

**Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации**

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

А.А. Хохлов
А.В. Воронин
О.И. Разумова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(учебное пособие)



Ульяновск - 2022

УДК. 796.06

ББК 75

X-86

Хохлов, А.А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова – Ульяновск: УлГАУ, 2022.- 96 с.

Рецензенты: Чернова Юлия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Право, педагогика и психология» ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Петрякова Светлана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Экономика, организация и управление на предприятии» ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Учебное пособие «Физическая культура и спорт» предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по образовательным программам высшего образования.

Утверждено
на заседании кафедры «Эксплуатация мобильных машин и социально-гуманитарных дисциплин»
Технологического института – филиал
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ,
протокол № 6 от 18 января 2022г.

Рекомендовано
к изданию методическим советом
инженерно-экономического факультета
Технологического института – филиала
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ,
протокол № 5 от 20 января 2022 г.

© Хохлов А.А., Воронин А.В., Разумова О.И., 2022

© ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Современные исследования позволяют утверждать, что средства и методы физического воспитания широко используются для формирования значимых профессионально-прикладных качеств у специалистов самого разного профиля (С.И. Бочкарева, Р.Т. Раевский), средства физической подготовки оказывают положительное воздействие на развитие двигательных и морально-волевых качеств будущих специалистов в условиях учебного заведения.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности, наиболее конкретно воплощается в общефизической и профессиональной подготовке студентов.

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния сотрудников и решения задач физической подготовки (далее именуется – физические упражнения).

В процессе физической подготовки используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, военно-прикладном плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование прикладных навыков.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время и самостоятельных занятий студентов.

Важнейшее значение имеет теоретический раздел учебной программы, в котором предусмотрено освоение студентами знаний по использованию средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне умственной работоспособности, профилактики заболеваний, приобретения навыков самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Цель физического воспитания студентов – это формирование физической культуры личности.

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

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;

- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

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

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-

спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Физкультура и спорт являются составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации. Основным источником права в нашей стране является Конституция Российской Федерации, нормы которой обладают высшей юридической силой по отношению ко всем другим источникам права – федеральным и местным законам, актам исполнительных органов власти, судебным прецедентам и обычаям. Помимо права каждого человека и гражданина на занятия физической культурой и спортом, Конституция РФ в главе 3 «Федеративное устройство» в ст.72 устанавливает, что общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта находятся в совместном ведении федерального центра и субъектов Российской Федерации. Данное положение Конституции означает многоуровневую систему правового поля России (см. рис.1).

Конституция РФ, принятая всенародным голосованием 12 декабря 1993 г., имеет в своем составе ст.41 (Гл.2 «Права и свободы человека и гражданина»), в которой закрепляется право каждого гражданина России на охрану здоровья и медицинскую помощь. Кроме того, в пункте 2 этой же статьи подчеркивается, что «в Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта». Итак, из представленного рисунка, мы видим, что на верхнем уровне находится Конституция РФ, нормы которой имеют наивысший приоритет. На основе конституционных положений о физической культуре и спорте формируется федеральное законодательство «О физической культуре и спорте в РФ», в котором развиваются, конкретизируются и наполняются содержанием декларации Конституции. В свою очередь, на основе норм Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» разрабатывается соответствующее законодательство субъектов Российской Федерации, в котором закрепляется специфика политики в сфере физического воспитания и спорта той или иной республики, края, области или города федерального значения.

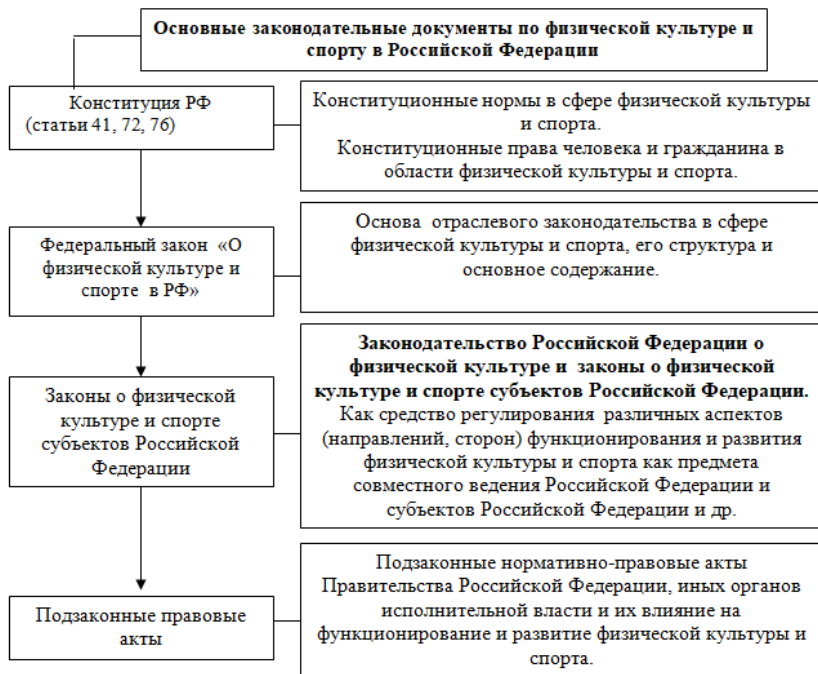


Рис.1 - Иерархическая структура законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте

Следует отметить, что положения законов о физической культуре и спорте субъектов федерации, а также подзаконные акты не могут противоречить Федеральному закону «О физической культуре и спорте в РФ», в противном случае наступает ситуация правового хаоса.

