охватывают все функциональные системы. Для оценки работы сердечно-сосудистой системы применяют ортостатическую пробу. После 5-ти минутного отдыха лежа на спине надо подсчитать пульс за 1 минуту, далее необходимо встать и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. Если разница между результатами измерений в положениях стоя и лежа будет равна 6-12 ударам, то ваше сердце хорошо подготовлено к работе. Разница 13-18 ударов – удовлетворительно, разница 18-25 ударов показывает слабый уровень тренированности, а разница более 25 ударов говорит о переутомлении или заболевании. В этом случае надо прекратить занятия и обратиться к врачу. Данную пробу мы рекомендуем выполнять на следующий день после занятий.

О функционировании сердечно-сосудистой системы можно также судить по артериальному давлению. Артериальное давление (АД) – это давление, которое производится на стенки сосудов кровью в направлении ее тока. Различают систолическое (максимальное) и диастолическое (минимальное) артериальное давление. Систолическое давление – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины. Измерение артериального давления следует производить с помощью манометра. Значение АД зависит от ударного объема сердца, т.е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови. Артериальное давление выражается в миллиметрах ртутного столба.

Нормальными величинами АД для здоровых молодых людей считаются: для систолического – от 100 до 129 мм рт.ст., для диастолического – от 60 до 79 мм рт.ст. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению. Пульсовое артериальное давление крови при этом составляет 30-50 мм рт. ст.

Под влиянием физической работы пульсовое артериальное давление увеличивается за счет роста систолического артериального давления при сохранении или даже некотором понижении диастолического артериального давления. Уменьшение амплитуды пульсового артериального давления в этих условиях – неблагоприятный фактор.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) является важным показателем функции дыхания. ЖЕЛ – это объем воздуха полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. У мужчин она равна 3500-5500 см<sup>3</sup>, у женщин – 2500-4500 см<sup>3</sup>. Измеряется ЖЕЛ с помощью спирометра.

В практике самоконтроля применяется способ задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) и вдохе (проба Штанге).

Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе. Испытуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80 % от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). В норме у здорового человека она составляет не менее 50-60 секунд, у спортсменов 2-3 минуты.

Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе. Испытуемый сидя зажимает пальцами нос, делает свободный выдох через рот и сидит с закрытым ртом, не вдыхая, до появления неприятных ощущений. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера. В процессе занятий физической культурой устойчивость к гипоксии повышается. У нетренированных людей проба Генчи составляет 25-30 секунд.

По мере тренированности время задержки дыхания должно увеличиваться.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (см. табл.):

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл	(сек)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40-49		30-39		4		30-39	
30-39	3	20-29	3	20-29	3	15-19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

Наиболее распространенным способом определения нормального веса является весо-ростовой показатель.

Принятый за норму вес тела для людей ростом 155-165 см равен длине тела, из которого вычитается 100 единиц. При росте 165-175 см вычитается 105 единиц, при росте 175 и выше вычитается 110 ед. Так, при росте 163 см ваш вес должен быть  $163-100=63$  кг.

Состояние физической подготовленности можно оценить по нормативным требованиям, типовой программе по физической культуре для студентов вузов.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами основногоотделения

Цель занятий: приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. В процессе практических занятий студенты: — проявляют свою позицию по отношению к занятиям физическими упражнениями;

— овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;

— развивают и совершенствуют физические способности и волевые качества;

— приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

В процессе практических занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Образовательные задачи проявляются в расширении и совершенствовании знаний студентов в области физической культуры и спорта. Воспитательные задачи заключаются в формировании привычки систематически заниматься физическими упражнениями, гигиенических умений и навыков, взаимоотношений с окружающими в процессе совместного выполнения двигательных действий. Оздоровительные задачи тесно связаны с воздействием упражнений на все функции организма студентов. Это относится ко всем этапам учебного занятия (организация, проведение, методика применения любых средств), требующих соблюдения обязательного условия — не нанести вред здоровью студента.

Направленность практических занятий на всех курсах носит комплексный характер. Обучение студентов технике упражнений или ее совершенствование происходит одновременно с развитием физических способностей: скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости. Во все разделы практических занятий входят подвижные игры и игровые упражнения, повышающие общую физическую подготовленность и улучшающие психоэмоциональное состояние студентов.

Структура практического занятия по каждому разделу программы, отражает закономерность в изменении функциональной активности организма студентов в процессе мышечной деятельности и состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия начинается с построения и сообщения направленности и задач занятия. Далее следует выполнение комплексов общеразвивающих, общеподготовительных и специально-

подготовительных упражнений, повышающих общую работоспособность организма студента.

В основной части занятия выполняемая работа может быть самой разнообразной: изучение новых или совершенствование ранее изученных упражнений и совершенствование физических способностей студентов. Основными средствами являются вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения из различных видов спорта.

В начале этой части разучиваются новые упражнения. Закрепление и совершенствование ранее изученного материала проводится в середине или конце основной части. Одновременно с овладением или совершенствованием техники упражнений проводится и совершенствование физических способностей студентов. Отдельные упражнения, направленные на совершенствование скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, проводят в начале или середине, а совершенствование выносливости – в конце этой части занятия.

В заключительной части применяются общеподготовительные и дыхательные упражнения, способствующие снижению двигательной активности и готовящие функциональное состояние студента к дальнейшей учебной деятельности. В конце этой части подводится итог занятия и при необходимости даются рекомендации студентам для индивидуальной самостоятельной работы.

Последовательность изучения разделов программы зависит от погодных условий, наличия свободных мест на спортивных площадках и залах университета. Занятия по легкой атлетике проводятся только на открытом воздухе. Спортивные игры, подвижные игры, гимнастические упражнения могут проводиться как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. На каждом практическом занятии проводятся подвижные игры и игровые упражнения, являющиеся важным средством физического воспитания студентов. Их проведение создает благоприятные предпосылки для проявления студентами инициативы, находчивости, двигательного творчества, ловкости, мобилизации своих двигательных способностей. С помощью игры и игровых упражнений оживляется учебный процесс, в котором они выступают как средство физической подготовки и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния интереса студентов к занятиям физическими упражнениями. Разнообразные по своему содержанию и социальные по своей сущности подвижные игры формируют не только физическое развитие студента и его личностные качества, но и такое важное качество взаимоотношений между людьми —

сотрудничество. Именно этим обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение подвижных игр. При подборе игр и их направленности учитываются состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и учебное отделение студентов: основное, подготовительное, специальное.

Также в процессе практических занятий изучаются:

- основы организации и проведения самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями;

- основы правил соревнований, изучаемых видов спорта.

Принимаются контрольные упражнения, с помощью которых оцениваются уровни физической подготовленности студентов.

При планировании учебного материала практического раздела преподаватель вправе выбирать упражнения по общей и специальной физической подготовке из различных видов спорта, оздоровительных систем и составлять комплексы из них. В процессе практических занятий преподаватели проводят тестирование физической подготовленности и физического развития студентов и социологические исследования.

В процессе практических занятий студентам сообщаются основные направления сведений методического характера, с помощью которых они смогут:

- самостоятельно подбирать и применять различные средства физической культуры в своей жизни;

- самостоятельно контролировать и оценивать уровень функционального и физического состояния своего организма;

- владеть организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре и спорту.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физической культуры  
\_\_\_\_\_ П.А.Абрамович  
2023 г.

Тематический план практических занятий для студентов основного  
отделения  
I –III курс  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1.	Техника эстафетного бега	1. Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2. Обучение технике эстафетного бега и передач эстафеты. 3. Бег по пересеченной местности в течение 10 минут.	2
2.	Техника эстафетного бега	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Совершенствование техники эстафетного бега и передач эстафеты. 3. Рассмотрение коротких, средних и смешанных этапов эстафетного бега.	2
3.	Техника прыжка в длину с места	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Обучение технике прыжка в длину с места.	2
4.	Техника прыжка в длину с места	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности в течение 12 минут.	2
5.	Техника финиширования	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Обучение технике финиширования.	2

		3.Бег на короткие дистанции (старт, финиш).	
6.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2.Бег по пересеченной местности в течение 12 минут.	2
7.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности в течение 12 минут. 3.Бег по пересеченной местности в течение 12 минут.	2
8.	Развитие общей выносливости	1. Общие и специальные физические упражнения. 2. Бег по пересеченной местности в течение 12 минут. 3.Быстрая ходьба по пересеченной местности в течение 20 минут.	2
Всего часов:			16

### «БАСКЕТБОЛ»

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1.	Техника ведения и передачи мяча рукой от плеча	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Обучение технике ведения мяча. 3.Обучение передаче мяча одной рукой от плеча.	2
2.	Техника броска мяча одной рукой в движении	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения.	2

		2.Обучение защитной стойке баскетболиста. 3.Обучение броску мяча одной рукой в движении.	
3.	Техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди	1.Беговые и прыжковые упражнения. 2.Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. 3.Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками от груди. 4.Выполнение комплекса упражнений для развития прыгучести.	2
4.	Совершенствование техники передач (передача в движении)	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Обучение броскам одной рукой с места. 3.Совершенствование техники передач (передача в движении). 4.Проведение учебной игры на один щит	2
5.	Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1.Беговые, прыжковые и общеразвивающие упражнения. 2.Выполнение передвижений, ведения и передачи мяча. 3.Выполнение бросков одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. 4.Выполнение бросков с места. 5.Проведение учебной игры.	2
6.	Совершенствование техники передач и ловли мяча в сочетании с ведением и броском в движении	1.Беговые, прыжковые, общеразвивающие и специально-подводящие упражнения. 2.Выполнение передач и ловли мяча в сочетании с ведением и броском в движении.	2

		3.Выполнение бросков с места. 4.Учебная игра по упрощенным правилам.	
7.	Совершенствование передвижений в защитной стойке.	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Выполнение различных передвижений в защитной стойке. 3.Выполнение передач одной и двумя руками. 4.Учебная игра.	2
8.	Изучение индивидуальных защитных действий	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Выполнение специально-подготовительных упражнений. 3.Обучение технике индивидуальных защитных действий. 4.Ведение мяча (комплексы). 5.Учебная игра.	2
9.	Совершенствование техники индивидуальных защитных действий	1.Беговые, прыжковые и гимнастические упражнения. 2.Выполнение индивидуальных защитных действий. 3.Выполнение броска в движении. 4.Учебная игра.	2
10.	Сочетание техники передач в сочетании с ведением и броском в движении	1.Гимнастические, беговые и прыжковые упражнения. 2.Выполнение передач в сочетании с ведением и броском. 3.Учебная игра.	2
11.	Совершенствование техники броска с места и в движении	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Выполнение бросков с места и в движении.	2

		3.Выполнение техники передвижений в защитной стойке. 4.Учебная игра.	
12.	Техника заслона	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Обучение технике заслона. 3.Выполнение бросков с места. 4.Учебная игра.	2
13	Совершенствование техники индивидуальных защитных действий	1.Общие и специальные развивающие физические упражнения. 2.Выполнение заслона в игровых ситуациях. 3.Выполнение индивидуальных защитных действий.	2
14.	Совершенствование полученных навыков	Двусторонняя игра.	2
Всего часов:			28

### «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1.	Техника игры	1.Стойка готовности. 2.Перемещения игрока.	2
2.	Техника нападения	1.Передача мяча двумя руками сверху	2
3.	Техника нападения	1.Передача мяча двумя руками снизу	2
4.	Техника нападения	1.Подача нижняя прямая	2
5	Техника нападения	1.Подача верхняя прямая	2
6.	Техника защиты	1.Прием двумя руками сверху	2

7.	Техника защиты	1. Прием мяча с подачи	2
8.	Тактика нападения	1. Индивидуальные тактические действия (подача в определенную зону площадки)	2
9.	Тактика защиты	1. Индивидуальные тактические действия (выбор места при приеме подачи)	2
10.	Тактика защиты	1. Индивидуальные тактические действия (выбор способа подачи)	2
11.	Совершенствование полученных навыков	Двусторонняя учебная игра	8
Всего часов:			28

#### «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№	Название темы	Содержание	Объем в часах
1.	Развитие силы мышц ног	1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	10
2.	Развитие силы мышц рук	Общие и специальные физические упражнения, направленные на развитие силы мышц рук	10
3.	Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	10
4.	Развитие силовой выносливости	Комплекс упражнений, направленный на развитие силовых качеств.	14
5.	Развитие силы мышц антагонистов	1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц	8

		антагонистов. 2. Упражнения на развитие гибкости.	
Всего часов:			52

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры  
(протокол № 12 от 28 августа 2023 г.)

