

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

**Д.А. Венкович
И.Г. Шатуха**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75.116.42я73
В29

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2018 г.

Авторы: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Д.А. Венкович**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **И.Г. Шатуха**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *П.И. Новицкий*

Венкович, Д.А.
В29 Физическая культура : курс лекций / Д.А. Венкович, И.Г. Шатуха. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 80 с.

Данное учебное издание предназначено для теоретической подготовки студентов очной формы получения образования по специальностям неспортивного профиля, обучающихся в учреждении высшего образования, и разработано в соответствии с типовой учебной программой дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75.116.42я73

© Венкович Д.А., Шатуха И.Г., 2018
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, 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.

Отличительными особенностями предложенного курса лекций по сравнению с предыдущим является: продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования, обновление теоретического содержания дисциплины, повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Рекомендуемый объем лекционного материала составляет 16 часов всего и может быть распределен по семестрам в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в каждом учреждении высшего образования. Не рекомендуется включать в семестр более четырех часов лекционных занятий.

Данное учебное издание разработано в соответствии с требованиями Типовой учебной программы по «Физической культуре» для учреждений высшего образования (утверждена 27.06.2017 г., регистрационный № ТД – сг. 025/тип.).

РАЗДЕЛ 1
Лекции для студентов 1 курса
обучающихся по специальностям неспортивного профиля

ЛЕКЦИЯ 1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

План

- 1. Введение в содержание курса.*
- 2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре»*
- 3. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.*
- 4. Программа курса.*
- 5. Цель, задачи и формы организации занятий.*
- 6. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях.*
- 7. Зачётные требования и обязанности студентов.*

1. Введение в содержание курса

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. 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.

2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре»

- Статья 1. Основные термины, применяемые в настоящем Законе, и их определения.
- Статья 2. Законодательство в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 3. Ответственность за нарушение законодательства в сфере физической культуры и спорта.

- Статья 4. Право на занятие физической культурой и спортом.
- Статья 5. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.
- Статья 6. Олимпийское движение Беларуси.
- Статья 7. Паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.
- Статья 8. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
- Статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 10. Государственные и региональные программы развития физической культуры и спорта.
- Статья 11. Основы регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 12. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 13. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 14. Полномочия Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, иных республиканских органов государственного управления в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 15. Полномочия местных Советов депутатов, исполнительных и распорядительных органов в сфере физической культуры и спорта.
- Статья 16. Организации физической культуры и спорта.
- Статья 17. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта.
- Статья 18. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь.
- Статья 19. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.
- Статья 20. Национальное антидопинговое агентство.
- Статья 21. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.
- Статья 22. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта.
- Статья 23. Специализированные учебно-спортивные учреждения.
- Статья 24. Клубы по виду (видам) спорта.
- Статья 25. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы.

- Статья 26. Учебно-методические центры физического воспитания населения.
- Статья 27. Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов.
- Статья 28. Спортивно-оздоровительные лагеря.
- Статья 29. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.
- Статья 30. Физическая культура по месту работы.
- Статья 31. Физическая культура по месту жительства.
- Статья 32. Физическое воспитание обучающихся.
- Статья 33. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов. Физическая подготовка граждан к военной службе. Занятие граждан, подлежащих призыву на военную службу, военно-прикладными видами спорта.
- Статья 34. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами.
- Статья 35. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
- Статья 36. Меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий.
- Статья 37. Признание видов спорта. Реестр видов спорта Республики Беларусь.
- Статья 38. Права и обязанности спортсменов.
- Статья 39. Права и обязанности тренеров.
- Статья 40. Спортивные звания и спортивные разряды. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.
- Статья 41. Правила спортивных соревнований по виду спорта.
- Статья 42. Проведение спортивных мероприятий.
- Статья 43. Особенности проведения спортивных соревнований.
- Статья 44. Проведение чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков Республики Беларусь по видам спорта.
- Статья 45. Освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации.
- Статья 46. Судейство спортивных соревнований.
- Статья 47. Судья по спорту.
- Статья 48. Спортивные споры. Разрешение спортивных споров.
- Статья 49. Допинг в спорте.

- Статья 50. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним. Допинг-контроль.
- Статья 51. Спортивная дисквалификация.
- Статья 52. Направления спорта инвалидов.
- Статья 53. Развитие спорта высших достижений.
- Статья 54. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта.
- Статья 55. Профессиональный спорт.
- Статья 56. Субъекты профессионального спорта.
- Статья 57. Заключение трудовых и (или) гражданско-правовых договоров с профессиональными спортсменами, профессиональными тренерами, профессиональными судьями, иными лицами, осуществляющими деятельность в сфере профессионального спорта.
 - Статья 58. Переход (трансфер) профессионального спортсмена, профессионального тренера.
 - Статья 59. Стандарт спортивной подготовки.
 - Статья 60. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений.
 - Статья 61. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах – училищах олимпийского резерва.
 - Статья 62. Организация учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса для учащихся специализированных по спорту классов.
 - Статья 63. Государственная аккредитация, государственная аттестация на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.
 - Статья 64. Выплата компенсации за подготовку спортивного резерва.
 - Статья 65. Финансирование физической культуры и спорта.
 - Статья 66. Физкультурно-спортивные сооружения.
 - Статья 67. Реестр физкультурно-спортивных сооружений.
 - Статья 68. Кадровое обеспечение в сфере физической культуры и спорта.
 - Статья 69. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта.
 - Статья 70. Медицинское обеспечение физической культуры и спорта.
 - Статья 71. Материальное и социально-бытовое обеспечение спортсменов и тренеров, профессиональное пенсионное страхование спортсменов.
 - Статья 72. Осуществление международного сотрудничества.

- Статья 73. Взаимодействие с международными спортивными организациями.
- Статья 74. Признание утратившими силу некоторых законодательных актов и отдельных положений законов.
- Статья 75. Меры по реализации положений настоящего Закона.
- Статья 76. Вступление в силу настоящего Закона.

3. Организация образовательного 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.

4. 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).

Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных часов и 544 часа практических занятий.

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 вузов, 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.

5. Цель, задачи и формы организации занятий

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.

6. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях

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 избранном 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.

7. 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 с выставлением оценки;
- 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.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) вуза совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

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. 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, включая международные.

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 физического воспитания и спорта 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.

Контрольные вопросы

1. *Введение в содержание курса.*
2. *Закон Республики Беларусь «О физической культуре»*
3. *Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.*
4. *Программа курса.*
5. *Цель, задачи и формы организации занятий.*
6. *Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях.*
7. *Зачётные требования и обязанности студентов.*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

План

1. *Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.*
2. *Факторы здоровья.*
3. *Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.*
4. *Составляющие здорового образа жизни.*
5. *Здоровый стиль жизни.*
6. *Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.*
7. *Рациональное питание.*
8. *Личная гигиена.*

1. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии

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 опреде-

ляет 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.

2. Факторы здоровья

1. Физическая активность как фактор здоровья человека.

Физическая активность очень важна для нормальной жизнедеятельности организма, так как этот фактор сильно влияет на здоровье человека, обеспечивая нормальную работу физиологических процессов, органы и ткани могут получать нужные питательные вещества и очищаются от продуктов обмена веществ. В физическую активность не входят сидячая работа и механическое повторение однотипных действий. Для наилучшего эффекта нагрузка должна распределяться по максимальному количеству мышц. Еще важным фактором является то, что профессиональные занятия спортом не очень полезны для здоровья, так как они сжигают наши тела раньше времени. Во всем должна быть мера.