В связи с данным обстоятельством ст.76 Конституции РФ устанавливает: «Законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации не могут противоречить федеральным законам. В случае противоречия между федеральным законом и иным актом, изданным в Российской Федерации, действует федеральный закон».

Необходимо также подчеркнуть, что как федеральный закон, так и местные законы, о физической культуре и спорте не должны вступать в противоречие с иными законодательными актами.

В равной мере это относится и к подзаконным правовым актам, которые устанавливают определенные нормативы или регламентируют необходимые процедуры в сфере физического воспитания и спорта. Все

подзаконные акты должны быть подготовлены на основании действующих законов и ни при каких обстоятельствах не должны выходить за установленные законами правовые рамки.

В следующем разделе, представим, основные понятия физической культуры, поскольку изучение любой дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. специфических профессиональных терминов и понятий.

2. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ

Понятие (термин)	Значение (характеристика)
Физическая культура	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни
Физическая культура	Фундаментальная часть культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура)
Физическое воспитание	Педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями
Физическое развитие	Процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни
Физическое совершенство	Оптимальная мера гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека
Тренировка	Повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата; Педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.
Тренированность	Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями

Физические упражнения	Движения или действия, используемые для развития физических способностей органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков
Физическая рекреация	Процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности
Спорт	Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов
Туризм	Вид физической культуры. Активные виды туризма — пеший, горный, водный, велотуризм — носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера
Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)	Планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии.
Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	Процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний.

Спортивно-реабилитационная физическая культура	Восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.
Гигиеническая физическая культура	Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).
Рекреативная физическая культура	Активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения
Фоновая физическая культура	Оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

3. ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС

3.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура – это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей.

К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.

Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.

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

Физическую культуру можно рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха.

Физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение,

способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

Физическая культура по праву является одной из составляющих культуры человека вообще. Одно из определений понятия «культура» — степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях ее деятельности.

Индивидуальный уровень общей культуры человека можно охарактеризовать его поведением, поступками и действиями на текущий момент времени. Насколько раскрыты созидательные возможности человека, мы судим по его духовным ценностям, по его действиям в социальной среде как носителя существующих и создателя новых культурных ценностей для самосовершенствования и развития культуры будущих поколений.

Логично, что по ходу жизни уровень культуры личности должен постоянно повышаться, так как человек приобретает новые знания, жизненный опыт, приобщается к общечеловеческим духовным ценностям.

В виде схемы представим этапы становления физической культуры личности (рис.2).



Рис. 2 - Этапы становления физической культуры личности

Цель педагога по физической культуре — поэтапно, в процессе освоения предмета оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие,

сравнить его со сверстниками и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины.

За время обучения в высшем учебном заведении студент должен пройти через все этапы становления физической культуры личности. Безусловно, поступая в вуз, абитуриент уже имеет определенный уровень личной физической культуры, характеризующийся общим физическим состоянием личности, физической подготовленностью, физическим совершенством, знаниями из области физической культуры. Однако контингент поступающих в вузы не однороден по возрасту, социальному статусу, опыту физкультурно-спортивной деятельности.

Кроме того, учащимся старших классов зачастую не преподают вообще уроки физической культуры. Поэтому роль дисциплины «Физическая культура» в вузе значительно выше, так как здесь она и преподается на более высоком уровне, и воспринимается студентом более осознанно, с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека.

Каким должен быть человек, имеющий достаточно высокий уровень физической культуры? Это, прежде всего, человек свободный, способный к самоопределению в сфере физической культуры. Он может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, движение по которым должно воплощаться в специальных физкультурных знаниях и убеждениях, физических качествах и способностях, а также в выработавшихся на их основе навыках, привычках и потребностях. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как фактор самообразования и самосовершенствования и подчиняет образование целям личностного роста.

Этому способствуют широкие возможности свободного выбора физкультурной деятельности для студентов.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни – труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизневорчеству.

Сфера физической культуры объединяет биологическое и социальное начала в человеке, помогает личности стать сильнее. Сильная личность — синтез ума, физического здоровья и воли. Безусловно, качества сильной личности нельзя приобрести в бесшабашном веселье, бесполезных развлечениях или поощрениях собственного эгоизма. Только благодаря осознанию природы повседневных забот и невзгод появляется уверенность в собственных силах и шанс их преодолеть.