### 3.РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Критериями успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» является:

- 
- усвоение студентом пройденного теоретического материала;
  - выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля своего психофизического состояния.
  - посещаемость учебных занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в том числе участие в спортивно-оздоровительном празднике «День здоровья» БГУКИ, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.

Студенты основного учебного отделения в начале и в конце каждого семестра выполняют тестовые задания. Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два балла. Тесты контроля обсуждаются со студентами индивидуально, и определяются дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

В соответствии с учебной программой БГУКИ студенты, освобожденные от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на длительный срок (более 1 месяца) сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих требований:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;
  - оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
  - написания рефератов по разработанным темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
  - умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.
-



### 3.1. Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности

#### Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для девушек 17-18 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	12.7 и более	11.8	11.5	11.3	11.1	10.8	10.7	10.5	10.2	10 и менее
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее

Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и мене е
------------------	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------------------

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для  
юношей 17-18 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднег о		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	11,8 и более	10, 6	10,2 9	10,0 2	9,8	9,5 9	9,4	9,1 8	8,9	8,64 и более
Прыжок в длину с места, см	190 и мене е	205	210	220	22 5	230	23 5	240	25 0	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и мене е	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Поднимани е туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и мене е	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для девушек 19-22 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для юношей 19-22 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	12,96 и	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее

	боле е									е
Прыжок в длину с места, см	190 и мене е	205	218	222	2 3 0	23 3	240	245	255	265 и боле е
Наклон вперед, см	0 и мене е	4	7	9	1 1	13	15	17	21	30 и боле е
Поднимани е туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и мене е	35	39	41	4 4	46	48	51	55	60 и боле е
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и мене е	24	27	30	3 5	40	44	47	55	70 и боле е
Бег 30 м, с	5,6 и боле е	5,2	5,0	4,9	4, 7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и мене е
Бег 3000 м, с	1022 и боле е	797	725, 5	721	7 2 0	68 6	665, 5	664	662, 5	661 и мене е

### 3.2. Задания для контролируемой самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеаудиторное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Она составляет 50% от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физической культуры в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая им самим;

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное с опосредованным управлением со стороны преподавателя выполнение студентом учебно-тренировочного или общеразвивающего комплекса упражнений;

- контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для контроля отводится до 20% времени выделяемого на выполнение самостоятельной работы студентов.

Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

- осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

- наличие и доступность спортивных сооружений и материально-технической базы;

- консультационная помощь преподавателя.

### 3.2.1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Упражнения с палкой могут выполняться всеми, кто заинтересован в укреплении своего физического состояния, для поддержания мышечного тонуса и гибкости, сохранения подвижности суставов.

При выполнении упражнений с палкой более четко фиксируются отдельные звенья тела в заданном положении, поэтому они особенно эффективны для избавления от сутулости, увеличения подвижности суставов и амплитуды движений.

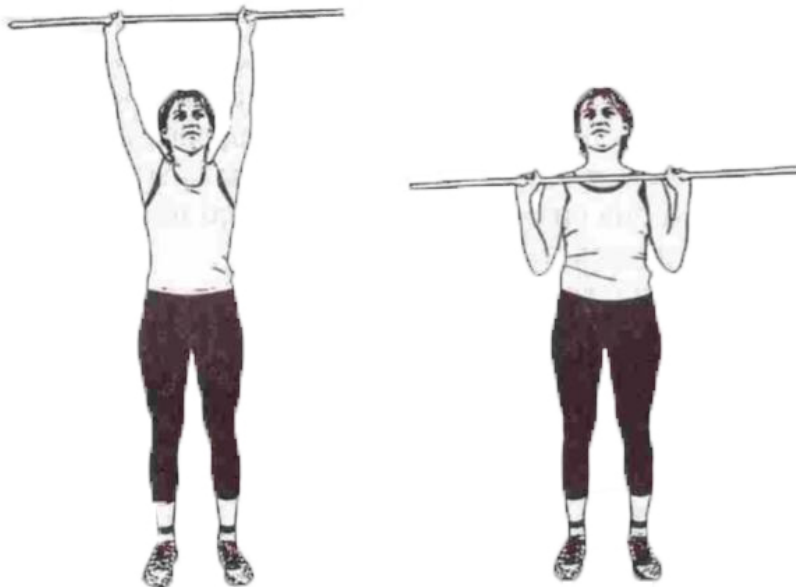
Упражнения комплекса выполняются ритмично и плавно одно за другим без пауз отдыха по 16-20 раз. Таким образом, каждое последующее как бы присоединяется к предыдущему.

Во время выполнения большинства упражнений просто дышите в нормальном темпе, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Следите за дыханием постоянно, так как если вы не занимались раньше, то, вероятно, будете задерживать дыхание, концентрируясь на правильном выполнении упражнений и ведении счета их повторений.

Наилучший режим занятий - один раз утром или вечером. Лучше не проводить занятия за полчаса до и полчаса после еды.

***Первое упражнение: поднимание палки вверх***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу; руки согнуты, палка перед грудью.



***Выполнение упражнения:*** на вдохе медленно поднимать палку вверх над головой, затем на выдохе руки возвращаются в исходное положение. Упражнение выполняется 20 раз (подъем палки и опускание, т. е. вдох-выдох, считаются за один раз).

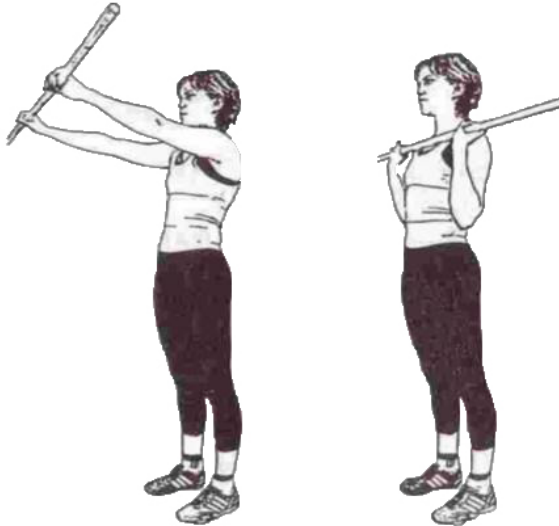
***Важные детали:*** поднимать палку надо медленно и с усилием, используя волевое напряжение, голова все время держится прямо; опускать палку также медленно совмещать движения с дыханием.

**Второе упражнение: отталкивание палки вперед от груди**

**Выполнение упражнения:** при отталкивании двумя руками палки от груди параллельно полу делается вдох; при возвращении рук в исходное положение – выдох.

Упражнение выполняется 20 раз (вдох-выдох считаются за один раз).

**Важные детали:** необходимо координировать дыхание и движение.



**Третье упражнение: повороты влево и вправо**

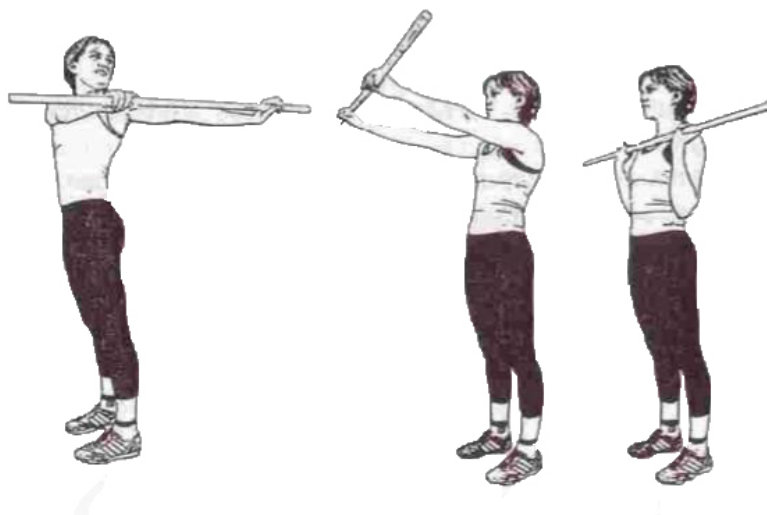
**Выполнение упражнения:** на вдохе руками отталкивать от груди палку вперед; затем с выдохом верхняя часть туловища делает разворот влево с отведением прямых рук, держащих палку, влево до упора. Далее на вдохе вытянутые руки возвращают в положение перед грудью и затем на выдохе притягивают палку к груди.

После этого выполняется разворот вправо по такой же схеме, что и влево.

**Важные детали:** при выполнении разворотов рук с палкой вправо и влево движения делаются до максимальной амплитуды.

Для облегчения ведения счета выполнения упражнений можно считать, например, повороты только в одну сторону или в каждый разворот рук вправо и влево.



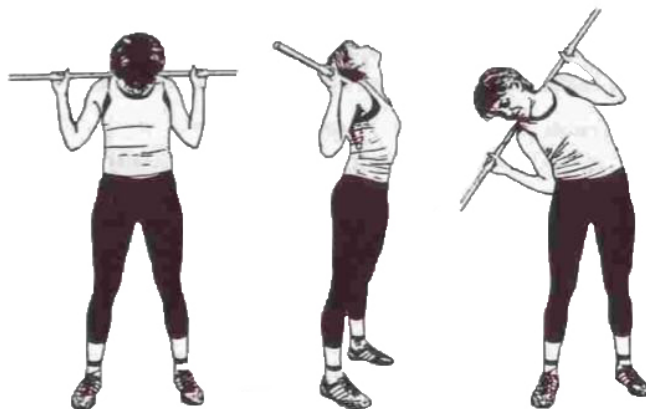


**Четвертое упражнение: наклоны головы вперед и назад, влево и вправо**

И. п. стоя, ноги на ширине таза, палка размещается на задней стороне плечевого пояса.

*Выполнение упражнения:* наклон головы вперед - вдох, при возвращении в исходное положение - выдох. При движении головой назад делают вдох, при возвращении в исходное положение - выдох. При наклоне головы и верхней части туловища влево (вправо) - вдох, при возвращении в исходное положение - выдох.