2. Экология как фактор здоровья человека.

Современное экологическое состояние окружающей среды является одним из самых влиятельных факторов на здоровье человека, конечно не в хорошем смысле. Одним из факторов, влияющих на высокую продолжительность жизни жителей сел является именно чистый воздух. Очень большое влияние оказывает количество и качество природной энергии, которую получают городские жители. Не зря ведь мы с большой радостью выезжаем на природу за город, в те места, где больше деревьев и есть природные водоемы. Это нужно делать как можно чаще.

3. Образ жизни как фактор здоровья человека.

Образ жизни тоже является важнейшим фактором здоровья человека. Человек обладает высокими умственными способностями, однако при этом мы любим подражать и передразнивать. Например, человек венцом и повелителем природы считает, естественно, себя, но почему «совершенное» существо хочет быть храбрым как лев и сильным как медведь и так далее. Почему животные могут оставаться собой, а нам зачем-то необходимо походить на кого-то? Никто не говорит о львах, спасающих из пожара детей или медведей строящих мосты через реку. Эти примеры могут выглядеть глупыми, но такие нелепости наполняют нашу жизнь, превращая ее в ночной кошмар, от которого никак не проснешься и кажется, что выхода нет. Мы забыли, кто мы есть на самом деле и какая у нас цель. Ведь человек своим сознанием существенно отличается от всех живых существ, имея при этом весьма большие «полномочия», если следует своей цели, как Хранителя Земли. Но, к сожалению, выходит, что одним из методов, которые заставляют нас опомниться являются болезни, заставляющие нас искать спасения, что в итоге может привести человека и к поиску смысла существования. В восточных странах есть пословица «болезнь дается человеку в подарок».

4. Рациональное питание как фактор здоровья человека.

Рациональное правильное питание нельзя исключать, так как оно является важнейшим фактором здоровья человека, который действует «изнутри» нас. Ресурсы, которые заложены в нас природой, точно в 2 раза выше средней длительности жизни в современного человека. Одним из основных «сжигателей» жизненной силы является неправильное питание. Под правильным питанием разные люди подразумевают разные принципы – раздельное питание, вегетарианство, диеты, контроль количества калорий, голодание и другие виды методов питания. В каждом из методов есть свои плюсы и минусы, исходя из которых вы можете подобрать схему питания по своим требованиям. Основным моментом является только то. Что не нужно есть все подряд без разбора, нужно контролировать этот процесс для достижения определенных целей.

5. Генетическая наследственность как фактор здоровья человека.

Генетика, как фактор здоровья, играет в нашей жизни огромную роль. Существуют генетически врожденные заболевания, полностью излечить которые современная медицина пока не в состоянии. Интересно отметить, что в современных исследованиях выяснили, что некоторые заболевания (среди которых и психосоматические расстройства) передаются не через изменение молекулы ДНК, а через метки, которые прикреплены на генах. Появились эти метки за счет опыта, полученного при жизни наших предков (таким способом объясняется, например, родовое проклятье). Кроме того, стало известно, что при определенных условиях, метки могут деактивироваться, изменяя ситуацию в другую сторону. К таким условиям отно-

сят: позитивное мышление, чтение мантр или молитв, налаживание гармоничного взаимодействия с окружающими, а также медитативные методы, что является чудом для нашей медицины и активно использовалось практически всеми традициями мира с древних времен.

3. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства. Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

4. Составляющие здорового образа жизни

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.

Труд (учеба). 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 мес-

та 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.

5. Здоровый стиль жизни

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 большей степени носит персонафицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

6. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие.

Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида.

Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода

индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая степень (70-80% случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

7. 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.

8. Личная гигиена

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «*приносящий здоровье*». Определений Гигиене очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена,

личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д. Так как тематика сайта полностью входит в понятие «Гигиена», то для простоты понимания в данном разделе сайта мы охватим лишь тему Личной гигиены.

Личная гигиена – свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена – это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

- Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37–38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

- Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной

убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

- Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

- Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

- Вытирать голову после мытья желательнее теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. *Гигиена полости рта.* Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

- Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

- После приема пищи обязательно полощите рот.

- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

- Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. *Гигиена нательного белья и одежды и обуви.* Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

- Одежду необходимо регулярно стирать.

- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви

- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. *Гигиена спального места.*

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Контрольные вопросы

1. *Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.*
2. *Факторы здоровья.*
3. *Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.*
4. *Составляющие здорового образа жизни.*
5. *Здоровый стиль жизни.*
6. *Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.*
7. *Основы рационального питания.*
8. *Основы личной гигиены.*

ЛЕКЦИЯ 3–4

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

План

1. *Понятие о социально-биологических основах физической культуры.*
2. *Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.*
3. *Системы организма.*
4. *Двигательный режим.*
5. *Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.*
6. *Классификация физических упражнений.*
7. *Состояние и показатели тренированности.*

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры

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.

2. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой

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 количе-

ством 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.

3. Системы организма

Принято выделять следующие функциональные системы организма: костную (скелет человека), мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную, систему желез внутренней секреции, анализаторов и др.:

➤ 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, иммунологических процессах; тромбоциты, регулируют свертываемость крови;

➤ система эндокринных желез – гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, околощитовидные железы, половые железы, вилочковая желе-

за, 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.

4. Двигательный режим

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 «не смотря 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 физиче-

ское качество потеряла свое значение, уступив место быстроте 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 (Г.К. Косицкий). 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 умст-

венной 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, сердечнососудистой 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 о 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 (М.Р. Могенович).

5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма

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, мобиливающим 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 орга-

ниченной 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 исчерпываются 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 фазы 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.

6. Классификация физических упражнений

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.

1. 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.).

2. По признаку преимущественной направленности ФУ 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).

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

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

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

7. Состояние и показатели тренированности

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.

Контрольные вопросы

1. *Понятие о социально-биологических основах физической культуры.*
2. *Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.*
3. *Системы организма.*
4. *Двигательный режим.*
5. *Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.*
6. *Классификация физических упражнений.*
7. *Состояние и показатели тренированности.*

РАЗДЕЛ 2
Лекции для студентов 2 курса
обучающихся по специальностям неспортивного профиля

ЛЕКЦИЯ 1

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

План

1. *Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.*
2. *Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС.*
3. *Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
4. *Современные оздоровительные системы*
5. *Составление индивидуальных комплексов.*
6. *Особенности занятий женщин.*

**1. Задачи, формы самостоятельных занятий,
методика их применения**

В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к старшим курсам понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности. Наличие в учебной программе вузов двухразовых занятий в неделю по физической культуре при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в учебном процессе, связанные с зимними и летними каникулами, экзаменационными сессиями, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

1. *Лечебная (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний).*
2. *Оздоровительная (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул).*

3. Развивающая/тренирующая (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Основными задачами самостоятельных занятий по физической культуре являются:

- сохранение и укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- совершенствование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями или избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция психических и физических состояний.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует значительное разнообразие форм для проведения самостоятельных занятий.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГУ) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. С помощью физических упражнений организм быстрее преодолевает тормозные процессы. Нормализуется соотношение основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Утренняя гимнастика активизирует и постепенно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы. В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает работоспособность, создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день. Кроме того, с помощью утренней гимнастики можно не только размять, но и постепенно укрепить основные группы мышц.

Комплекс утренней гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья человека, его возраста и пола; охватывать основные мышечные группы, состоять из упражнений на силу, гибкость и расслабление; включать преимущественно динамические упражнения без длительных задержек дыхания и натуживания; выполняться в определенной последовательности.