Практика ВУЗов, показывает, что у студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус.

Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, ценят общественное признание, адекватно реагируют на критику в свой адрес.

Этой категории студентов в большей мере присущи ответственность, чувство долга, добросовестность, собранность. Они более успешно взаимодействуют в работе, требующей систематического напряжения организма, им легче дается эффективный самоконтроль. Все это указывает на основательное положительное влияние регулярных физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов.

3.2 Социально-биологические основы физической культуры

Социально-биологические основы физической культуры — это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Организм человека представляет собой единую сложную саморегулирующуюся и саморазвивающуюся биологическую систему, находящуюся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

В основе жизнедеятельности организма лежит процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом

уровне. Регулируется это постоянство с помощью совокупности сложных приспособительных реакций организма, направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней и внутренней среды, нарушающих это равновесие.

Внешняя среда, оказывающая влияние на человека, состоит из четырех взаимодействующих между собой сфер: физической, биологической, социальной и производственной (рис. 3).



Рис.3 - Взаимодействующие сферы внешней среды

Влияние внешней среды на организм человека весьма многогранно, она оказывает как полезное, так и вредное воздействие. Из внешней среды человек получает необходимые для жизнедеятельности и развития организма тепло, воду, воздух, пищу. Но он также получает и многочисленный поток отрицательных раздражителей (слишком высокая или низкая температура, избыток солнечной радиации, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить гомеостаз.

Существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями и сохраняет постоянство своей внутренней среды или адаптируется к новым условиям существования.

Не зная строения организма человека, особенностей процессов жизнедеятельности отдельных его органов, систем органов, нельзя обучать, воспитывать и лечить человека, нельзя также обеспечить его физическое развитие и совершенствование.

Физическая культура – это вид культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни; с одной стороны, специфический процесс, с другой — результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности.

Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в результатах этой деятельности — в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является.

Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом.

Физическая культура — это сложное социальное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики.

Физическая культура обогащает культуру общества уникальной информацией о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок (в спорте, космосе), об особенностях адаптации к ним, о биологических резервах организма. Эта информация может использоваться и используется в смежных науках — физиологии, биохимии и т. д.

В социальной жизни, в системе образования, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха, физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные, экономические и общекультурные функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместной деятельности людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, созданию приборов, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования. Тем самым, она способствует созданию новых материальных и духовных ценностей.

Она способствует возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства технологий (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям мирового спорта), созданию искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных катков).

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций, представим их схематично (рис.4).

Образовательная	•получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития
Прикладная	•повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры
Спортивная	•достижение максимальных результатов в избранном виде спорта
Рекреативная	•организация содержательного досуга
Оздоровительная	•предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма

Рис.4 - Функции физической культуры

Приведенные выше функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека.

3.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье каждого человека является не только субъективной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Желание сохранить хорошее здоровье – это не просто важная социальная потребность человека, это необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Мы согласны с мнением Я.Л. Мархоцкого, который пишет: «Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять». Но из-за того, что человек рассматривал здоровье как данной самой природой, то это понятие с давних пор не имело конкретного определения и самыми распространёнными на сегодняшний день, по мнению Е.Н. Назаровой определениями являются:

отсутствие болезни;

гармония противоположно направленных сил;

полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

обретение человеком своей самости;

способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В.В. Пономарёва определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений». А в основных материалах Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. И.В. Журавлева, считает, что «Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно».

Многообразие подходов к определению данного феномена и доказывает его социальную и общественную ценность, что в народе подтверждается истиной как «самое главное – здоровье», «здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто».

Итак, анализ научной, специальной и медицинской литературы показывает, что здоровье можно рассматривать в нескольких аспектах: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, социальное здоровье, для наглядности представим эти компоненты в виде схемы и распишем их подробнее (рис. 5).

Физическое здоровье	• естественное состояние организма, характеризующееся слаженным функционированием всех органов
Психическое здоровье	• способность правильного функционирования его головного мозга, характеризующееся уровнем развития мышления, развитием внимания и памяти, волевых качеств
Нравственное здоровье	• сознательное и ценностное отношение к нравам и привычкам, противоречащих нормальному образу жизни
Эмоциональное здоровье	• степень эмоциональной устойчивости человека, его личные переживания и умение сопереживать чувствам окружающих, стремлением оказывать поддержку другим людям
Социальное здоровье	• состояние организма, определяющее способность человека положительно контактировать с социумом, позитивное взаимодействие с другими членами общества

Рис. 5 – Компоненты здоровья человека

Физическое здоровье, необходимо для выполнения оптимальных физических нагрузок, умственной работы полноценного отдыха.

Психическое здоровье человека, характеризуется умением принимать самостоятельные решения в любых ситуациях, анализировать происходящее и умение адекватно оценивать их.