*Важные детали:* наклоны вперед, назад, влево и вправо делаются до максимально возможной амплитуды, при этом колени не

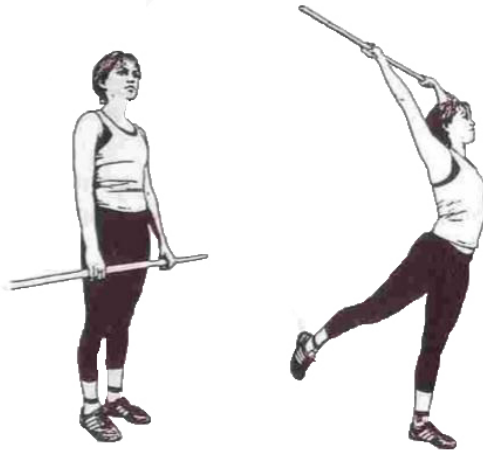


сгибаются.

**Пятое упражнение: поднимать палку вверх, прогибаясь назад**

И. п. стоя, палка в руках внизу перед бедрами.

*Выполнение упражнения:* на вдохе одновременно с подниманием вверх палки одна нога отводится назад. При опускании палки вниз в исходное положение делается выдох. Упражнение выполняется 16 раз (движения правой и левой ногой считаются за один



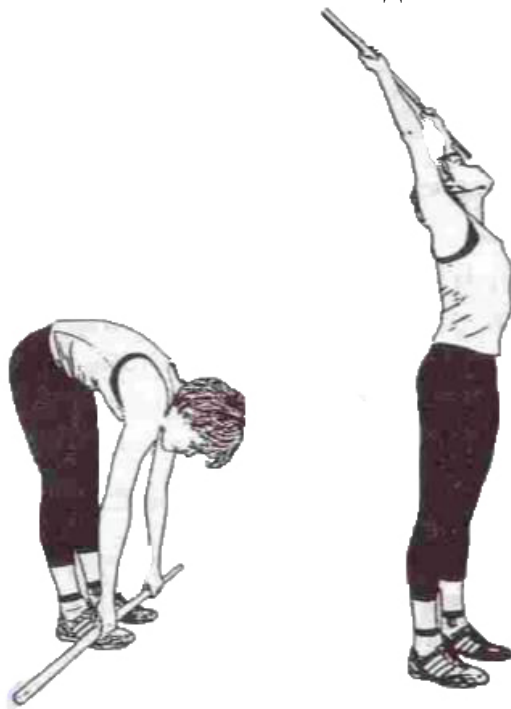
раз).

*Важные детали:* необходимо координировать поднятие палки вверх и отведение ноги назад, при этом движения делаются до упора с вытягиванием всего тела.

### **Шестое упражнение: наклоны вперед**

И. п. палка в руках внизу перед бедрами.

*Выполнение упражнения:* на вдохе поднять палку над головой, затем при опускании палки вниз на выдохе выполняется наклон вперед.

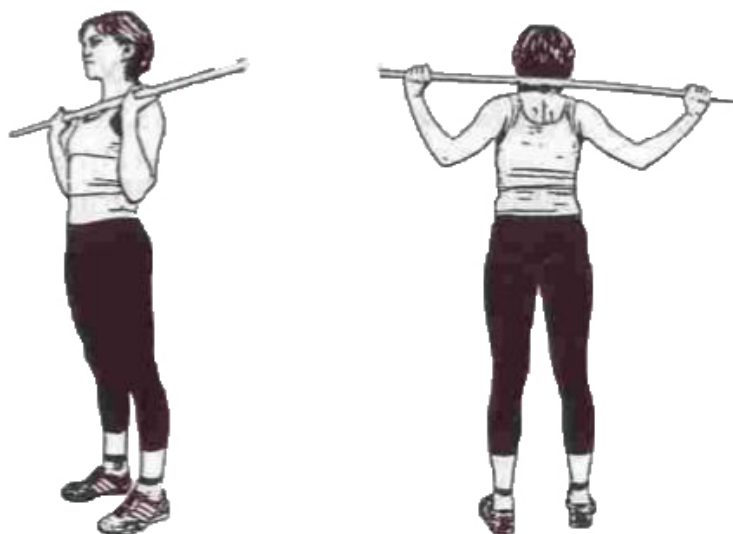


*Важные детали:* при опускании палки вниз коленные суставы не сгибаются, при этом стараться максимально согнуть поясницу.

### **Седьмое упражнение: опускание палки за голову**

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью.

*Выполнение упражнения:* на вдохе поднимать палку вверх, на выдохе, сгибая руки в локтях, опускать палку сзади за голову. Повторить 20



раз.

*Важные детали:* необходимо плечи держать развернутыми и неподвижными на протяжении всего упражнения.

**Восьмое упражнение: приседания с подъемом палки вверх**

И. п. палка находится в согнутых руках на уровне плечевых суставов груди.

*Выполнение упражнения:* на вдохе поднять палку над головой, сгибая ноги в коленях. Затем на выдохе опустить палку и вернуться в исходное положение.



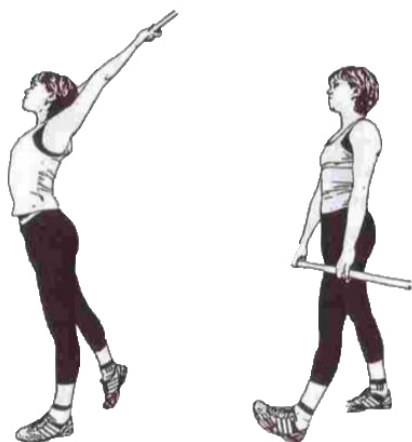
*Важные детали:* сгибание коленей необходимо координировать с поднятием вверх палки.

**Девятое упражнение: подъем палки вверх с отрывом пятки от опоры**

И. п. левая нога на полшага выставляется вперед с опорой на пятку, палка в руках у левого бедра.

*Выполнение упражнения:* одновременно с поднятием палки над головой прогнуться, пятка правой ноги отрывается от опоры, центр

тяжести сместится вперед на левую ногу, делается вдох. Затем на выдохе с опусканием палки вниз вернуться в исходное положение приподнимая носок левой ноги.



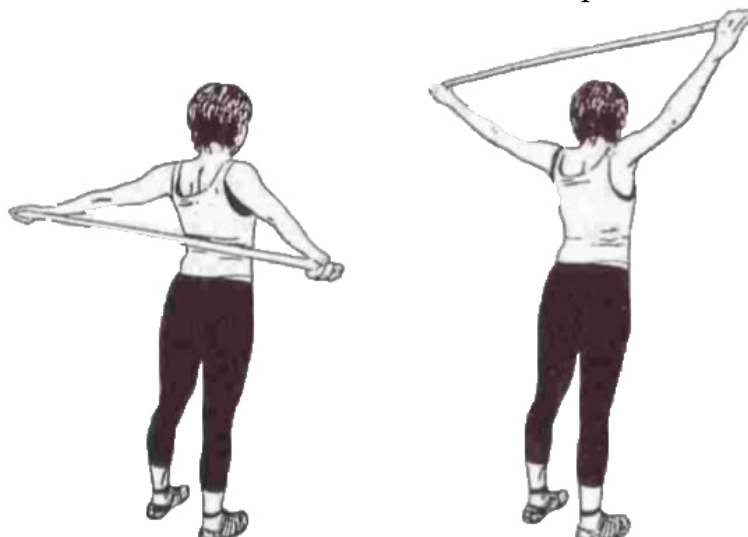
После повторения упражнения 20 раз выставить на полшага вперед правую ногу и выполнить аналогичным образом еще 20 движений.

*Важные детали:* необходимо координировать прогиб с подниманием палки вверх и перемещением вперед.

**Десятое упражнение: опускание палки за спину прямыми руками**

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, держать палку руками с широким хватом внизу у бедер.

*Выполнение упражнения:* на вдохе поднять палку и опустить ее вниз за спину, стараясь держать руки прямыми. Затем на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить не менее 20 раз.



*Важные детали:* стараться сохранять руки прямыми при переносе палки за спину; постепенно увеличивать количество повторений и уменьшать расстояние хвата между кистями рук.

### 3.2.2. Комплекс упражнений с гантелями

Как известно, для развития силы мышц лучшим средством являются упражнения с отягощениями. На практике доказано, что упражнения с отягощениями являются ключом к обретению силы, гибкости, а также потере веса в процессе тренировок. Это способ обеспечить прирост свободной от жира мышечной массы, эффективным образом способствующий обменным процессам в организме, сжигая жир.

Для начальной тренировки с отягощениями гантели являются наиболее доступным и эффективным снарядом, особенно в домашних условиях. Они дают возможность проводить тренировки на ограниченном пространстве и выполнять большое количество упражнений с широким диапазоном разнообразных движений.

**Как держать гантели.** Правильные положения и хват гантелей при выполнении движения гарантируют безопасность и максимальные результаты. Существует несколько основных положений для удержания гантелей.

Хват гантелей: хват *сверху*; хват *нейтральный* или «*молоток*» - ладони обращены внутрь; хват *снизу*.

**Соблюдайте правила безопасности** при проведении тренировок с отягощениями. Наиболее важные факторы для безопасного выполнения упражнений — это удержание нужного положения тела и соблюдение правильных технических элементов. Упражнения с отягощениями, сделанные со вниманием к этим деталям, позволят исключить травмы и получить более ощутимые результаты.

**Как дышать при выполнении упражнений.** Выдох производите всегда на преодолевающей фазе (усилии) каждого движения. Вдох при возвращении отягощения в исходное положение.

Эти правила необходимо знать и соблюдать, так как при задержке дыхания на усилии (подъеме веса) внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердцу. Иначе это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания или даже к лопнувшему кровеносному сосуду.

**Всегда разминайтесь перед тренировкой.** Проводите специальную разминку перед каждым упражнением. Делайте разминочный подход облегченным при проработке каждой части тела. Всегда старайтесь ходить между подходами, вместо того чтобы сидеть или лежать на скамейке. Этим вы заставляете кровь продолжать циркулировать по сосудам, не концентрироваться в нижних конечностях.

Не продолжайте тренировку, если почувствовали резкую боль в мышце, чрезмерную усталость или головокружение. Проводить повторную тренировку следует только после полноценного отдыха.

### **Определение величины нагрузки**

Перед тренировкой необходимо определиться, с каким весом вы будете заниматься. Начинать можно с самого легкого веса. Сделайте несколько пробных повторений с выбранным весом, чтобы понять, как он ощущается вашими мышцами. Некоторые упражнения следует выполнять вообще без отягощений.

Выбирать нужно такой вес, с которым без труда можно выполнить упражнение в первом подходе 12-15 раз.

По мере тренировок сила будет расти и установленные изначально нагрузки покажутся вам слишком легкими. Это является доказательством эффективности занятий. Постепенно увеличивайте нагрузку в соответствии с вашим прогрессом. Помните: отягощение должно заставлять выполнять движения с усилием, но не вызывать чувства перенапряжения.

### **Упражнения для развития основных мышечных групп**

Для развития атлетической фигуры необходима разнообразная проработка основных мышечных групп: ног, туловища, рук, плечевого пояса и шеи. При составлении программы занятий важен комплексный подход к упражнениям. Если вы «перекачаете» одну мышцу, а другой не уделите должного внимания, то возникшая дисгармония может привести даже к травме.

Предлагаем вам примерный комплекс упражнений на перечисленные выше мышечные группы. Его можно выполнять один раз в неделю примерно в течение 1,5 часа. Каждое упражнение на начальном этапе выполняется в 1-2-х подходах. Начните с одного подхода из 8-10 повторений.

**1.Приседание.** В упражнении проработать четырехглавые мышцы, ягодичные мышцы и дополнительно заднюю группу мышц бедра и приводящие мышцы. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных вдоль туловища руках, хватом «молоток».