Комплекс состоит из 7 до 12 упражнений, включающих в работу большие мышечные группы и суставы. Часто УГГ является единственным средством поддержания уровня физических качеств. Если 7 раз в неделю выполнять утреннюю гимнастику по 10–15 минут, то это добавит от 1 до 1,5 часов в

недельный объем двигательной активности. Гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу 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.

При выполнении УТГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

1. Упражнения, помогающие организму перейти из заторможенного состояния в рабочее. Сюда относятся ходьба, потягивание, бег в спокойном темпе.

2. Упражнения, разминающие мышцы рук и туловища, – вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, махи руками в различных направлениях, спокойные повороты и наклоны туловища на месте или в сочетании с ходьбой, вращения таза.

3. Упражнения, разминающие ноги, – полуприседы, приседы, ходьба в приседе, ходьба с выпадами. Эти упражнения не должны выполняться в быстром темпе и в большом количестве. В эту же группу упражнений можно включить и наклоны вперед, воздействие которых многостороннее. При выполнении наклонов вперед хорошо разминаются мышцы спины, задней поверхности ног, позвоночного столба.

4. Упражнения на силу рук. Сюда относятся многочисленные разновидности отжиманий в упоре лежа, подтягивания, упражнения со снарядами (эспандером, резиновым бинтом и др.). В комплексе утренней гимнастики упражнения на силу рук желательно выполнять не более двух подходов.

5. Упражнения на силу мышц брюшного пресса. В утренней гимнастике надо выбирать те из них, которые соответствуют имеющимся условиям (например, наличие скамейки или весового снаряда на открытом воздухе, ковра в комнате и т.д.).

6. Упражнения на силу ног. К ним относятся различные подскоки, выпады, прыжки, бег. Эти упражнения помимо развития силы ног резко активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

7. Упражнения, нормализующие дыхание. Они выполняются не только в конце комплекса, но и в том случае, если после какого-либо упражнения возникла одышка, резкое учащение дыхания, сердцебиение.

Указанная последовательность упражнений является примерной. Ее можно несколько видоизменять. Обязательным положением следует считать сочетание упражнений на силу с упражнениями на гибкость и расслабление, включение этих упражнений в утреннюю гимнастику.

Физическая нагрузка в утренней гимнастике регулируется числом выполненных упражнений и количеством повторения этих упражнений, содержанием упражнений, темпом и амплитудой их выполнения.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях или на открытом воздухе.

Наиболее часто встречающаяся форма занятий – это общая физическая подготовка. Схема занятий следующая: до 30 минут общеразвивающие и беговые упражнения, затем можно плавать или применять игры. С точки зрения повышения двигательной активности, использование различных средств физической культуры позволяет повысить уровень здоровья и работоспособности.

Упражнения в течение дня. 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 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3–5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 23 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.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

2. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС

По качеству мышечной работы нагрузки могут быть самыми разными. Это не имеет принципиального значения, поскольку любая физическая нагрузка сопровождается активным увеличением потребления тканями кислорода. Более строгие требования предъявляются к дозированию физических нагрузок.

Нагрузки могут дозироваться по времени, темпу выполняемой работы и ее мощности. Темп выполнения мышечной работы лучше всего дозировать с помощью метронома. По мощности выполнения нагрузки могут быть мало интенсивными, умеренно-, средне- и максимально-интенсивными.

Соответственно при их выполнении пульс будет 70–90, 100–120, 130–150, 160–170 и выше уд/мин. Нагрузки, которые дозируются по времени и темпу выполнения, называются неточно дозированными. Однако они нашли самое широкое распространение в практике. Это все виды ходьбы, бега, приседаний, подскоков.

3. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Планирование самостоятельных занятий – это волевое представление видов деятельности, выполнение которых неукоснительно в течение длительного периода. Желательна консультация преподавателя, тренера или врача.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной учебной группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студентам основной учебной группы рекомендуется заниматься различными видами спорта, постоянно совершенствуя спортивное мастерство в спортивных секциях.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направленно на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех учебных групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

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

4. Современные оздоровительные системы

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 сердечно-сосудистой, 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 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.

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

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Оздоровительный и тренирующий эффект на «тропах здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Они оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

Ходьба и бег на лыжах также относятся к индивидуальным самостоятельным занятиям физической культурой и проводятся на стадионах или в лесопарках в черте населенных пунктов. В отдаленной от населенных пунктов местности или в лесу во избежание несчастных случаев индивидуальные занятия не рекомендуются.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы) – 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, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально.

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

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

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

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис, настольный теннис и др.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

5. Составление индивидуальных комплексов упражнений

Составляя индивидуальный комплекс упражнений, необходимо соблюдать следующие требования:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до занятий, подготовительная часть занятия, комплекс для развития физических качеств и т.д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т.п.).

3. При составлении комплекса нужно подбирать упражнения так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный или проходной) в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку;
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 6 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

Важным средством физического воспитания студентов являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя.

Практика подтвердила, главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития и физической подготовленности. Домашние задания по физическому воспитанию являются неотъемлемой частью в режиме учебного дня, способствуют внедрению физической культуры в быт, являются фактором, воспитывающим у студентов привычку систематически заниматься физическими упражнениями, помогают овладеть программным материалом.

Готовиться к занятию – значит регулярно делать утреннюю гимнастику, не забывать о физкультминутках и физкультурных паузах во время ум-

ственной деятельности, каждый день отводить определенные часы активному досугу.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с преподавателем физической культуры или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

6. Особенности занятий женщин

При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы – сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных отклонений студентка должна обратиться к врачу.

Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется приступать не ранее, чем через 8–9 месяцев.

Следует отметить, что при любых занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать технику безопасности.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями человека. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма – неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

Контрольные вопросы

- 1. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.*
- 2. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС.*
- 3. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
- 4. Современные оздоровительные системы*
- 5. Составление индивидуальных комплексов.*
- 6. Особенности занятий женщин.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ.
МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

План:

1. *Общие положения.*
2. *Сущность и содержание физической культуры.*
3. *Общекультурные и специфические функции физической культуры.*
4. *Структурная характеристика: виды и разновидности спорта.*
5. *Спорт высших достижений.*
6. *Олимпизм и олимпийское движение.*
7. *Беларусь на Олимпийских играх.*

1. Общие положения

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных исходных понятий. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Основными понятиями теории физической культуры являются «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «спорт». Каждое из этих понятий отражает одну из сторон деятельности людей, направленной на совершенствование личности, сохранение или изменение свойств и возможностей организма.

Физическая культура (в широком смысле слова) – это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

Физическая культура (в узком смысле слова) – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание (в широком смысле слова) – это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является

управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека.

Физическое воспитание (в узком смысле слова) – это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека.

Физическая подготовка – это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности. Так, например, существует физическая подготовка монтажника-высотника, пожарного, танкиста, легкоатлета. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность человека к успешным действиям в области своей профессии и занятия. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СПФ).

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности, как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (спорт), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

Физическое совершенство – это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека. Его достижение является одним из наиболее существенных результатов полноценного процесса физического воспитания.

На современном этапе развития физической культуры все более весомое значение приобретает такое понятие как «физкультурная деятельность».

Физкультурная деятельность – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Физическая рекреация – осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса. Она удовлетворяет потребности людей в развлечениях с помощью физических упражнений, переключении с одного вида деятельности на другой, отвлечении от обычных видов ее (бытовых, профессиональных, спортивных).