Нравственное здоровье человека, это – основа социальной жизни, помогает правильно расставлять приоритеты в поиске истины, выражают сознательное и ценностное отношение к труду, национальной и общечеловеческой культуре, к духовному богатству.

Эмоциональное здоровье человека, обеспечивает ему правильное понимание собственных эмоций и управление эмоциями.

На развитие различных социальных навыков огромное влияние оказывает целенаправленный процесс воспитания, а также различные аспекты процесса социализации.

Надо отметить, что представленные виды здоровья классифицированы условно, так как они все являются структурными элементами единого и неделимого организма.

Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функцией, но, тем не менее, отсутствие или частичность функционирования одного из видов здоровья мо-

жет кардинально изменить функционирование других видов или лишать их ценности существования.

Физическая культура – составная часть культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура – это особая и самостоятельная область общей культуры. Она возникла разделение и развилась одновременно с общечеловеческой культурой, являясь частью. Культура в ходе своего исторического развития не теряла связи с физической культурой, а последняя всегда опиралась в своем развитии на достижения культуры (науку, философию, мораль и т.п.).

Далее, рассмотрим из каких слагаемых, состоит здоровье человека, рассмотрим эти составляющие. В качестве основных слагаемых здоровья можно обозначить такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства. Какие объективные факторы влияют на состояние здоровья человека (рис. 6).



Рис. 6 – Факторы, влияющие на здоровье человека

Влияние наследственности, присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития.

Влияние физической культуры, связано с тем, что общекультурному развитию, а следовательно, и здоровью начинается с овладения знаниями и суждениями человека о влиянии физической культуры на укрепление здоровья.

Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Здоровье для каждого человек является естественной жизненной ценностью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей. Поэтому в настоящее время актуализируется феномен здоровья как ценный капитал, как выигрышное инвестирование в будущее.

Влияние окружающей среды и социальная среда. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.

Подводя итоги данного параграфа, отметим, что здоровье рассматривается в нескольких аспектах, таких как физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, социальное здоровье.

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

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории.

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком.

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 положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема

информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Систематическое выполнение работы на фоне неполного восстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и перенапряжению нервной системы, обострениям сердечнососудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма.

Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, оно связано со способностью центральной нервной системы долго работать с перегрузками, а это, в конечном итоге, может привести к развитию запредельного торможения, к нарушению слаженности взаимодействия вегетативных функций.

Физическая и умственная работоспособность является почти обратным отражением состояния утомления: чем больше нарастает утомление, тем ниже становится работоспособность. Нормальный физиологический процесс утомления означает снижение функциональных возможностей организма, вызванное выполнением определенного объема умственной и физической работы.

Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления, т.е. состоянием, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов в организме. Но всегда основным итогом утомления является снижение эффективности труда, его продуктивности.

Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов (рис. 7).

На работоспособность в определенный момент влияет не только каждый из перечисленных факторов в отдельности, но и различные их сочетания, от которых зависит профессиональная работоспособность человека, проявляющаяся в степени и особенностях утомления, психологическом ощущении усталости, снижении продуктивности труда. Естественно, что человек, имеющий более высокую разностороннюю физическую подготовку, может более продолжительное время.

Умственное утомление и связанное с ним снижение работоспособности имеют свои специфические особенности. Они, как правило, появляются при длительной и достаточно напряженной работе и связаны с чрезмерным повышением или ослаблением деятельности внешних органов чувств. При умственном утомлении снижается сила памяти, вследствие чего возникает «убегание мысли», быстрое исчезновение из памяти того, что незадолго до этого было усвоено.



Рис. 7 – Факторы работоспособности студентов

Умственная усталость может нарастать при неудовлетворенности работой, неудачей в ней. Вообще умственная работоспособность, умственное утомление, в отличие от физического, где действуют природные охранительные барьеры, имеют существенные отличия.

Все пути и способы, которые ведут к более позднему развитию утомления, сохранению и повышению трудоспособности, делятся на две группы – специфические и неспецифические. К первой следует отнести рациональное распределение людей по специальностям, их обучение и тренировку, а также разумную компоновку и оборудование рабочих мест.

Неспецифические методы поддержания высокой работоспособности в основном обусловлены воспитанием и тренировкой общих качеств и функций организма, повышением неспецифической его реактивности. К числу таких методов в первую очередь относятся рациональный режим труда и отдыха, физическая культура, закаливание, гигиена и другие.

Одним из важных средств восстановления работоспособности человека является физическая культура. Недостаток физической активности неблагоприятно действует на состояние их здоровья. При уменьшении двигательной активности снижается общая работоспособность, сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям и факторам внешней среды.

Важную роль в профилактике утомления играют физические упражнения. Удовлетворяя потребность человека в движениях, они укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость организма к внешней среде.

К важным функциям физической культуры можно отнести рекреативную, дистрактивную и компенсаторную. Физическое воспитание вырабатывает у людей решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, а также психологическую устойчивость.