*Выполнение упражнения.* Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.

Важные детали:

- стараться держать туловище прямым, сохраняя естественный прогиб в пояснице;
- колени не должны выходить за линию носков ног, а стопы плотно стоять на опоре.



*Вариант упражнения: приседание с гантелями на плечевом поясе.*  
Это упражнение для более подготовленных. Гантели держать нейтральным хватом, положить их одним концом на плечевые суставы.

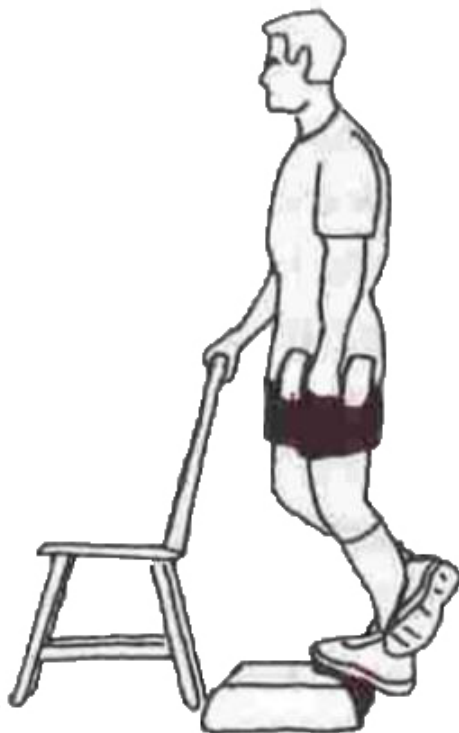


*Выполнение упражнения.* Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.

## **2. Поднимание на носок в положении стоя на одной ноге**

*Упражнение прорабатывает мышцы голени.*

И. п. встать носком ноги на ступеньку или деревянный брусок, в одноименную руку взять гантель. Можно стопу второй ноги завести за рабочую ногу на уровне ахиллова сухожилия. Свободной рукой можно держаться за опору.



*Выполнение упражнения.* Подняться на носок как можно выше, удерживая ногу прямой. Задержаться в верхней точке движения и вернуться в исходное положение.

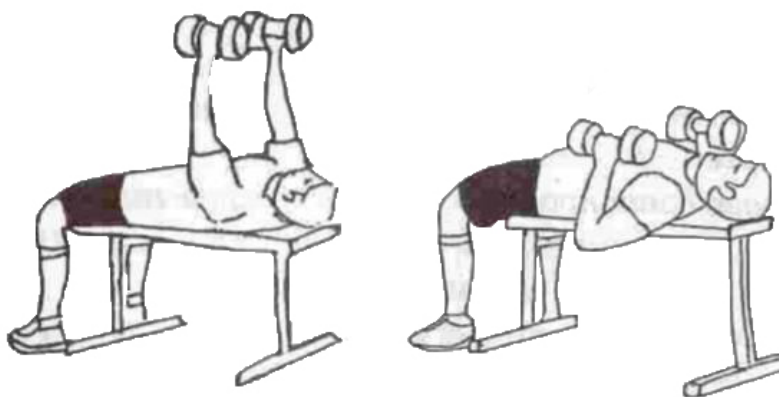
*Вариант упражнения:* поднимание на носки, стоя на двух ногах.

### **3. Жим гантелей лежа**

*В упражнении прорабатываются трицепс, грудные мышцы, передняя и средняя часть дельтовидной мышцы.*

И. п. лежа спиной на скамье или на полу, гантели в согнутых руках у груди, хват ладонями внутрь.

*Выполнение упражнения.* Разгибая руки в локтях, выжать гантели вверх, не разводя их в стороны. Затем согнуть руки в исходное положение.





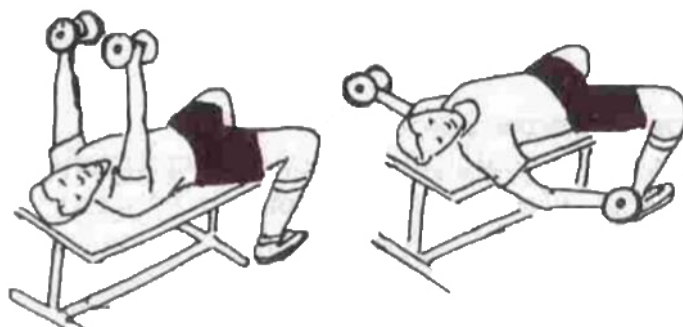
*Важные детали:*

- держать гантели над грудью, а не над лицом или животом;
- упражнение выполнять в спокойном ритме, без толчков и рывков.

#### **4.Разведение рук, лежа на спине**

*Прорабатываются грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы.*

И. п. лежа спиной на скамье или на полу, поднять руки с гантелями прямо перед собой. Хват ладонями внутрь.



*Выполнение упражнения.* Развести немного согнутые в локтях руки в стороны. Затем, свести руки с гантелями в исходное положение.

*Важные детали:*

- в течение всего упражнения руки должны оставаться слегка согнутыми, чтобы избежать перегрузки локтевого сустава;
- стараться сводить гантели в основном с помощью грудных мышц.

#### **5.Наклоны вперед с гантелями в руках**

*В упражнении прорабатывается мышца, выпрямляющая позвоночник, и дополнительно: широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.*

И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках перед собой.

*Выполнение упражнения.* Слегка сгибая ноги в коленях, наклон вперед до положения туловища параллельно полу. Затем вернуться в исходное положение.



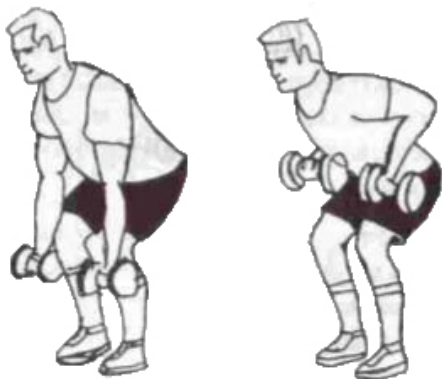
*Важные детали:*

- сохранять спину ровной, голову приподнятой, поясницу слегка прогнутой.

#### **6. Тяга гантелей, стоя в наклоне**

*В упражнении прорабатываются широчайшая мышца и дополнительные: трапецевидная мышца; ромбовидные мышцы; задний пучок дельтовидной мышцы.*

И. п. стоя, слегка согнув ноги в коленях, наклониться вперед, сгибая тело в тазобедренных суставах почти до горизонтали. Гантели в опущенных вниз руках.



*Выполнение упражнения.* Сгибая руки, выполнять тягу гантелей вверх, пока они не приблизятся максимально к груди. Спину держать ровно, ноги не разгибать, а локти стараться мысленно свести за спиной. Разгибая руки, опустить гантели.

*Важные детали:*

- сохранять наклонное положение туловища и слегка согнутое положение ног при выполнении всего упражнения;

- следить за вертикальностью предплечий;

- выполнять тягу с изменением хвата гантелей: ладонями внутрь, сверху и снизу.

### **7. Сгибание рук с гантелями на бицепс**

*В упражнении прорабатываются бицепс и дополнительные мышцы: плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, мышцы предплечья.*

И. п. сидя на скамье, взять гантели хватом снизу и держать их в опущенных вниз руках.

*Выполнение упражнения.* Сгибая руки в локтях, поднять гантели к плечевым суставам. В наивысшей точке подъема задержать гантели, зафиксировать на 1 секунду. Затем опустить гантели в исходное положение.



#### *Важные детали:*

- полностью сгибать и выпрямлять руку в локте;
- туловище держать ровно, не стараться с помощью туловища придать движению дополнительное усилие;
- не сгибать руки в лучезапястных суставах;
- локти стараться держать ближе к туловищу.

#### *Варианты:*

- поочередное сгибание рук на бицепс;
- сгибание рук с гантелями на бицепс стоя.

Рекомендуется начинать освоение упражнения выполнением сгибания двух рук в положении стоя, но при этом создается напряжение в мышцах ног. Положение сидя позволяет лучше сконцентрироваться на проработке мышц руки.

### **8. Жим гантелей сидя или стоя**

В упражнении прорабатываются передние и боковые пучки дельтовидной мышцы, трицепсы, трапецевидные



мышцы.

И. п. сидя на скамье, ступни ног прижаты к полу. Держать гантели в согнутых руках хватом сверху над плечевыми суставами, локти в стороны.

*Выполнение упражнения.* Выжать гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях. Опустите гантели так, чтобы они легко коснулись плечевых суставов.

*Важные детали:*

- упражнение труднее выполнять сидя, чем стоя, так как при этом не возникает дополнительного усилия за счет разгибания ног.

**9. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с гантелью на груди или за головой**

*В упражнении прорабатывается прямая мышца живота.*

И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Держать гантель на груди двумя руками.

*Выполнение упражнения.* Сгибаясь, поднимать верхнюю часть туловища, отрывая лопатки от пола и напрягая мышцы живота. Грудную клетку приближать к бедрам. В верхней точке движения задержаться на 1 секунду и вернуться в исходное положение.



### **10. Подъем ног сидя**

*В упражнении прорабатываются прямая и косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца.*

И. п. сесть на край устойчивой скамьи. Взяться руками за край скамьи позади спины, немного согнуть ноги в коленях.

*Выполнение упражнения.* Немного отклониться назад и подтянуть бедра к груди. Затем опустить ноги в исходное положение, желательнее не касаясь ими пола.



*Важные детали:*

- поднимать ноги так, чтобы бедра касались живота;
- для увеличения нагрузки зажать между стопами гантель.

Главным в самостоятельных занятиях является соблюдение принципа постепенного повышения нагрузки. Чтобы не создавать угрозы своему здоровью нагрузка должна быть строго дозированной и оптимальной с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности.

### 3.2.3. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Брюшной пресс играет важную роль в жизни человека. Во-первых, он является зримым центром тела, поэтому хорошо развитый рельефный пресс выступает как показатель спортивной формы.

Назначение мышц брюшного пресса - сохранение осанки. У человека с сильным и хорошо развитым прессом правильная осанка, он подтянут, имеет красивый внешний вид. При этом необходимо отметить, что мышцы брюшного пресса играют весьма существенную роль в процессе дыхания и практически во всех видах физических упражнений, обеспечивая надежную фиксацию внутренних органов, принимают участие в различных движениях: наклонах и поворотах туловища, сгибании позвоночника.

Как показывает практика, систематические тренировки пресса позволяют не только сохранить стройность фигуры, но и повышают трудоспособность, дают заряд бодрости, улучшают деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Каждый человек располагает практически идеальным средством для тренировки брюшного пресса и поясницы - своим собственным телом.

Для правильного выбора физических упражнений с целью укрепления мышц брюшного пресса необходимо знать:

- 1) основные мышцы, формирующие область живота и талии;
- 2) основное назначение каждой мышцы;
- 3) физическое упражнение, которое стимулировало бы выполнение основной функции каждой мышцей и обеспечивало бы полную амплитуду ее сокращения и расслабления.