Физическая реабилитация – деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека. Она удовлетворяет потребности в лечении и восстановлении сил человека средствами физической культуры: физическими упражнениями, массажем, баней, водными процедурами и т.п.

В системе основных понятий физической культуры особое место занимает термин «спорт».

Спорт – игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

2. Сущность и содержание физической культуры

Физическая культура служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции личности. Систематические занятия физической культурой и спортом повышают двигательную активность, вырабатывают определенный стереотип режима дня, повышают уверенность поведения, развивают «престижные установки, жизненный тонус», повышают коммуникабельность и готовность к сотрудничеству, личность получает социальное признание, формируется эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм и т.д.

В самом содержании физической культуры и органически связанных с нею явлений можно выделить две основные стороны:

1. Функционально-обеспечивающая сторона – все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие, обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей.

2. Результативная сторона – это позитивные результаты использования средств, методов физической культуры и условий ее реализации. Ее существенным выражением являются: общий уровень физической подготовленности и физического развития людей, а также высшие спортивные достижения и другие показатели, свидетельствующие о фактических результатах внедрения физической культуры в жизнь народа.

Эти две стороны физической культуры едины, но между ними бывают и несоответствия. Первая сторона как бы переходит во вторую на основе системы физического воспитания, благодаря практической деятельности.

3. Общекультурные и специфические функции физической культуры

Физической культуре присущи две категории функций: общекультурная и специфическая.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции: образовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и др.

Как самостоятельная часть культуры общества, физическая культура имеет свои специфические социальные функции. Эти функции по признакам общности их проявления можно свести в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, сдерживание процессов инволюции и т.п.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе и рациональном использовании нерабочего времени (развлечения, игры).

4. Развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней.

Каждая часть физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) имеет свои конкретные функции, которые по отношению к специфическим функциям физической культуры являются внутренними.

4. Структурная характеристика: виды и разновидности

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеют исторически сложившуюся форму организации, или структуру. В понятие «структура» входит два основных характерных признака: состав и строение.

Состав – это количество частей или элементов, из которых состоит данное явление. Это количество должно быть вполне достаточным, но вместе с тем и совершенно необходимым.

В структуру культуры общества входит много элементов (частей). Каждый из них представляет собой конкретную область деятельности со своими специфическими целями, задачами, средствами. Физическая культура также имеет исторически сложившуюся структуру, в состав которой входят такие ее части, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.

Физическое воспитание является наиболее организованным и регламентированным элементом физической культуры. Оно имеет исторически сложившуюся систему целей и задач применительно к возрасту, полу, физическому развитию и состоянию здоровья занимающихся.

Другим составным компонентом физической культуры является спорт. В спортивной деятельности раскрываются психофизические способности человека на предельных уровнях. Это своего рода «лаборатория», в которой моделируется, изучается и раскрывается возможность деятельности человека в экстремальных условиях.

Самостоятельной частью физической культуры является физическая рекреация. Ее необходимость обусловлена потребностями производства и других видов деятельности в средствах активного отдыха и восстановления сил. Рекреативные формы физической культуры являются мощным фактором вовлечения различных слоев населения в занятия физическими упражнениями, внедрения физических упражнений в повседневную жизнь и быт белорусского народа.

Составной частью физической культуры является физическая реабилитация, это процесс восстановления с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных физических способностей, лечения травм, полученных в процессе труда или спортивных занятий. Физическая реабилитация непосредственно тесно связана с лечебной физической культурой (ЛФК).

Структура физической культуры характеризуется не только составом, но и строением. Под строением понимается характер связей между частями физической культуры. Эти связи могут носить либо координационный характер (взаимодействие на одном уровне), либо подчиненный, субординационный.

Все части физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) носят однопорядковый характер, являясь органическими частями физической культуры, не подчиненными друг другу. В то же время каждая из этих относительно самостоятельных частей несет в себе отдельные элементы других частей физической культуры, и все они взаимосвязаны и взаимно обусловлены.

Каждая часть решает свои, особые, конкретные задачи посредством не только общих, но и своих специфических методов и форм организации, а также каждая из этих частей имеет свою структуру (состав и строение).

5. Спорт высших достижений

Спорт – это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт. Современное спортивное движение в мире имеет два главных направления: массовый, общедоступный спорт (спорт для всех) и спорт высших достижений.

Массовый спорт – занятие отдельными видами спорта, преимущественно массовыми (атлетическая гимнастика, туризм, плавание, лыжный спорт, легкая атлетика), с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

Спорт высших достижений – предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов.

Современный спорт высших достижений может быть разделен на:

а) Любительский спорт – это спорт, который ориентирован на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания, а также служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых соревнованиях. К нему следует отнести спортсменов школьников, студентов и условно «военнослужащих», которые получают вознаграждения только за затраченное на спорт время, без соответствующих социальных гарантий, устанавливаемых профессионалам. Определенная часть этих спортсменов впоследствии переходит в настоящие профессионалы.

б) Профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Спортсмен-профессионал – это спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

в) Олимпийский спорт представляет собой симбиоз, объединяющий любительский и профессиональный спорт, субъектами которого выступают как спортсмены-любители, так и профессионалы, сохраняющие независимо от своего социально-правового статуса верность идеалам Олимпийской хартии. Олимпийский спорт и другие популярные его виды составляет ядро современного спорта высших достижений, так как они служат главным мотивирующим фактором роста спортивных достижений.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований. Все виды спорта можно объединить в несколько групп по следующим признакам:

- виды, где результат зависит, прежде всего, от двигательных возможностей спортсмена (гимнастика, легкая атлетика, единоборства и т.п.);
- виды, в которых основным содержанием являются действия по управлению техническими средствами (мотоцикл, автомобиль, яхта, самолет и т.п.);
- виды, где основным содержанием являются действия, направленные на поражение цели из спортивного оружия;

- виды, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника (шахматы, шашки и др.);
- виды, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и др.);
- многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящие в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

6. Олимпизм и олимпийское движение

Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры – это важнейшие социальные явления в международной жизни.

Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену.

Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Олимпийское движение, руководимое Международным олимпийским комитетом (МОК), берёт начало в современном олимпизме.

Под верховной властью МОК олимпийское движение объединяет организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Критерием принадлежности к олимпийскому движению является признание Международным олимпийским комитетом.

Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодёжи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры.

Деятельность олимпийского движения носит постоянный и универсальный характер. Вершиной его является объединение спортсменов мира на грандиозном спортивном празднике – Олимпийских играх.

Организационную основу олимпийского движения кроме МОК составляют национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, которые входят в программу Олимпийских игр. Разумеется, в Олимпийском движении могут участвовать другие международные спортивные организации, разделяющие его цели и задачи.

Олимпийское движение не является чем-то застывшим, оно развивается, обогащаясь новыми идеями, упрочиваются его связи с государственными структурами, различными общественными объединениями.

Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами в индивидуальных или командных видах, а не между странами. Это великий праздник молодежи мира. Игры объединяют сильнейших спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. В них реализуются цели олимпизма и олимпийского движения.

Олимпийские игры состоят из Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр, каждые из которых проводятся раз в четыре года.

В Олимпийских играх как в зеркале отражается уровень современной жизни. Они привлекают к себе пристальное внимание миллионов людей нашей планеты, выражают неодолимое стремление человечества к миру и прогрессу.

Олимпийские игры проводятся в полном соответствии с Олимпийской хартией и выполняют важные педагогические и социальные функции. Они имеют огромное воспитательное и образовательное значение. Олимпийский огонь, олимпийская клятва, подъем национальных флагов, исполнение национальных гимнов в честь победы спортсменов, церемония награждения победителей – все это воспитывает у людей благородные патриотические чувства.