Рекреативная функция удовлетворяет в отдыхе. В этом плане возможности физического воспитания огромны.

Своими средствами оно обеспечивает как пассивный, так и активный отдых. С этой функцией тесно связана другая – дистрактивная, состоящая в отвлечении людей от профессиональных забот. Она позволяет переключить их внимание на другие объекты, значительно разгрузить физическое и психологическое напряжение. Именно в этих целях разработаны специальные комплексы физических упражнений и занятий для различных категорий специалистов с учетом характера их деятельности.

Таким образом, профилактике утомления способствуют:

- регулярная утренняя зарядка;
- отдых, адекватный психофизиологическим затратам (включая отдых в течение и после рабочего дня, полноценный сон, отдых в выходные и в отпуске);
- рационально организованная деятельность;
- прогулки не менее 10-15 минут утром и вечером с успокаивающими дыхательными упражнениями;
- самомассаж головы, рук ступней ног 2 раза в день – утром и вечером;
- аутогенная тренировка;
- рациональное питание;
- самомассаж биологических активных точек.

Для того чтобы снять усталость и восстановить энергетический потенциал организма, желательно соблюдать ряд правил:

- здоровый сон в хорошо проветриваемом помещении;
- массаж, который помогает снять как физическую усталость, так и расслабить на психическом уровне;
- вечерний моцион с правильным, позитивным настроением – лучший способ избавиться от усталости после насыщенного, эмоционального трудового дня;
- здоровая, легко усваиваемая пища;

для психологической разрядки рекомендуется применять различные техники медитации;

- спортивные игры (командные или индивидуальные) или посещение спортзала;

- спокойная, расслабляющая музыка.

Очень полезно вечером принять освежающий, контрастный душ. Вода поможет избавиться от всех отрицательных эмоций, накопившихся за день, и снимет напряжение с мышц тела. Многие врачи рекомендуют в качестве восстановительной терапии посещать баню или сауну. По причине того, что современное информационное пространство перенасыщено негативной, деструктивной информацией многие психотерапевты решительно рекомендуют максимально абстрагироваться и свести до минимума просмотр телевизора.

Физиологическая сущность восстановления сил, на первый взгляд, довольно проста. Но почему же после тяжелого физического труда шлейф утомления растягивается на 3–4 дня, а после напряженного умственного труда даже на 10–12 дней.

Таким образом, недельные каникулы после экзаменационной сессии – слишком малый срок для полноценного восстановления.

Если не предпринимать профилактических мер (увеличение двигательной активности и сроков пребывания на открытом воздухе и т. д.), то утомление к концу второго полугодия становится значительным, а это уже может помешать успешной учебе.

Известно, что эмоциональные реакции приводят к повышению уровня холестерина в крови у студентов перед экзаменом. Этому химическому веществу приписывают важную роль в развитии склеротических изменений кровеносных сосудов.

Поэтому большое значение приобретает профилактика сердечно-сосудистых патологий различными средствами, в том числе средствами физической культуры и спорта. Приведенные доводы доказывают значение правильной организации умственного труда и обязательных физических нагрузок.

Рационально подобранный режим рабочего дня, отдых, физкультурно-спортивные занятия существенно помогут в снятии утомления, профилактике невротических и психологических заболеваний.

Психологи и педагоги считают, что молодому человеку при выборе видов спорта для занятий с оздоровительной целью или для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на свои черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и снова быстро включается в нее, общи-

телен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановиться свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств. Если человек усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять тяжелую физическую работу, то ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.

В случае, если человек замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, то ему не стоит заниматься в организованных группах, а индивидуальные занятия различными физическими упражнениями без отвлекающих факторов могут ему испытать положительные эмоции, принесут физическое и моральное удовлетворение.

Все это подчеркивает важность и необходимость такой спортивной подготовки, задача которой состоит не в установлении мирового рекорда или победы на Олимпийских играх, а в том, чтобы избранный вид спорта не только способствовал укреплению здоровья и физическому развитию, но и разносторонне подготавливал к плодотворному труду в избранной профессии.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, но главное — оно управляемо.

С помощью мероприятий, подобранных и организованных соответствующим образом, с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма в широком диапазоне. Например, с помощью применения определенных физических упражнений можно изменить в желательную сторону вес тела, окружность отдельных его частей, жизненную емкость легких, силу, выносливость, гибкость и др.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения, осанки, повышения общей работоспособности, психологической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма,

необходимо обратить внимание на повышение психологической подготовленности.

Часто молодые специалисты сетуют на то, что их многому научили за годы учебы, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. В данном случае следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твердым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения.

Спортивная подготовка обеспечивает воспитание необходимых качеств: самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности, способности проявлять максимальные усилия в спортивной, трудовой, учебной и общественной деятельности.

Она помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, позволяет втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни. Поэтому в настоящее время так важно применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы, а так же совершенствовать их.

3.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

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

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной

подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения — от младенческого до пожилого возраста.