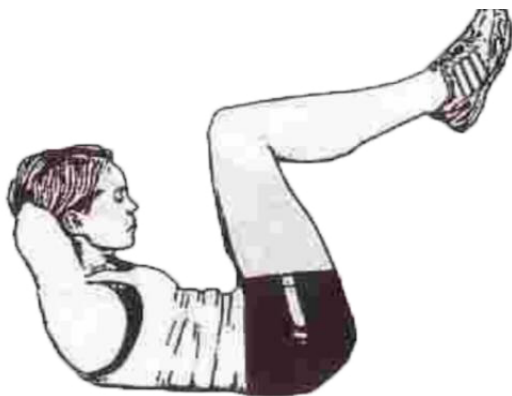
#### **Упражнения для верхней части брюшного пресса**

Базовое упражнение: *поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами;*

- 1) *поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами;*



- 2) *поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине с поднятыми вверх ногами;*



3) *поднимание туловища до касания грудью согнутых коленей.*



### **Упражнения для нижней части брюшного пресса**

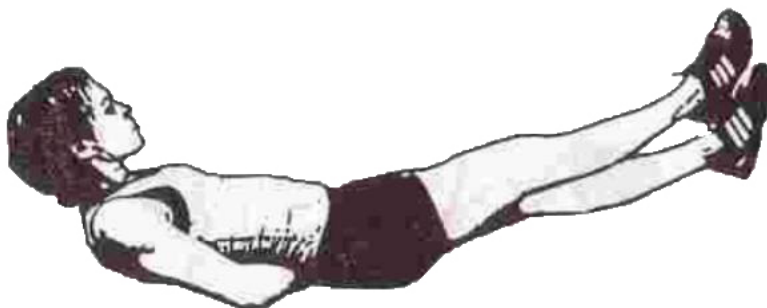
Базовое упражнение: *поднимание ног и нижней части туловища из положения лежа на спине.*

4) *поднимание нижней части тела и согнутых ног к груди из положения*



*лежа на спине;*

5) *движения ногами (ножницы в горизонтальной и вертикальной плоскости) в положении лежа на спине;*



6) *поднимание вверх таза с прямыми ногами;*



7) *поднимание ног за голову;*

8) *подъем коленей к груди в вися на перекладине;*

9) *подъем ног до касания перекладины.*

### **Упражнения для косых мышц брюшного пресса**

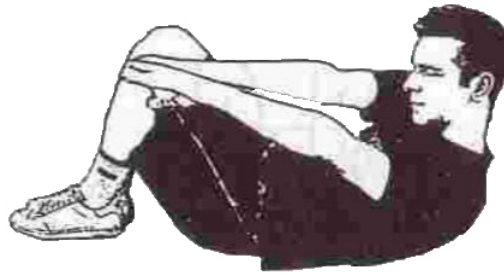
Базовое упражнение: *поднимание верхней части туловища со скручиванием и поворотами вправо, влево.*

10) *касание локтем противоположного колена в положении лежа на спине;*



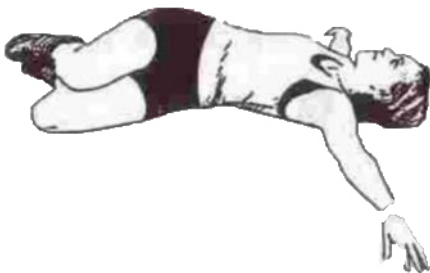
11) *поднимание верхней части туловища с поворотами вправо, влево из*





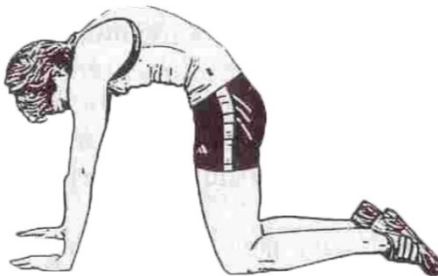
положения лежа на спине;

12) опускание согнутых ног в коленях вправо, влево и выпрямление их вверх.



### **Упражнение для поперечной мышцы живота**

13) втягивание мышц живота в упоре стоя на



коленях;

14) втягивание мышц живота в исходном положении стоя или упираясь руками в бедра.



«Втягивание живота» - одно из эффективных упражнений для

укрепления мышц живота и стимулирования деятельности внутренних органов.

Достаточно 10-20 раз в течение дня примерно на 6-8 секунд втягивать живот, чтобы заметно укрепить мышцы живота, уменьшить его объем, улучшить работу кишечника, предупредить запоры. Втянутый живот в сочетании с развернутыми плечами и поднятой головой резко меняет внешний облик человека в лучшую сторону.

Для тренировки мышц брюшного пресса рекомендуется составить комплекс, состоящий из упражнений для каждой части пресса, и выполнять его в течение определенного времени. Тренировка должна включать упражнения для укрепления нижней и верхней частей прямой мышцы, косых мышц и поперечной мышцы брюшного пресса.

На начальном этапе занятий можно выполнять примерно по 1-2 упражнения из каждого раздела программы, которые на ваш взгляд более всего подходят для вас, и выполнять их в одной тренировке с индивидуальной дозировкой до утомления мышц. Количество повторений для достижения состояния утомления мышц зависит от уровня их силовой подготовленности.

Выбор нагрузки в тренировочном процессе является самым важным моментом для достижения поставленной цели. Если упражнения для мышц брюшного пресса выполняются без достаточной физической нагрузки и напряжения, в быстром темпе, то такой вариант их выполнения не обеспечивает должной стимуляции для их роста.

Необходимо учитывать, что для развития мышц брюшного пресса требуется большее число повторений упражнения до утомления, чем для других мышц тела. Постепенно от занятия к занятию нужно увеличивать количество повторений каждого упражнения и подходов.

Необходимо также знать, что в процессе выполнения любых упражнений для пресса работают все мышцы живота.

Тренировки для мышц пресса желательно проводить через день, а небольшие комплексы или отдельные упражнения можно выполнять ежедневно.

Другой вариант - раздельная тренировка по принципу работы в бодибилдинге:

- первый день - тренировка мышц нижней части брюшного пресса;
- второй день - выполняются упражнения для косых мышц живота;
- третий день - упражнения для мышц верхней части брюшного пресса.

Такой режим работы позволяет более интенсивно проработать поочередно каждую область или определенную часть брюшного пресса. Он может также использоваться при дефиците времени для проведения кратковременных занятий.

При тренировках два раза в неделю рекомендуется: в первый день тренировать нижнюю часть живота и косые мышцы; во второй день верхнюю часть брюшного пресса. Этому принципу работы нужно придерживаться, если проводите не отдельную тренировку на укрепление мышц брюшного пресса, а включаете упражнения на эти мышцы в общую тренировку.

Приводим для примера методику выполнения базового упражнения для верхней части брюшного пресса: **поднимание верхней части туловища, лежа на спине с согнутыми ногами.**



И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой, локти в стороны.

*Выполнение упражнения.* Поднимать голову и верхнюю часть туловища (лопатки), сокращая мышцы брюшного пресса. Лопатки должны отрываться от пола, голову и шею держать прямо.

Затем выполнить обратное движение, возвращаясь в исходное положение. Начинать повтор упражнения нужно сразу после касания лопатками опоры, не отдыхая, до тех пор, пока не достигните состояния максимального мышечного утомления.

Во время выполнения упражнений не задерживать дыхания:  
- выдох выполняется через рот при совершении напряженного движения. Например, при поднимании верхней части туловища из положения лежа на спине выполнять выдох в той фазе, когда лопатки отрываются от пола;  
- вдох выполняется при опускании верхней части туловища в исходное положение.

Это упражнение может выполняться в различных вариантах с изменением положения ног: в исходном положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами; с поднятыми и согнутыми ногами, голени параллельны полу; ноги согнуты, стопы закреплены.

Основное требование при любом положении ног или рук (на груди, за головой) - поясница должна быть прижата к полу. При этом соблюдать условие: напрягая мышцы пресса медленно поднимать туловище так, чтобы лопатки отрывались от пола. Повторять упражнение в каждом из 2-3 подходов до утомления мышц пресса.

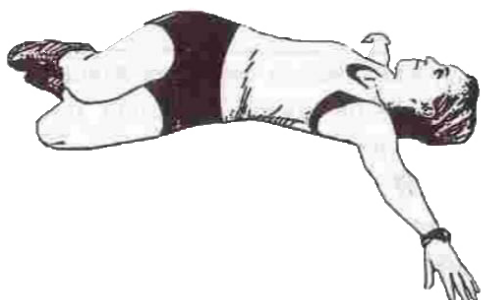
*Важные детали:*

- упражнения должны выполняться в медленном темпе, без рывков, так как при медленном выполнении упражнений можно значительно сильнее проработать тренируемую группу мышц;
- брюшные мышцы необходимо максимально изолировать, чтобы исключить участие в выполнении упражнений других вспомогательных мышц.

### **1. Растяжка с поворотом коленей**

*Упражнение растягивает и разогревает мышцы спины и живота.*

И. п. лежа на спине, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить голени руками и задержаться в таком положении на несколько секунд.

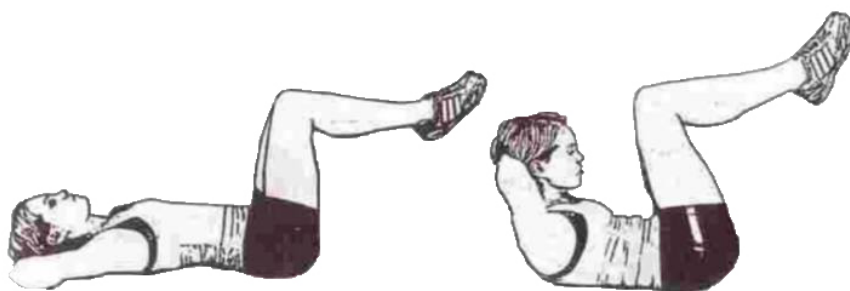


Затем положить руки на пол в стороны, медленно опустить колени вправо, держа их вместе во время движения. Расслабиться, задержаться в этом положении, а затем опустить колени влево.

### **2. Поднимание верхней части туловища из положения лежа с поднятыми и согнутыми ногами**

*Укрепляются мышцы верхней и нижней частей пресса.*

И. п. лежа на спине, поднять согнутые ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с туловищем, а голени были параллельны опоре. Ладони за головой, пальцы широко расставлены, большие пальцы расположены в верхней части шеи, а мизинцы почти в области макушки.



Сокращая мышцы пресса, поднять верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола. Затем вернуться в исходное положение, слегка коснуться спиной опоры, и сразу повторить движение.

### **3. Повороты верхней части туловища, лежа на спине**

*Упражнение для косых мышц брюшного пресса.*

И. п. лежа на спине, ноги согнуты. Стопа правой ноги на полу, левую согнутую ногу поставить на колено правой ноги, правую руку отвести за голову, левая рука вдоль туловища.



Напрягая мышцы пресса, потянуться правым плечом (подмышкой) к противоположному колену, выполняя скручивающее движение туловищем. Не тянуть колено по направлению к локтю. Вернуться в и. п. и сразу повторить движение. Повторять упражнение до утомления мышц. Затем выполнить движение в другую сторону.

#### **4. Поднимание одной ноги из положения лежа на спине**

*Упражнение для мышц нижней и верхней частей пресса.*

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

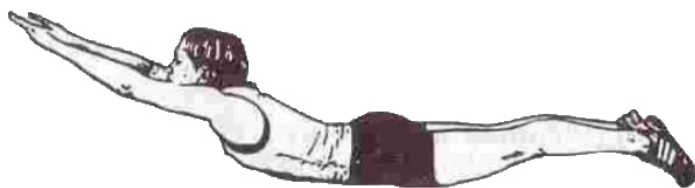


Поднять одну ногу вверх и, приподнимая верхнюю часть туловища, обхватить поднятую ногу руками в области колена. Затем вернуться в исходное положение и выполнить движение другой ногой.