Вместе с тем современные олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры, развиваясь в условиях больших противоречий, присущих современному миру, представляют сложный процесс. Сталкиваются различные теории, взгляды и концепции на сущность олимпизма, олимпийского движения, на Игры, их настоящее и будущее.

Термин «Олимпиада» означает период из четырёх последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады, и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады. Причем, и в современной истории спорта, также как и в Древней Греции, ведётся счёт на Олимпиады. Летние Олимпийские игры проходят в первый год Олимпиады.

Если по какой-то причине Игры какой-либо Олимпиады не проводились, то Олимпиада окончится через четыре года после начала предыдущей Олимпиады, и с того дня начинается новая Олимпиада.

Счёт Олимпиад ведётся последовательно с первых Олимпийских игр (Игр Олимпиады) современности, которые праздновались в Афинах в 1896 году.

7. Беларусь на Олимпийских играх

Беларусь как независимое государство впервые выступила на зимней Олимпиаде 1994 года в Лиллехаммере. На летних Олимпийских играх 1992 года белорусские спортсмены входили в состав Объединённой команды.

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь основан 22 марта 1991 года, 9 марта 1992 года – признан Международным олимпийским комитетом в качестве временного члена, а 21 сентября 1993 года – признан официально. После создания Национального олимпийского комитета, белорусские спортсмены выступили на тринадцати Олимпийских играх – семи зимних и шести летних. Чемпионами и призёрами Игр стали 100 спортсменов. Они завоевали 97 олимпийских медалей: 20 золотых, 32 серебряные и 45 бронзовых.

Первым олимпийцем - уроженцем Беларуси считается Кароль Румель, участник Олимпийских игр 1912 года (в составе команды Российской империи), 1924 и 1928 годов, бронзовый призёр IX Олимпиады 1928 года в Амстердаме (в составе команды Польши).

Контрольные вопросы

1. *Общие положения.*
2. *Сущность и содержание физической культуры.*
3. *Общекультурные и специфические функции физической культуры.*
4. *Структурная характеристика: виды и разновидности спорта.*
5. *Спорт высших достижений.*
6. *Олимпизм и олимпийское движение.*
7. *Беларусь на Олимпийских играх.*

ЛЕКЦИЯ 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (далее – ППФП)

План

1. *Цель и задачи ППФП студентов.*
2. *Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.*
3. *Методика подбора средств ППФП студентов.*
4. *Организация и формы ППФП студентов.*
5. *Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.*

1. Цель и задачи ППФП студентов

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физи-

ческая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

1. пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

2. интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3. повышать степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

4. способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента занимающихся. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно. Первостепенную роль в их реализации, о чем уже неоднократно шла речь, играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП.

Специализация ее необходима, поскольку к этому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

2. Структурные компоненты ППФП:

виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с недостаточной физической подготовленностью студентов, затрудняющей реализацию некоторой части ППФП в учебное время.

Это положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых – 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.

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.

Практические учебные занятия по ППФП проводятся в учебных группах всех отделений (специального, подготовительного, основного и спортивного совершенствования).

В процессе этих занятий решаются все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания на основе изучения условий и характера труда выпускников данного факультета. Например, туристская подготовка будущих специалистов, связанных в своей работе с полевыми изысканиями, имеет существенное отличие от подготовки к познавательным туристским походам будущих педагогов, художников и т.д.

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 занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования

должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств, для успешного формирования прикладных умений, и навыков.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях, включая отделение спортивного совершенствования.

Кроме учебных занятий (обязательных и факультативных), все более широкое распространение приобретают учебные занятия по ППФП под руководством преподавателей в период учебных практик.

В некоторых вузах различного профиля практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определенных прикладных знаний, способствующих воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем, а в отдельных случаях они включаются в зачетные требования по семестрам. К ним относятся самостоятельное составление и проведение с группой своих товарищей комплексов гигиенической и производственной гимнастики, приобретение прикладных знаний и умений организаторской, инструкторской и судейской работы по физической культуре и спорту и др.

3. Методика подбора средств ППФП студентов

ППФП, как и специальная подготовка, строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание общефизической подготовки и частично ППФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Совершенствование двигательных способностей и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности.

4. Организация и формы ППФП студентов

ППФП при самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей- тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, в оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;
- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующие воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в сво-

бодное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Кроме того, во многих вузах знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают на соответствующем отделении факультета общественных профессий. Эта форма подготовки студентов получила особое распространение в педагогических, сельскохозяйственных, медицинских вузах. Не менее распространенной является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов вузов и добровольных спортивных обществ. При этом одной из задач таких занятий является привитие знаний и навыков, необходимых для управления группами людей.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь университетских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта и их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Мероприятия проводятся кафедрой физического воспитания, спортивным клубом совместно с профилирующими кафедрами вузов.

При большом объеме информации и малой активности студентов главным неблагоприятным фактором является монотонность труда. От длительного «напряженного действия» развивается сонливость, угнетается психика и работоспособность падает. В этих условиях важную роль играют продуманные решения по технической эстетике, а иногда функциональная музыка и организация зон отдыха. Большой объем информации, и большая активность предъявляют большую нагрузку к нервно-мышечному аппарату и могут быстро развивать глубокое утомление. Здесь требуются свои методы профилактики. Максимальная скорость, с которой тот или иной физиологический канал (зрение, слух и др.) может передавать информацию, определяется экспериментально применительно к конкретным условиям. Восприятие информации зависит от тренировки человека, от его профессиональной квалификации.

Ограничение двигательной активности при умственном труде ведет к возрастанию удельного веса мышечных статических напряжений, лежащих в основе рабочей позы, и снижению уровня общей физической тренированности организма. Мышечные статические напряжения являются самой утомительной формой мышечной деятельности. По этой причине в результате длительных занятий умственным трудом появляются мышечно-суставные боли и падает мышечная работоспособность. Однако в отличие от динамической работы мышечные статические напряжения не вызывают значительного усиления энергозатрат. Гипокинезия в условиях трудового процесса усиливается и снижением двигательной активности человека в

быту. Сочетание гипокинезии с избыточным по калорийности питанием является нередко одной из причин накопления лишнего веса и ожирения. При этом особенно ранимыми оказываются сердечнососудистая и центрально-нервная система. Для высокой продуктивности наилучшим отдыхом при умственном утомлении считается сон. В этом отношении сон ничем не может быть компенсирован. Систематическое недосыпание ведет к заболеванию центральной нервной системы, гипертонии, осложняет течение многих других болезней и стимулирует их прогрессирование. Средняя норма сна студентов составляет 8–9 часов. Также повышению умственной работоспособности способствуют рациональные режимы труда и отдыха. Важным элементом этих режимов труда является регламентация времени на отдых и его активация. Физиологические основы планирования рациональных режимов труда и отдыха заключаются в том, чтобы напряженная трудовая деятельность прерывалась на начальных стадиях утомления. После современного и полноценного отдыха работоспособность не только восстанавливается, но нередко и повышается вследствие физиологической суперкомпенсации. Длительность периода отдыха должна соответствовать степени утомления.

Одним из неблагоприятных факторов для здоровья и работоспособности лиц умственного труда является ограничение двигательной активности. Эти явления гипокинезии представляют собой настолько большую потенциальную опасность, что к этой проблеме привлечено внимание ученых многих стран. Работоспособность при умственном труде является функцией многих величин, которые сами по себе зависят от таких субъективных, трудноизмеряемых факторов, как мотивация, эмоциональное состояние, психологическая установка на работу, уровень потенциальных возможностей организма и т.д.

5. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре

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 конкретной профессиональной деятельности (как специально-подготовительные).

Увеличение объема и времени занятий физическими упражнениями и спортом положительно сказываются на способности студентов к высокопроизводительному труду, т.к. это ведет к снижению утомления, улучшению состояния здоровья, устойчивости к неблагоприятным производственным факторам.

Эффективными средствами комплексного формирования важных качеств являются: занятия профилированными видами спорта, выполнение комплексов ППФП, тренажерная подготовка и др.

В практике ППФП большое распространение получили занятия профилированными видами спорта.

Виды спорта на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Занятия этими видами формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, обеспечивают высокий уровень работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности и сопротивляемости организма, развитие общей выносливости, устойчивости к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; развитие целеустремленности, терпения, самостоятельности, стойкости.

Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол, все виды борьбы, бокс). При систематических тренировках в данных видах спорта формируются навыки и умения коллективных спортивных действий; обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развиваются выносливость, ловкость, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, помехоустойчивость и др.

Виды спорта, требующие развития координации движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, батут, акробатика и др.). Эти виды спорта формируют навыки сенсомоторной координации, владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать напряжения по силе и амплитуде, силовую и статическую выносливость мышц, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, решительность, самообладание, смелость.

Виды спорта на координацию движений и выносливость (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховке и само страховке, оперативного мышления, саморегуляции эмоционального состояния. В процессе занятий развиваются общая силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеоро-

рологическим факторам, гипоксии, чувство пространства, наблюдательность, объем, распределение и переключение внимания, оперативная память, эмоциональная устойчивость, настойчивость, терпение, самообладание, решительность, смелость, стойкость, чувство коллективизма.

Виды спорта, требующие напряженной нервной деятельности (стрельба пулевой, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выполнение двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности; хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакцию слежения (стрельба), концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение и др. Рекомендуются в сочетании со спортивными играми и упражнениями на выносливость.

Виды спорта с управлением радиотехническими системами (радиопеленгование, многоборье радистов). Тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега работы с радиоаппаратурой, слуховых различений, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень физической работоспособности, развивает устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам; объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление и др. Дополняется спортивными играми.

Многофункциональные виды спорта (многоборье, десятиборье, семиборье и др.). Занятия многоборьями обеспечивают умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизоваться, сохраняют высокую общую физическую подготовку. Тренировка в многоборьях развивает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую сенсомоторную реакцию, переключение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость и др. Рекомендуются в сочетании со спортивными играми всем будущим инженерам и другим специальностям.

Занятия рассмотренными выше видами спорта могут содействовать развитию комплекса психофизиологических качеств и прикладных навыков наряду с решением других задач ППФП. На практических занятиях студентов профессионально-прикладные задачи решаются за счет преимущественного использования разделов легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр.

Таким образом, в настоящее время ППФП студентов осуществляется в вузах по следующим основным направлениям:

1. овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
2. акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

3. приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Контрольные вопросы

1. *Цель и задачи ППФП студентов.*
2. *Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.*
3. *Методика подбора средств ППФП студентов.*
4. *Организация и формы ППФП студентов.*
5. *Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.*

ЛЕКЦИЯ 4

ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План

1. *Типы телосложения.*
2. *Пропорции тела.*
3. *Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок.*
4. *Бодибилдинг.*
5. *Основы спортивного питания.*
6. *Допинг и его негативные последствия.*

1. Типы телосложения

Физиологи выделяют три типа телосложения: эктоморфное, мезоморфное и эндоморфное.

Мезоморф отличается мускулатурой, которая от природы (без каких-либо тренировок) сильна и заметна. Для него также характерно почти пол-

ное отсутствие жира. Туловище у таких людей массивное, кости толстые, а мышцы объемные. Именно мезоморфы имеют наибольшие шансы добиться значимых успехов в бодибилдинге. Насколько красивыми будут мышцы – это другой вопрос, но потенциал для их роста и набора силы огромен (намного больше, чем у людей с другим типом телосложения). Отмечу также, что мезоморфы, в свою очередь, делятся на эктоморфных и эндоморфных, поэтому не все они могут нарастить одинаково рельефную мускулатуру.

У эндоморфа тело округлое и мягкое, в нем высокий процент жировой ткани. Такие люди обычно не любят заниматься спортом. В эндоморфах, которые все же хотят изменить строение своего тела, я заметил черты других типов. Однако даже они с трудом добиваются значимых результатов в культуризме, хотя «классическим» эктоморфам приходится не в пример тяжелее. Любому начинающему бодибилдеру-эндоморфу сложно добиться атлетических изменений в своем теле, ведь сначала надо избавиться от лишнего жира, а это дело непростое!

У эктоморфа худощавое телосложение, длинные, тонкие кости, тощие мускулы и мало жира. Ярко выраженные эктоморфы меньше всего предрасположены к занятиям бодибилдингом. Таких людей в спортзалах встретишь редко, скорее, в виде исключения, которое только подтверждает правило. Обычно это не «чистые» эктоморфы, которые обладают определенными физиологическими особенностями, позволяющими им «качать массу» быстрее, чем это удастся ярко выраженным представителям данного типа.

С помощью специальной диеты и правильно подобранной системы упражнений, подходящих именно для вашего типа телосложения, его можно изменить. Эндоморф способен сбросить лишние килограммы и продемонстрировать всем стройную фигуру, которая скрывается под ними. Эктоморф в состоянии расширить костяк и за счет этого нарастить вполне впечатляющую мускулатуру. Тем более что ярко выраженных эндо- или эктоморфов очень мало. В основном люди представляют собой смешение черт, присущих разным типам телосложения. Только под воздействием образа жизни и питания происходит крен в ту или иную сторону.

2. Пропорции тела

Пропорции человеческой фигуры интересовали художников, философов и педагогов на протяжении последних 20-ти веков и более. Римский архитектор Витрувий написал в начале 1-го века нашей эры: «Природа так хорошо сложила человеческую фигуру, что лицо – от подбородка до корней волос, является десятой частью всего тела». Он утверждал также, что пупок является центром тела, поэтому круг, нарисованный вокруг этой точки будет касаться вытянутых пальцев рук и ног человека, лежащего на спине.

В эпоху Возрождения, анатомия человека стала предметом детального исследования, и художники стали участвовать в поисках значимых мате-

матических отношений между размерами разных частей тела. Были изобретены комплексные подходы для определения «идеальной фигуры». С тех пор сотни таких подходов были разработаны с использованием различных частей тела в качестве единиц измерения, в том числе головы, лица, ноги, предплечья, указательный палец, нос, позвоночник и так далее. Но, поскольку ни один подход не был универсальным, т.к. нельзя отрицать очевидный факт, что все люди разные, эти подходы представляют интерес только для классиков. Принятые идеальные пропорции фигуры также меняются от одного поколения к другому. Поэтому мы должны в целом прибегать к наблюдению широкого диапазона размеров и форм людей, которых мы видим вокруг нас.

В детстве мужские и женские формы тела очень похожи. Форма среднего тела взрослого мужчины в основном диктуется размерами мышечной массы, в то время как фигура средней женщины зависит главным образом от размера жировых масс. Когда девочки достигают половой зрелости наблюдается увеличение жировых отложений в очень специфических местах, чтобы придать округлость груди и бедер взрослой женщине.