Задачами ОФП являются:

- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

- развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

- создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, военной, бытовой и т.д.

Общая физическая подготовка – основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания студенческой молодежи, ориентированной на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного труда. Однако, следует помнить, что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Рассматривая процесс физической подготовки, как многолетний процесс следует отметить, что он строится на основе взаимосвязанных компонентов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Общая физическая подготовка является базовым элементом всей системы физического воспитания и, в том числе для специальной физической подготовки.

Главной целью ОФП является формирование, посредством принципов методов и средств физического воспитания, физически развитой личности; поддержание ее дееспособности как можно длительное время.

Типичные задачи ОФП предусматривают широкое физическое образование и достижение базового уровня всестороннего развития жизненно важных физических умений и навыков.

Данная задача реализуется через целенаправленное развитие физических качеств, поддержание их на оптимальном уровне формирования необходимого набора двигательных умений и навыков, обеспечивающих жизнедеятельность.

На основе реализации цели и задач ОФП строится СФП.

Специальная физическая подготовка – это целенаправленный процесс в системе физического воспитания, имеющий цель развития физических качеств, играющих главную роль при формировании специальных двигательных умений и навыков, обеспечивающих трудовую, либо спортивную деятельность.

СФП реализуется только на достаточно прочной базе ОФП, не учитывая данное обстоятельство в практике, возможно, получить перетренировку, одностороннее формирование физической подготовленности, неправильное физическое развитие организма.

Одним из важных условий осуществления эффективной физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и за год невозможно всесторонне подготовить человека к его профессиональной деятельности.

Это длительный, многолетний процесс формирования профессионально-важных двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических качеств, поддержание достигнутого уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Итак, в целом, сущность как общей, так и специальной физической подготовки, состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств.

Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса.

В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП. Эффективность тренировочного процесса можно определять по качеству таких понятий как: тренированность, подготовленность, спортивная форма.

3.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Систематические физические нагрузки, соответствующие полу, возрасту и состоянию здоровья, – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

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

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

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

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

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающие 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.

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

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. 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 2-3 ч после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Содержание самостоятельных занятий. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба, бег, кросс, ходьба и бег на лыжах, ритмическая гимнастика и т. д.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки является ходьба и бег на открытом воздухе.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвуют большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленности и тренированности организма.

Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

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

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

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

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, езда на велосипеде. Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2-3 раз в неделю неэффективны.

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. Каждое занятие следует начинать с разминки, используя общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. После разминки нужно перейти к выполнению комплекса атлетической гимнастики, включающего упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся упражнения для расслабления.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, плавание и т. д.

Гигиена самостоятельных занятий. Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендованными нормами.

Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день. Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

Питьевой режим. Суточная потребность человека в воде – 2,5 л у работников физического труда, а у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическим упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается и появляется жажда.

В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздержаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпить несколько глотков воды.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех воздействующих на тело раздражителях. Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4-5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки под душем.

Гигиенические требования к местам проведения занятий к одежде и обуви. При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличение процентного содержания углекислого газа. Пол должен быть ровным, нескользким, без выбоин и выступов.

Температура воздуха плюс 15-18°C при хорошей освещенности. Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам. Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года.

Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий, той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от по-

вреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости двое носков.

3.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Спорт – это составная часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует самый сложный процесс межлических отношений. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Согласно программе физического воспитания высших учебных заведений спортивная деятельность студентов может осуществляться по избранным специализациям соответственно интересам.

Как правило, такой выбор легко осуществляется, окончившими ДЮСШ, либо занимавшимися в школьных спортивных секциях. Для студентов, не имеющих спортивной подготовки, он бывает, затруднителен, и здесь им на помощь приходят педагоги. При отборе учитываются результаты тестирования по общефизической подготовке, технической и тактической подготовленности по избранному виду спорта, обучаемость (динамика освоения новых упражнений), перспектива дальнейшего роста.

Для студентов, выбирающих какую-либо спортивную специализацию и не занимавшихся ранее, преподаватель проводит специальное тестирование правильного выбора вида спорта. Студент должен адекватно оценить уровень своей подготовленности. На основе результатов тестирования определяются слабые и сильные стороны подготовленности и намечается конкретная специализация. При этом учитывается, конечно, и мотивационная сторона этого выбора, то есть желание ос-

войть тот или иной вид спортивной деятельности, рассмотрим цели выбора.

Целями выбора могут быть:

- укрепление здоровья, коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- развитие функциональных возможностей организма для увеличения общей работоспособности (умственной и физической);
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

Многие студенты имеют слабое развитие плечевого пояса. Можно им рекомендовать занятия по индивидуальным планам, либо в секциях тяжелой атлетики. При недостаточной выносливости также рекомендуются самостоятельные занятия, либо занятия легкой атлетикой. Для коррекции осанки упражнения подбираются тренером и выполняются сначала под контролем педагога, а затем, по мере правильного усвоения.