#### **5. Поднимание рук и верхней части туловища, лежа на животе**

*Упражнение для мышц спины и плечевого пояса.*

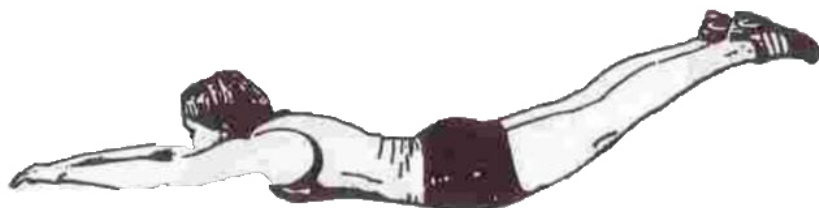
И. п. лежа на животе, прямые руки вверху (вперед) ладонями вниз. Поднимать руки и верхнюю часть туловища вверх-назад, стараясь прогнуться. В этом положении задержаться на 1-2 секунды и вернуться в исходное положение.



### **6. Поднимание ног из положения лежа на животе**

*Упражнение для укрепления мышц нижней части спины и ног.*

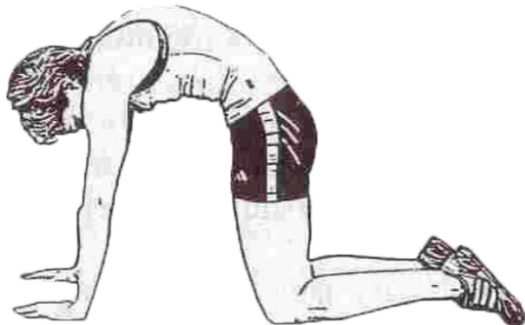
И. п. лежа на животе, руки вверх (вперед) ладонями вниз. Поднимать прямые ноги, прогибаясь в пояснице, удерживая руки и верхнюю часть туловища на полу. При этом в верхней точке движения задержаться на 1-2 секунды и затем вернуться в исходное положение.



### **7. Втягивание мышц живота**

*Упражнение укрепляет поперечную мышцу живота, растягивает мышцы спины.*

В упоре стоя на коленях спину держать прямой. Сделать энергичный выдох, при этом сильно втянуть живот и выгнуть спину (подобно кошке), напрягая мышцы живота. Сохранять это положение примерно 20-30 секунд. Затем сделать вдох и вернуться в исходное положение.



### **8. Попеременный подъем рук и ног в упоре стоя на коленях**

*Укрепляются мышцы пресса, ягодиц, передней поверхности плеч, верхнего отдела спины, груди, а также разгибатели позвоночника.*

И. п. стоя в упоре на коленях, ноги на ширине таза, прямые руки расположены вертикально в упоре на ладонях на ширине плеч.



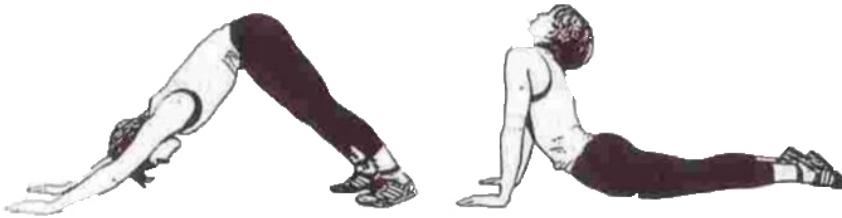
Вытянуть левую руку вверх-вперед, а правую ногу назад параллельно опоре. Задержаться на 3 секунды, затем вернуться в исходную позицию и выполнить упражнение с других руки и ноги.

Поднимая руку и ногу, вытягивать их как можно дальше, как будто пытаетесь достать до противоположных стен. Постепенно увеличивать количество повторов и задерживаться в позиции дольше.

### ***9. Подъем таза вверх и опускание вниз, прогибаясь в пояснице***

*Упражнение комплексного воздействия на мышцы тела.*

И. п. в упоре углом на прямых руках (на ладони, кулаки, пальцы) и прямых ногах. Не сгибая рук и ног, на выдохе опускать таз как можно ближе к полу, прогибаясь в пояснице, а затем на вдохе поднимать его как можно выше вверх.



### ***10. Наклон вперед сидя на пятках***

*Упражнение на растягивание и расслабление мышц.*

И. п. сидя на пятках. Наклониться вперед, опираясь на кисти рук, лбом коснуться колен. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение.



### **3.3. Составление и оформление реферата**

#### **3.3.1. Структура и этапы работы над рефератом**

Реферат — сокращенное изложение содержания источника информации (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Составление реферата выполняет студент, пропустивший по уважительной причине половину и более занятий одного из разделов учебной программы «Физическая культура».

Составление реферата базируется на изучении:

- нормативных и методических документов, регламентирующих физическое воспитание человека в разные возрастные периоды жизни;
- источников информации, отражающих прошлые, современные и прогнозируемые взгляды теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Основными источниками информации являются статьи научных журналов и сборников, статьи энциклопедических словарей и справочников, брошюры, книги, методические рекомендации и указания, учебники и учебные пособия, монографии, диссертации.

Составление реферата является самостоятельной работой студента. Ответственность за достоверность данных, содержащихся в нем, несет студент-исполнитель.

Темы рефератов ежегодно обновляются и утверждаются кафедрой физической культуры. Тематика рефератов должна:

- соответствовать содержанию лекционного курса и практических занятий;
- способствовать расширению знаний студентов в области физической культуры и спорта;
- содействовать формированию у студента совокупности знаний, умений и навыков, предусмотренных в образовательных стандартах и учебных программах дисциплины «Физическая культура».

Список тем рефератов находится на кафедре. Преподаватель, ведущий дисциплину «Физическая культура» в учебной группе, предлагает студенту тему реферата. Однако студент вправе сам выбрать тему или предложить ее с обоснованием целесообразности выбора. Одновременно с выбором темы определяется срок написания и предоставления реферата.

Работа над рефератом состоит из нескольких этапов: выбор источников информации, их чтение и составление реферата (реферирование).



*Выбор источников информации.* Литературу выбирают из списка, имеющегося на кафедре физической культуры или самостоятельно, в библиотеке. Предпочтение отдается литературе, изданной после 2000 года.

*Чтение и его виды.* Процесс чтения выбранной литературы бывает трех основных видов: просмотровое, ознакомительное и изучающее.

Просмотровое (предварительное) чтение дает самое общее представление о содержании источника. Начинать надо с заголовка, являющегося исходной смысловой точкой чтения, важной для дальнейшего понимания содержания текста. Далее следует обратить внимание на фамилию автора, время издания (год), аннотацию и оглавление. Такой вид чтения позволяет ориентироваться в общей композиции источника и понять, стоит ли использовать его в дальнейшей работе.

Ознакомительное (поисковое) чтение – это поиск и выделение текста в источнике, необходимого для составления реферата. Такой вид чтения позволяет:

- понять общее содержание текста;
  - разделить весь текст на две части, содержащих основную и вспомогательную информацию;
  - выделить абзацы текста, несущие информацию по теме реферата.
- Основная информация источника имеет главное значение для составления реферата, а вспомогательная, для его составления, почти не используется. Ознакомление с каждой из частей происходит в самом общем виде.

Изучающее чтение – это тщательная проработка и осмысление выбранного текста, способствующее полному пониманию и освоению содержащейся в них информации. Особое внимание обращается на абзацы текста, которые служат указателями перехода автора от одной мысли или темы к другой. Производится анализ и оценка их информации, что позволяет определить предложения или сочетания слов, несущие основную смысловую нагрузку в текстах как абзаца, так и первоисточника. Необходимо обращать внимание на первые предложения выбранного абзаца. Именно в них, чаще всего, содержится ответ на вопрос «О чем сообщается в данном абзаце читаемого текста?». Следует обратить внимание и на последние предложения абзаца, так как в них содержатся сведения, уточняющие и конкретизирующие содержание абзаца (результаты, комментарии, выводы к ним).

Обязательное условие при любом виде чтения – ведение записи с точными ссылками на источник (название, глава, страница, абзац, строка). Ведение записи способствует лучшему восприятию и пониманию

прочитанного и позволяет сократить время на поиск необходимого текста при повторном обращении к источнику.

*Реферирование* представляет собой процесс сжатия (компрессию) текста первичного документа. Результатом этого процесса является составление реферата — вторичный документ. В основе реферирования лежит оценка информации первоисточника, аналитическая переработка его текста с целью извлечения наиболее существенных сведений и представления их в максимально краткой форме.

Основными требованиями к составлению реферата являются объективность, полнота, единство стиля, язык, композиция.

Объективность — точное изложение существа реферлируемых работ и взглядов их авторов, без полемики с ними и без оценки излагаемого.

Полнота — изложение всех основных, существенных положений, содержащихся в первичных документах.

Единство стиля — использование тех же языковых средств, единой терминологии, сокращений, что и в первичных документах.

Язык реферата должен быть литературным, точным, кратким, ясным и простым, без сложных грамматических конструкций и сложных стилистических оборотов.

Композиция реферата — это взаимное расположение и соотношение трех его частей: введения, основной части, заключения. Она должна быть внутренне логична.

Типичными ошибкам при составлении реферата являются:

- искажение смысла первичных документов;
- не включение в текст реферата основной информации;
- избыточная информация;
- ненужное дублирование словесной информации;
- отсутствие логики в подаче информации.

*Введение* должно содержать:

- актуальность темы реферата;
- объект и предмет реферата;
- цель и задачи реферата;
- методы реферирования.

Следует показать актуальность (значимость) изучаемой темы в физическом воспитании человека. Объяснить кому, когда и для чего понадобится выполненный реферат, т.е. его теоретическое или практическое значение. Основными признаками актуальности тем по предмету «Физическая культура» являются: потребность человека в оздоровлении, обучении, воспитании и тренировке в разные возрастные периоды его жизни.

Объект реферата – это явление или процесс в физическом воспитании и спорте, на которое направлено внимание автора реферата.

Предмет реферата – это то, что изучает автор реферата в этом процессе или явлении, на что направлена его мысль.

Цель реферата формулируется предельно точно, выражая то основное, что намеревается сделать автор. Основными целями реферата могут быть расширение или углубление сведений по конкретной теме дисциплины «Физическая культура». Например: «Целью реферата является изучение физического воспитания студентов вузов». Задачи реферата конкретизируют его цель. Их необходимо формулировать в форме перечисления. Например: «Изучить самостоятельные формы занятий студентов физическими упражнениями», «Обобщить средства, применяемые в физическом воспитании студентов 1-2 курсов», «Определить. . . » и т. п. Содержание задач раскрывается в основной части реферата. Методы реферирования необходимо перечислить и дать им краткую характеристику. В последнем абзаце введения, начинающемся со слов: «Реферат состоит из . . . », перечисляются структурные элементы реферата (введение, количество имеющихся глав или основная часть, заключение), а также количество таблиц, иллюстраций, использованных источников и указывается полный объем страниц.

*Основная часть* должна быть изложена на 2-5 страницах. Ее текст может быть цельным или состоять из нескольких глав. Название основной части или ее глав не должны совпадать с названием общей темы реферата. В этой части последовательно, с соблюдением логической преемственности между главами или текстовыми отрезками плана приводятся все существенные сведения и положения первичных документов, описываются различные точки зрения авторов, раскрываются поставленные во введении задачи. Допускается включать в текст основной части цифровой материал, таблицы и иллюстрации, если они помогают раскрыть основное содержание первоисточника и сокращают объем реферата.