В старости мышцы-сгибатели, как правило, сокращаются, становятся короче. Это делает тело согнутым, когда оно находится в нормальном положении стоя. Плечи округляются, в грудном отделе позвоночника увеличивается его естественный изгиб и шея толкает лицо вперед. Даже когда тело расслаблено, руки и ноги остаются чуть согнутыми.

Кожа и подкожный жир становятся тоньше, а мышцы сокращаются. Локтевые суставы и запястья кажутся больше, а вены могут стать видимыми и выпирать из-под кожи. Все жировые отложения на теле и лице становятся мягче и, как правило, провисают на локтях и под подбородком.

3. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок

Физические упражнения – движения, направленные на восстановление, поддержание и совершенствование тела человека. Их делают в определенной последовательности с соблюдением техники. Эффективность физических нагрузок на организм человека зависит от положения тела в процессе выполнения упражнения, траектории, длительности, темпа и скорости движения. Для повышения результативности тренинга используют специальное оборудование: тренажеры, силовые рамы, турники, штанги, гири, гантели, эспандеры, фитболы.

По типу различают базовые и изолирующие упражнения. Первые вовлекают в работу несколько групп мышц, способствуя тем самым их активному росту и увеличению силовых показателей. Считается, что тренировочная программа новичка должна на 100% состоять из базовых упражнений, а опытных атлетов – на 70–80%. С помощью изолирующих двига-

тельных действий прорабатывают одну, как правило, отстающую мышцу или мышечную группу.

Виды физических упражнений:

Кардиоупражнения – нагрузка, стимулирующая работу сердечной мышцы, повышающая выносливость. Например: бег, ходьба, плавание, подъём по лестнице, езда на велосипеде.

Плиометрические упражнения – комплексы, состоящие из быстрых движений на развитие взрывной или реактивной силы. Например: прыжки на ногах, перекидывание друг другу тяжёлых предметов, подтягивания на перекладине.

Упражнения на растяжку, или стретчинг, направлены на повышение гибкости человека. Например: махи, посадка на шпагат, поднятие или разведение ног в стороны.

Силовые упражнения – систематизированные движения, цель которых увеличить мышечную массу и силу. Например: отжимания, приседания, качание прессы, подъём тяжестей.

Влияние физической нагрузки на организм человека сложно переоценить. Регулярные занятия спортом укрепляют мускулатуру, сердце и органы дыхания. Упражнения повышают силу, выносливость, гибкость и скорость человека, улучшают кровообращение и обменные процессы. Они способствуют нормализации веса, устранению проблем с опорно-двигательным аппаратом. Физическая активность не только продлевает жизнь, но и улучшает её качество. Лучшее подтверждение тому, что можно быть красивой в любом возрасте, это 50-летняя Синди Кроуфорд, 63-летняя Кристи Бринкли и 79-летняя Джейн Фонда. Секрет привлекательности этих женщин – постоянные тренировки.

В настоящее время среди активных людей наибольшим успехом пользуется гимнастика. Она может быть атлетической и предполагать развитие силы с помощью специальных упражнений на тренажёрах, с гирями, гантелями или штангой. Ещё одна разновидность гимнастики – ритмика или аэробика. Движения во время таких занятий выполняются под музыку, в быстром темпе.

Разновидности ритмической гимнастики:

Американская или классическая аэробика включает общеразвивающие упражнения (в основном прыгательные и беговые) низкой и высокой интенсивности.

Аквааэробика или гидроаэробика – групповая водная гимнастика в умеренном или быстром темпе.

Танцевальная аэробика – система, сочетающая стандартные упражнения с элементами джазового танца, фанка, рока, брейка.

Спортивная аэробика – комбинация движений акробатики, художественной и спортивной гимнастики.

Степ-аэробика – комплекс специальных упражнений с использованием подставки (степ-платформы), имитирующей ступеньку.

Шейпинг – ритмическая гимнастика для коррекции фигуры, основанная на частом повторении движений с малым отягощением и большой амплитудой в спокойном темпе.

Воздействовать на позвоночник помогает калланетика – система, разработанная Каллан Пинкни в 60-х годах прошлого века. По сути, этот комплекс, состоящий из 29 статических упражнений, является американизированной версией йоги. К его достоинствам можно отнести малую травматичность и возможность заниматься без оборудования, в том числе и дома. Калланетика показана при остеохондрозе, болях в шее и пояснице. Она эффективна для коррекции фигуры. Для получения заметного результата тренироваться нужно трижды в неделю по часу.

Широкое воздействие на основные системы организма оказывает фитнес – физическая подготовка, целью которой является улучшение фигуры, здоровья и самочувствия. К наиболее популярным современным методикам этого направления относятся:

Пилатес – система, разработанная Джозефом Пилатесом, представляет собой комплекс из плавных движений.

Танец на пилоне – упражнения на шесте, являющиеся смесью спортивной гимнастики и эротического танца.

Джампинг – комплекс на батутах, предложенный чешскими тренерами, состоит из прыгательных движений.

Зумба – фитнес-программа Альберто Переса, включающая спортивные и танцевальные упражнения под ритмичную музыку.

Кроссфит – функциональный тренинг от Грега Глассмана, состоит из элементов интервальных тренировок высокой интенсивности.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека заметно спустя 2–3 месяца, но для поддержания результата необходимо сделать двигательную активность нормой образа жизни.

4. Бодибилдинг

Бодибилдинг – процесс наращивания (гипертрофии скелетных мышц) и развития мускулатуры, путём приема высокоэнергетического специального питания (с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков), фармакологических препаратов (в том числе в форме инъекций) и большого количества пищи с посещением спортивного зала для занятий физическими упражнениями с отягощениями.

Человека, занимающегося поднятиями тяжестей с целью увеличения объёма или качества мышц (плотность, рельеф), называют культуристом или бодибилдером, в разговорной речи – качком. Соревновательный культуризм представляет собой конкурс, на котором судьи оценивают мускула-

туру позирующих участников на основании критериев отбора по объёму, эстетичности пропорций, а также симметрии и сбалансированности, и определяют культуриста с наиболее совершенным телом. С 1960 года по культуризму начали проводить соревнования, где атлеты демонстрировали свою мускулатуру.

В современной индустрии культуризма профессионалом обычно называют культуриста, победившего в квалификационных соревнованиях, как любитель, и заработавшего «ProCard» от IFBB. Обладатели данной карты получают право выступать на профессиональных турнирах, например, «Арнольд Классик» и «Ночь Чемпионов». В свою очередь высокие результаты, показанные в таких соревнованиях дают им возможность участвовать в конкурсе «Мистер Олимпия». Титул «Мистер Олимпия» является высшей наградой в области профессионального культуризма.

Существуют и организации, пропагандирующие так называемый «натуральный» культуризм.

Эти ассоциации пропагандируют культуризм без употребления анаболических стероидов и фармакологических средств. Приверженцы культуризма «без химии» считают, что их метод более ориентирован на здоровый образ жизни и естественную конкуренцию.

Первый американский женский национальный чемпионат «Physique», был проведён в городе Кантон в Огайо в 1978 году благодаря Генри Мак-Ги. Это был первый в мире женский конкурс, где участниц судили исключительно по мускулатуре. С тех пор проводится множество женских конкурсов, самым престижным из которых считается «Мисс Олимпия». Первым победителем конкурса, состоявшегося в 1980 году, стала Рэйчел Мак-лиш. Оксана Гришина (Oksana Grishina) – российская спортсменка по бодибилдингу и фитнесу стала трехкратной чемпионкой «Арнольд Классик» в номинации «Фитнес» в США, также трехкратной в Испании, и однократной в Австралии. Гришина первая и пока единственная женщина спортсменка в России, которая завоевала карту IFBB для участия в конкурсе «IFBB Olympia», а также ставшая чемпионкой на мировых конкурсах по бодибилдингу и фитнесу.