Многочисленными исследованиями в спортивной науке доказано, что физическая культура и спорт являются прекрасным средством целенаправленного развития таких важнейших сторон психики человека, как внимание, быстрота и точность сенсомоторного реагирования, эмоциональной устойчивости, личностных качеств и т.д. В то же время, у каждого студента имеются большие возможности выбора форм физической культуры, видов спорта для развития конкретных сторон жизненно необходимых умений или профессионально-прикладной подготовки; достижение высоких спортивных результатов. Это возможно при следующих условиях:

- высокой мотивации студента к определенному виду спорта;
- высокой квалификации и энтузиазма тренера;
- создания предпосылок для успешной подготовки, в том числе – спортивной базы, питания, возможности для участия в соревнованиях высокого ранга.

Специфическое содержание физической подготовки составляет воспитание силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

Каждый вид спорта имеет свою специфику, что отражается на преимущественном развитии каких-либо физических качеств. Рассмотрим психофизические характеристики основных групп видов спорта, оказывающих наибольшее влияние на развитие выносливости. К ним относятся циклические виды: легкая атлетика (бег на длинные и

средние дистанции), лыжные гонки, отдельные виды плавания, спортивное ориентирование.

Преимущественное развитие силы проявляется в тяжелой атлетике (занятия штангой, гиревым спортом), следует отметить некоторое одностороннее развитие спортивной деятельности у занимающихся этими видами спорта. Поэтому для профилактики развития монотонии и разностороннего совершенствования необходимо вносить в тренировочный процесс упражнения, используемые в других видах спорта: например, периодически заниматься спортивными играми, легкой атлетикой.

У спортсменов, занимающихся спортивными играми, развивается быстрота реакций, таких как внимание, оперативная память, улучшение точности координационных движений и др. Нагрузка распределяется как на нижние, так и на верхние конечности. В таких видах игр, как футбол, баскетбол, хоккей предполагается развитие общей и специальной выносливости.

Комплексное влияние на организм оказывают такие виды спорта, как лыжи, биатлон, плавание, волейбол, хоккей

3.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

В условиях, когда двигательная активность человека ограничена особенностями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Такие занятия могут восполнить то, что было упущено в детстве. Не случайно и подростки, и юноши, и даже пожилые люди встают перед выбором: чем, какими упражнениями, каким видом спорта и каким образом заняться для укрепления здоровья, для физического развития, для поддержания и повышения уровня работоспособности.

В высшем учебном заведении, где образовательно-профессиональная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривает обязательные учебные занятия со спортивной направленностью с каждым студентом, также возникает проблема выбора. Как показывает многолетний опыт, при выборе видов спорта (или систем физических упражнений) у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. Чаще всего выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой; то преподаватель более симпатичен; то расписание более удобно...

Гораздо реже выбор опирается на устойчивый интерес к определенному виду спорта или на понимании необходимости выполнять те или иные физические упражнения, чтобы исправить недостатки в своем физическом развитии или функциональной подготовленности. А случайный выбор, как правило, приводит к утрате интереса и снижению активности, а значит, занятия не будут эффективными.

Из далекой древности дошел до нас призыв древнегреческого мыслителя Сократа «Познай самого себя!». Поэтому объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительное ознакомление с «возможностями» различных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора вида спорта и упражнений для своего физического совершенствования.

При всем многообразии, на практике в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья. Человеческий организм запрограммирован природой на движение, причем двигательная активность должна быть на всем протяжении жизни.

Специальными исследованиями установлено, что организм физически активных 50—60-летних мужчин обладает более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом.

Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни. В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повысить двига-

тельную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому все виды массового спорта, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких).

Коррекция недостатков физического развития и телосложения. Можно объяснять недостатки физического развития и телосложения наследственностью, условиями воспитания, но молодому человеку от этого не легче.

Подобные недостатки постоянно портят настроение, и нередко порождают комплекс неполноценности. Конечно, не все недостатки поддаются исправлению с помощью физических упражнений: труднее всего рост и те особенности телосложения, которые связаны с формой основных скелетных костей. Значительно легче — масса тела и отдельные антропометрические показатели (окружность бедра, грудной клетки и др.). Но прежде чем принимать решение о коррекции телосложения, о подборе специальных упражнений или видов спорта, следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения. Только после этого следует принимать решение о выборе вида спорта или системы физических упражнений — различные виды спорта и упражнения поразному будут способствовать решению вами поставленной перед собой задачи.

Не случайно представителей различных видов спорта отличают характерные антропометрические показатели: у гимнастов — хорошее развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей, мышцы нижних конечностей развиты у них относительно слабее; у конькобежцев относительно хорошо развита грудная клетка, мышцы бедра и т.д. (более подробная характеристика отдельных видов спорта будет дана в следующем разделе).

Однако наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения, представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой или шейпингом, т.е. теми упражнениями, которые и направлены преимущественно на решение подобных задач.