*Заключение.* В нем подводится общий итог реферата, формулируются выводы, сделанные авторами первоисточников. Выводы должны соответствовать задачам реферата.

В список литературы включается любой источник информации, использованный при составлении реферата.

## Требования к оформлению реферата по учебной дисциплине «Физическая культура»

Титульный лист оформляется в соответствии с приложением 1.

Объем – до 5 страниц (включая список использованных источников).

Поля – верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см.

Интервал – одинарный.

Абзацный отступ – 1,0 см.

Выравнивание текста по ширине.

Кегль – 14, тип – Times New Roman.

На первой строке размещается название реферата – прописными буквами, шрифт – жирный, выравнивание – по центру.

После пропущенной строки печатается текст реферата.

Графики, рисунки, таблицы размещаются в тексте как внедренный объект и входят в общий объем.

Номера библиографических ссылок приводятся в тексте в квадратных скобках.

Список использованных источников печатается после пропущенной строки (выравнивание – по центру) и оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1–2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления.

Приложение 1.

Министерство культуры Республики Беларусь  
УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»  
Кафедра физической культуры

**Тема реферата**

студента \_\_\_\_\_ группы

факультета \_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_

Минск  
2023

### **3.3.2. Тематика рефератов по учебной дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы. Цель, задачи, средства физической культуры в УВО.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Влияние физических нагрузок на организм человека.
4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Оценка функционального состояния организма.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
7. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
8. Оптимальный объем двигательной активности и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.
9. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
10. Моя болезнь и рекомендации по двигательному режиму.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
13. Корректирующая гимнастика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
14. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
15. Методы физической рекреации и реабилитации.

16. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные компоненты ЗОЖ.
17. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Питание как компонент здорового образа жизни.
18. Избыточная масса тела и способы ее коррекции средствами физической культуры.
19. Активный отдых как средство здорового образа жизни.
20. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и развитие у них навыков самоконтроля.
21. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.
22. Причины и физиологические эффекты стресса. Физические упражнения как средство психологической разрядки.
23. Социальное значение и функции физической культуры и спорта.
24. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
25. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
26. Особенности проведения занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки.
27. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
28. Основы методики дыхательной гимнастики.

Утверждено на заседании кафедры физической культуры

Протокол № 2 от 26.10.2023 г.

#### **4.ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
БГУКИ

\_\_\_\_\_ С.Л.Шпарло

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 г.

Регистрационный №УД-\_\_\_/эуч.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** (основное учебное отделение)

*Учебная программа  
учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для всех специальностей университета*



Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной министром образования Республики Беларусь, от 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.0.25/тип. и учебных планов по специальностям университета

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*А.В.Бутько*, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*Д.В.Жамойдин* доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

*Е.К.Кулинкович*, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № от )  
президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № от )

Ответственный за выпуск: *А.В.Бутько*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» – обязательная учебная дисциплина в учебных планах учреждений высшего образования Беларуси, решающая задачи укрепления здоровья и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Закон «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-з в Республике Беларусь стал юридической основой в реализации конституционного права граждан на физическое воспитание, развитие и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры.

Период обучения студента в учреждении высшего образования должен обеспечить реальную возможность получения необходимого объема знаний, умений и навыков по физической культуре, а также закрепить опыт физической и спортивной практики самовоспитания и самосовершенствования.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» (основное учебное отделение) предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Учебная программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения данной учебной дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста, которое необходимо рассматривать как профессионально-личностное качество будущего специалиста.

В связи с вышеизложенным, специфика основных положений развития физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению состоит в следующем:

1. усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, нацеленного на формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;

2. ограничение процесса физического воспитания студентов от излишней унификации и стандартизации, направление его на учет и развитие индивидуальных особенностей каждого студента, активизацию его самостоятельности;

3. расширение информационного обеспечения физического воспитания студентов, достижение как можно большей вариативности учебного процесса и его соответствия индивидуальным возможностям студента;

4. использование современных средств и методов для формирования умений, навыков и способностей, позволяющих студенту творчески и

продуктивно самоопределяться в сохранении и укреплении своего здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний студента определяется предметом ее изучения. Предметом изучения данной учебной дисциплины являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» (основное учебное отделение) в университете является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предлагается решение следующих оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

Учебная программа учебной дисциплины «Физическая культура (основное учебное отделение)» разработана в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура», утвержденной министром образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

В соответствии с образовательными стандартами высшего образования ОСВО-2013 по всем специальностям университета в результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен сформировать следующие академические (АК) и социально-личностные (СЛК) компетенции.

Академические компетенции:

АК-4. Уметь работать самостоятельно (для специальностей: 1-15 02 01-01 Декоративно-прикладное искусство (по направлениям); 1-17 01 05 Режиссура праздников (по направлениям); 1-18 01 01 Народное творчество (по направлениям); 1-17 03 01 Искусство эстрады (по направлениям); 1-21 04 01 Культурология (по направлениям); 1-23 01 14 Социально-культурная деятельность).

АК-17/22. Владеть средствами самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для специальностей: 1-16 01 10 Пение (по направлениям); 1-21 04 02 Искусствоведение (по направлениям)).

Социально-личностные компетенции:

СЛК-4 / 5. Владеть навыками здорового образа жизни / Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта.

Студент должен уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Студент должен владеть:

- навыками организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в период обучения и профессиональной деятельности;
- контроля и оценивания уровня физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

В соответствии с учебными планами по специальностям университета на изучение учебной дисциплины «Физическая культура (специальное учебное отделение)» максимально предусмотрено 408 часов, из них 396 часов – аудиторные занятия, 12 часов – зачеты. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 16 часов – лекции, 380 часов – практические занятия. Форма контроля знаний студентов – зачет.

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится: на факультете культурологии и социально-культурной деятельности: для специальности «Культурология» – 380 часов, из них 16 часов лекций, 364 часа – практические аудиторные занятия; для специальности «Социально-культурная деятельность» – 376 часов, из них 16 часов лекций, 360 часа – практические аудиторные занятия.

Форма контроля знаний студентов – зачет в 1–6 семестрах.

на факультете информационно-документных коммуникаций:

для специальности «Библиотечно-информационная деятельность» – 372 часа, из них 16 часов лекций, 356 часов – практические аудиторные занятия;

для специальности «Культурное наследие и туризм» – 380 часов, из них 16 часов лекций, 364 часа – практические аудиторные занятия.

Форма контроля знаний студентов – зачет в 1–6 семестрах.

на факультете художественной культуры:

для специальности «Компаративное искусствоведение» – 378 часов, из них 16 часов лекций, 364 часа – практические аудиторные занятия;

для специальности «Декоративно-прикладное искусство (реставрация изделий)» – 386 часов, из них 16 часов лекций, 370 часов – практические аудиторные занятия. Форма контроля знаний студентов – зачет в 1–6 семестрах.

для специальности «Народные ремесла (сокращенный срок обучения)» – 198 часов, из них 16 часов лекций, 182 часа – практические аудиторные занятия;

Форма контроля знаний студентов – зачет в 1–4 семестрах.

– на факультете музыкального и хореографического искусства всего предусмотрено:

для специальности ««Эстрадно-джазовый вокал», «Инструментальная музыка духовая», «Инструментальная музыка народная»» – 330 часов, из них 16 часов лекций, 314 часа – практические аудиторные занятия.

для остальных специальностей – 396 часов, из них 16 часов лекций, 380 часов – практические аудиторные занятия.

Форма контроля знаний студентов – зачет в 1–6 семестрах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы (теория, методика, практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Теоретический раздел несет формирующую функцию мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Лекционный курс проводится совместно со специальными медицинскими группами по утвержденной программе БГУКИ.

Практический раздел содействует развитию физического совершенства, повышению функциональных и двигательных способностей, формированию качеств и свойств личности.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### **1. Введение. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь**

Введение в содержание учебной дисциплины. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа учебной дисциплины. Цель, задачи и формы организации учебных занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

#### **2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия**

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

### **3. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма**

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

### **4. Основы методики самостоятельных занятий**

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

### **5. Физическая культура и спорт как общественное явление**

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.

### **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

### **7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания**

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.



## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физического воспитания.

Практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

**Легкая атлетика.** Бег и ходьба как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами.

Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег.

Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера и средневика-стайера. Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки.

**Лыжный спорт.** Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника различных шагов: ступающий шаг, скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах.

Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах, на время.

**Гимнастика.** Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее.

Упражнения различной сложности, ритмической (в т.ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности. Самостоятельное освоение сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение.

**Спортивные игры.** Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Двусторонняя игра.

*Баскетбол.* Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

*Волейбол.* Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

*Мини-футбол.* Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой/правой ногой) на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой). Отбор мяча. Удары мяча ногой (правой/левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Приемы игры вратаря. Командная игра.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** как составная часть физического воспитания студентов проводится на всех курсах и факультетах БГУКИ с целью подготовки будущих специалистов к педагогической и творческой деятельности.

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- овладению знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими совершенствованию творческой специализации;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности;
- воспитание средствами физической культуры специальных волевых и организаторских качеств, необходимых будущим руководителям (эмоциональной устойчивости, сосредоточенности и распределения внимания).

Кафедра физической культуры разрабатывает учебный материал по данному разделу с учетом предложений профилирующих кафедр, требований техники безопасности, научной организации труда.

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Дневная форма получения образования

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

№ темы	Название темы	Количество часов аудиторных занятий
		Лекции
1.	Введение. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2
2.	Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	2
3.	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	4
4.	Основы методики самостоятельных занятий	2
5.	Физическая культура и спорт как общественное явление	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
7.	Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	2

## 2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧСОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 2.1.1 Факультет культурологии и социально – культурной деятельности

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	20	86	6	128
II		28	98	6	132
III		24	90	6	120
III (312 гр.)		22*	88*	6*	116*
Всего	16	72 70*	274 272*	18	380 376*

\* Для специальности «Социально-культурная деятельность»

### 2.1.2 Факультет информационно-документных коммуникаций

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико- практический подраздел	Учебно- тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
I (150т гр.)	16*	20*	86*	6	128*
II		28	98	6	132
III		20	82	6	108
III (350т гр.)		24*	90*	6*	120*
Всего	16	70 72*	268 274*	18	372 380*

\* Для специальности «Культурное наследие и туризм»

### 2.1.3 Факультет художественной культуры

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
II (213к гр.)		14*	46*	6*	66*
III (305 гр.)		24**	92**	6**	124**
III (306 гр.)		22***	86***	6***	116** *
Всего	16	36*	134*	12*	198*
		74**	278**	18**	386**
		72***	272***	18***	378** *

\* Для специальности «Народные ремесла (сокращенный срок обучения)»;

\*\* Для специальности «Декоративно-прикладное искусство (реставрация изделий)»;

\*\*\* Для специальности «Компаративное искусствознание».

### 2.1.4 Факультет музыкального и хореографического искусства

Курсы обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции	Методико-практический подраздел	Учебно-тренировочный подраздел		
I	16	22	88	6	132
II		28	98	6	132
III		28	98	6	132
III*		14*	46*	6	66*
Всего	16	78	284	18	396
		64*	232*		330*

\* Для специализаций «Эстрадно-джазовый вокал», «Инструментальная музыка духовая», «Инструментальная музыка народная»

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

#### Основная

1. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие для студентов вузов / Я. Л. Мархоцкий. - Минск : Вышэйшая школа, 2006. - 285, [1] с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438>.