5. Основы спортивного питания

Спортивные добавки хороши тем, что они препятствуют дефициту питательных веществ в нашем организме. Повышенная активность, вызываемая Вашей новой программой упражнений заставит организм испытывать недостаток витаминов и минералов. Даже небольшой дефицит питательных веществ может подорвать рост мышц. Мы не можем сегодня полагаться на продукты питания для получения нужного количества витаминов и минералов, так как приготовление пищи, воздух и даже солнечный свет уже забирают часть витаминов. Если Вы испытываете недостаток в

том или ином питательном веществе, Ваш организм не сможет правильно нарастить мышечную массу и сжечь жир.

Не все спортивные добавки одинаковы. В некоторых Ваш организм будет всегда нуждаться, другие зависят от Ваших целей и бюджета. Далее Вы узнаете, какое бывает спортивное питание и какие из спортивных добавок можно использовать во все времена.

Это вид добавок, которые необходимо использовать круглогодично, чтобы нарастить мышечную массу.

Неотъемлемая часть спортивного питания, чтобы организм работал с максимальной эффективностью. Если кратко, то без витаминов и минералов невозможно преобразовывать пищу в гормоны, ткань и энергию.

Витамины являются органическими соединениями, функция которых заключается в усилении действия белков, которые, в свою очередь, вызывают химические реакции, такие, как наращивание мышечной массы, сжигание жира и производство энергии. Существует два типа витаминов:

Жирорастворимые витамины – они содержатся в жире и, следовательно, если принимать их в чрезмерных количествах, они станут токсичными.

Водорастворимые витамины – они не накапливаются в тканях и достаточно быстро выводятся из организма.

Минералы являются неорганическими соединениями. Основная функция заключается в обменных процессах, а также баланс жидкости, мышечные сокращения и производство энергии, строительство мышц и костей. Существует два вида минералов:

Макроэлементы – названы так, потому что организм нуждается в них в больших количествах. Сюда относится Кальций, Магний, Калий, Натрий и Фосфор.

Микроэлементы – нужны организму в ничтожных количествах, обычно в микрограммах, такие, как Хром, Медь, Кобальт, Кремний, Селен, Железо и Цинк.

6. Допинг и его негативные последствия

Допингом в спорте считается любое вещество природного или синтетического происхождения, не только наркотическое, введенное в организм обычным и необычным путем, в обычной или необычной дозе, в результате приема способствующее улучшению и достижению высоких спортивных результатов. К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. Принято считать, что употребление допинга – это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с целью искусственно усилить физическую активность и выносли-

вость на время спортивных соревнований. Отрицательными последствиями применения допинговых препаратов является блокирование физиологических механизмов прекращения деятельности при сверхнагрузках. Привыкание, зависимость типа наркотической. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (*Всемирное антидопинговое агентство*, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета – МОК). ВАДА каждый год издает запрещенный список препаратов для спортсменов и новые версии стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений. Борьба с употреблением допинга ведется ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т.н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местно-анестезирующих средств и бета-блокаторов.

Причины использования допинговых средств.

Использование допинговых средств является одной из острейших проблем современного спорта. Побудительными мотивами использования является необходимость развить запредельное напряжение для достижения результата. Существует и биологический аспект, который приводит к безуспешности попыток полностью исключить использование допингов – минимизация расхода энергии спортсменом для достижения результата. Применение гормональных препаратов позволяет достичь результатов быстрее, проще, без значительных усилий спортсмена и тренера. Ни одно усовершенствование тренировочного процесса не давало такого роста спортивных результатов. Однако существуют различные аспекты данной проблемы.

1. Спортивно-технический. Результат является заслугой не спортсмена, а фармации.
2. Морально-этический – извращение морали спорта – достижение должно быть следствием тренировок.
3. Социальный – привыкание к постоянному употреблению фармакологических препаратов с формированием зависимости подобной наркотической.
4. Медико-биологический:
 - нарушается самооценка своих возможностей;
 - снижается чувство усталости;

– общетоническое действие хронического приема химических соединений.

5. Правовой – нарушение законодательства.

Отрицательные последствия хронического приема препаратов токсические и гормональные нарушения. Последствия приема стимуляторов ЦНС – психическая неполноценность, неврозы, перерождение личности. Прием симпатических аминов приводит к изменению коронарных и мозговых сосудов, гипертонии. И самым главным отрицательным последствием и правилом для спортсменов должно явиться: ради сегодняшней победы в спорте не следует использовать средства, разрушающие здоровье.

Контрольные вопросы

- 1. Типы телосложения.*
- 2. Пропорции тела.*
- 3. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок.*
- 4. Бодибилдинг.*
- 5. Основы спортивного питания.*
- 6. Допинг и его негативные последствия.*

ЛИТЕРАТУРА

Для преподавателей

Основная:

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютнич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2015. – 79 с.
2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под общ. ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 352 с.
3. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
4. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М., 2005. – 544 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высш. специальных физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., 2004. – 160 с.
8. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2012. – 72 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2003. – 464 с.
10. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.
- И. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. – 211 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

Дополнительная:

1. Апанасенко, ГЛ. Медицинская валеология / ГЛ. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, 1998. – 248 с.
2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
4. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод, рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск, 2008. – 175 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. проф. С.Н. Попова. – М., 1998. – 343 с.

6. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск, 2006. – 178 с.
7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
8. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие / А.Г. Фурманов. – Минск, 2009. – 495 с.

Для студентов

Основная:

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А. Бессмертная, Е.В. Аксютич, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2015. – 79 с.
2. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод. рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск, 2008. – 175 с.
3. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие / Е.К. Куликович. – Минск, 1998. – 30 с.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
5. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова / под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.; М., 2004. – 160 с.
7. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2012. – 72 с.
8. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.
10. Полякова Т.Д. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов: монография / Т.Д. Полякова [и др.]; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.

Дополнительная:

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
2. Коледа, В.А. Тесты по физической культуре: пособие для студентов БГУ / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2012. – 111 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

СЛОВАРЬ

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

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Компетенция – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Компетентность выпускника вуза – выраженная способность применять знания и умения.

Массовый спорт (спорт для всех) – соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями.

Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

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

Подготовительное учебное отделение – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

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

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

Спорт – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

Студенческий спорт – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

Спорт высших достижений – система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта - Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

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

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

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

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

Физическая подготовка – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека; физическое воспитание – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

физкультурно-оздоровительная работа – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

Физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

Физическая культура оздоровительная – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

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

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

Технология (педагогическая) – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечение достижения прогнозируемых результатов.

Реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям – результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности. Технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

Технологии образовательные – это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач, способствуя более эффективному формированию у студентов компетенций.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1 ЛЕКЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	4
Лекция 1 Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	4
Лекция 2 Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия	17
Лекция 3–4 Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма	27
РАЗДЕЛ 2 ЛЕКЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	39
Лекция 1 Основы методики самостоятельных занятий	39
Лекция 2 Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение	49
Лекция 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)	57
Лекция 4 Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	66
ЛИТЕРАТУРА	75
СЛОВАРЬ	77

Учебное издание

ВЕНСКОВИЧ Дина Александровна

ШАТУХА Ирина Геннадьевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Курс лекций

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать2018. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4,65. Уч.-изд. л. 4,56. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.