#### Дополнительная

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В.А. Переверзев. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 224 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 508 с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 165 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В соответствии со ст. 32, п.11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студенты распределяются в три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся студенты, имеющие хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также студенты с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная медицинская группа включает в себя студентов с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Учебный процесс по физической культуре должен удовлетворять комплексу требований общих и методических принципов физического воспитания. Особенно среди них должны соблюдаться требования, обусловленные состоянием здоровья студентов и условиями проведения занятий. К ним в первую очередь относятся индивидуализация содержания занятий и величины физической нагрузки, вариативность учебного процесса и его высокий эмоциональный уровень.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебной группы с учетом рабочего плана и графика учебных занятий.

### **Рекомендуемые методы и технологии обучения**

В числе эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует использовать:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии.



Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

### **Особенности организации учебных занятий**

При организации и проведении учебных занятий по физической культуре со студентами основного медицинского отделения необходимо учитывать следующие особенности и рекомендации:

1. Постоянный (текущий, оперативный) врачебно-педагогический и медицинский контроль за изменениями функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся:

- динамика частоты пульса (ЧП) до и после занятий;
- тестирование в начале и конце каждого семестра;
- проведение медосмотра согласно плану студенческой поликлиники и внеплановое, связанное с ухудшением функционального состояния в процессе обучения.

2. Образовательные и развивающие функции учебной дисциплины «Физическая культура» должны осуществляться в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на общие дидактические принципы:

- сознательность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

### **Рекомендуемые методико-практические занятия**

#### ***Первый год обучения***

Цель и задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов по тестовой программе.

Формирование знаний и навыков использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности, развитие физических качеств, формирование технических навыков.

#### **Практические занятия**

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.
2. Развитие двигательных качеств.
3. Изучение и совершенствование двигательных навыков и умений.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*А) Легкая атлетика:*

- бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег;
- ознакомление с видами легкоатлетических прыжков, совершенствование техники прыжка в длину места.

*Б) Гимнастика:*

- составление комплексов утренней зарядки и их внедрение в повседневный режим студентов;
- атлетическая гимнастика (освоение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах, с отягощениями и за счет веса собственного тела);
- подтягивание на перекладине (муж.); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
- гимнастика в системе профессиональной подготовки студентов.

*В) Лыжный спорт:*

- изучение ходов передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы;
- спуски, подъемы, повороты, торможения.

*Г) Спортивные игры:*

- изучение техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча рукой от плеча, передачи и ловли мяча двумя руками от груди, защитная стойка баскетболиста, броски мяча одной рукой в движении и с места);
- подвижные игры с мячом;
- учебная игра баскетбол.

### ***Второй год обучения***

Цель и задачи: повышение уровня физической подготовленности студентов, освоение индивидуальных тренировочных и оздоровительных программ и практическая их реализация в самостоятельных занятиях.

#### **Практические занятия**

1. Общеразвивающие физические упражнения и специальные физические упражнения.
2. Взаимосвязь развития двигательных качеств и совершенствование навыков.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*А) Легкая атлетика:*

- совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовый бег; развитие выносливости;
- совершенствование техники прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых качеств;
- легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

#### *Б) Гимнастика:*

- составление и демонстрация комплексов упражнений для коррекции осанки и фигуры;
- атлетическая гимнастика;
- гимнастика в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

#### *В) Лыжный спорт:*

- совершенствование техники ходов на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы;
- спуски, подъемы, повороты, торможения;
- развитие выносливости.

#### *Г) Спортивные игры:*

- совершенствование техники элементов игры в баскетбол (совершенствование техники овладения мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину);
- совершенствование элементов тактики игры (индивидуальное действие игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите);
- двусторонняя учебная игра.

### ***Третий год обучения***

Цель и задачи: освоение прикладных знаний и формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности; овладение практическими навыками, организация самостоятельных занятий; развитие положительной динамики показателей тестов.

#### **Практические занятия**

1. Овладение прикладными знаниями и навыками практического выполнения комплекса упражнений с профессиональной направленностью.

2. Овладение умениями и навыками практического применения приспособлений и тренажерных устройств в разных формах занятий.

3. Дальнейшее развитие двигательных качеств и совершенствование техники в легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивных и подвижных играх.

*А) Легкая атлетика*

– совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;

– развитие выносливости (кроссовый бег);

– легкоатлетические упражнения в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

*Б) Гимнастика:*

– подбор и дозировка физических упражнений, принципы и методика составления комплекса гигиенической гимнастики;

– атлетическая гимнастика (дозировка силовых упражнений; методы развития силы: метод динамических усилий, метод максимальных усилий, изометрический метод, метод повторных усилий).

*В) Лыжный спорт:*

– совершенствование техники ходов на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одно- и двухшажный ходы, коньковый ход;

– спуски, подъемы, повороты, торможения;

– лыжная подготовка в системе профессионально-прикладной подготовки студентов.

*Г) Спортивные игры:*

– совершенствование техники элементов игры в волейбол (стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, прием мяча, блокирование);

– совершенствование элементов тактики игры в волейбол: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите.

– учебная двусторонняя игра в волейбол.

## **Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов**

Критериями успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» является:

- усвоение студентом пройденного теоретического материала;
  - выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля своего психофизического состояния.

- посещаемость учебных занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в том числе участие в спортивно-оздоровительном празднике «День здоровья» БГУКИ, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.

Студенты основного учебного отделения в начале и в конце каждого семестра выполняют тестовые задания. Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два балла. Тесты контроля обсуждаются со студентами индивидуально, и определяются дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

В соответствии с учебной программой БГУКИ студенты, освобожденные от практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на длительный срок (более 1 месяца) сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих требований:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- написания рефератов по разработанным темам, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

---

## **Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы. Цель, задачи, средства физической культуры в УВО.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Влияние физических нагрузок на организм человека.
4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Оценка функционального состояния организма.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
7. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
8. Оптимальный объем двигательной активности и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.
9. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
10. Моя болезнь и рекомендации по двигательному режиму.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
13. Корректирующая гимнастика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
14. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
15. Методы физической рекреации и реабилитации.
16. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные компоненты ЗОЖ.
17. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Питание как компонент здорового образа жизни.
18. Избыточная масса тела и способы ее коррекции средствами физической культуры.
19. Активный отдых как средство здорового образа жизни.
20. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и развитие у них навыков самоконтроля.
21. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.
22. Причины и физиологические эффекты стресса. Физические упражнения как средство психологической разрядки.

23. Социальное значение и функции физической культуры и спорта.
24. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
25. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
26. Особенности проведения занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки.
27. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
28. Основы методики дыхательной гимнастики.

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности  
для девушек 17-18 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	12.7 и более	11.8	11.5	11.3	11.1	10.8	10.7	10.5	10.2	10 и менее
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

**Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для  
юношей 17-18 лет**

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и более
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более



Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

### Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для девушек 19-22 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

## Контрольно-зачетные нормативы физической подготовленности для юношей 19-22 лет

ТЕСТЫ	БАЛЛЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	РЕЗУЛЬТАТ									
Челночный бег 4×9м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее

## Тесты для оценки функционального и физического состояния студентов

В каждом семестре студенты дважды (в начале и в конце) выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля за функциональной подготовленностью (Генчи, Штанге, степ-тест). Тесты физической подготовленности по необходимости определяются индивидуально для каждого студента. Суммарная оценка выполнения функциональной подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех основных тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на два очка. Тесты контроля должны быть обсуждены индивидуально и намечены дальнейшие средства и методы функционального и физического развития.

### Оценка функционального состояния организма

#### *Проба Генчи* (задержка дыхания после выдоха):

- сделать глубокие вдох и выдох с одновременным включением секундомера после выдоха;
- задержать дыхание и выключить секундомер после прекращения задержки дыхания.

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 с. и выше	30 с. и выше
Хорошо	39–39 с.	20–29 с.
Удовлетворительно	20–29 с.	15–19 с.
Неудовлетворительно	19 с. и ниже	14 с. и ниже

#### *Проба Штанге* (задержка дыхания после вдоха):

- после глубокого вдоха и выдоха сделать вдох и задержать выдох, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить.

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	60 с. и выше	50 с. и выше
Хорошо	40–60 с.	39–50 с.
Удовлетворительно	25–40 с.	21–39 с.
Неудовлетворительно	25 с. и ниже	21 с. и ниже

### ***Проба Стен-тест:***

– методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя – подсчет пульса за 10 с., а затем в течение 60 с. выполнить 30 восхождений на гимнастическую скамейку. Сразу после восхождений измерить пульс в положении стоя и в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода.

#### ***Оценка:***

– увеличение ЧСС после нагрузки:

до 25 % – «отлично»;

25–50 % – «хорошо»;

51–75 % – «удовлетворительно»;

76–100 % – «неудовлетворительно»;

– восстановление пульса:

на первой минуте – «отлично»;

на второй минуте – «хорошо»;

на третьей минуте – «удовлетворительно»;

на четвертой минуте – «неудовлетворительно».

### ***Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)***

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с., затем в течение 30 с. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25–50% – «хорошо», 51–75% – «удовлетворительно», 76–100% – «неудовлетворительно», более 101% – «очень плохо».

Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-й минуте – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно».

### **Самостоятельная работа студентов (СРС)**

Самостоятельная работа студентов – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов во внеурочное время по выполнению учебных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. Она составляет 50% от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Самостоятельная работа студентов организуется кафедрой физического воспитания и спорта в соответствии с примерным тематическим планом. Эта работа осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления со стороны преподавателя:

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными потребностями и контролируемая им самим;

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное с опосредованным управлением со стороны преподавателя выполнение студентом учебно-тренировочного или общеразвивающего комплекса упражнений;

- контролируемая самостоятельная работа студентов. Включает в себя систематическое выполнение контрольных заданий с целью определения динамики физического развития студента и подтверждения его систематических самостоятельных занятий. Выполняется под непосредственным контролем преподавателя. Для контроля отводится до 20% времени выделяемого на выполнение самостоятельной работы студентов.

Для развития у студентов позитивного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой, следует на каждом ее этапе разъяснять цели и задачи данной работы, контролировать их понимание студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задач и выбора цели.

Для успешной организации самостоятельной работы студентов необходимы следующие условия:

- осознанная мотивация студентов к самостоятельным занятиям;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- наличие и доступность спортивных сооружений и материально-технической базы;
- консультационная помощь преподавателя.

## 4.2. Основная литература

1. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура: учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В.А. Барановский. – Омск: ОГИС, 2011. – 127 с.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
3. Коледа, В. А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» / сост. В. А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Мякотных. — Сочи : СГУ, 2020. — 84 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book>.
7. Николаев, Е. В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Николаев, Н. В. Кузнецова, Н. Г. Панина. — Волгоград : ВолгГТУ, 2019. — 100 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157215>. – Дата доступа: 01.09.2021.
8. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук / А. А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 259 с.
9. Фурманов, А. Г. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич. – Минск: БГПУ, 2014. – 406 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2002. – 480 с.
11. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учеб. пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.
12. Яковлева, Б. П. Психология физической культуры: учеб. пособие / Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

### 4.3. Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 508 с.
3. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
4. Ющук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Н. Д. Ющук, И. В. Маева. – М.: Практика, 2015. – 416 с.