Повышение функциональных возможностей организма. Вузовой программой по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль (в начале и конце каждого учебного года) за динамикой физической подготовленности каждого студента. С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростносиловой подготовленности (бег 100 м), силовой подготовленности «ключевых»- групп мышц для мужчин и женщин; общей выносливости (бег 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин).

Оценки выполнения этих тестов производятся в очках. Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости (характеризующей главным образом работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и быстроты.

На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого физического качества (быстроты, силы, выносливости). Но здесь возникает альтернатива: выбрать тот вид спорта, который поможет «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно может реализоваться уже определившаяся способность к проявлению конкретного качества.

Вероятно, оба подхода правомерны, но нужно для себя сразу же точно определить мотивацию выбора.

В первом случае — оздоровительная направленность, разносторонняя физическая подготовка (а заодно и выполнение учебных зачетных нормативов в «отстающем» тесте). При этом следует сознавать, что успехи в избранном виде спорта, по спортивным меркам и классификации будут заведомо невысоки.

Во втором случае возможно достичь значительных спортивных результатов. Конечно, выбор за самим студентом, но, думается, что первый вариант можно рекомендовать молодым людям со сравнительно низкой общей физической подготовленностью. Второй — для студентов с хорошей предварительной общей физической и спортивной подготовленностью.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха. Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать

различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент.

Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, неуверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах.

Индивидуальные занятия соответствующими видами спорта и системами физических упражнений без отвлекающих факторов в этом случае помогут испытать положительные эмоции, принесут физическое и моральное удовлетворение. Но все это приемлемо, если мотивацией выбора является активный отдых, и занятия проводятся преимущественно в свободное время.

Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками также предполагают направленный выбор видов спорта, систем физических упражнений.

В этом случае выбор проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, большой теннис, бадминтон).

Хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание — гидрологам.

Использование прикладных видов спорта и систем физических упражнений для обеспечения психофизической надежности и безопасности при выполнении профессиональных видов работ основано на том, что занятия различными видами спорта, а также уровень квалификации спортсменов откладывают отпечаток на его функциональную подготовленность, на степень владения прикладными двигательными умениями и навыками. Если в школьные годы молодому человеку не удалось освоить такие навыки, как плавание, передвижение на лыжах, то это следует сделать в студенческие годы. И хотя из этого молодого человека уже не получится пловец экстра-класса, он достигнет другой цели, например, заблаговременно подготовит себя к будущей профессии, к возможным экстремальным ситуациям в жизни.

Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физической и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и замечен в спортивном Мире.

Современная наука о спорте достаточно детально изучает проблему становления личности в большом спорте — от новичка до мастера спорта международного класса. Ныне в каждом виде спорта разработаны основы спортивного отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам.

Специалистами установлены контрольные требования к физическому развитию, к уровню функционирования и взаимодействия отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки. В соответствии с этими требованиями определяют успешность и своевременность прохождения установленных этапов спортивного пути, который в среднем занимает около 10 лет непрерывной подготовки.

3.9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Занятия спортом – это очень сильное средство оздоровления. Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить

физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать функционирование всех систем организма.

Однако средства физической культуры нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно.

В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем – нанесут непоправимый вред здоровью. Для исключения отрицательных последствий спорта необходим контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Все эти мероприятия сводятся к диагностике состояния организма. Существуют различные виды контроля – педагогический и врачебный. Разумеется, они важны при занятиях спортом. Но особое место имеет самоконтроль при занятии физическими упражнениями. Его основная цель состоит в оптимизации занятий на основе данных о состоянии организма.

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

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет.

Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое.

Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу – своевременно сигнализируют об отклонениях в состоянии здоровья.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

Визуальный самоконтроль.

Рост – важный показатель физического развития. Он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья.

Контроль физических нагрузок, а точнее контроль за переносимостью физических нагрузок, осуществляется с помощью инструментальных (объективных) и неинструментальных (субъективных) методик.

Наиболее распространенной инструментальной методикой можно назвать измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). По величине пульса судят о достаточности, чрезмерности или недостаточности нагрузки. Субъективные методики, в основном включают контроль за цветом кожи лица, обильностью потоотделения, за дыханием, походкой, характером движений и др. Контроль техники выполнения движений может осуществляться с помощью технических средств: фото, видео, кино съемки, но чаще всего педагог это делает визуально, отмечая и корректируя правильность выполнения техники спортивных движений. При проведении педагогического контроля важно знать, как занятия физической культурой влияют на уровень физической подготовленности, для чего проводят тестирование (определенную систему использования тестов).

К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, отмечается хорошее, удовлетворительное и плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается хороший, пониженный, чрезмерный. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его существенные изменения, как правило, являются результатом переутомления, заболевания или несоблюдения правил культуры питания.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает 130-150 уд./мин. На спортивных тренировках, при значительных физических нагрузках частота пульса доходит до 180-200 уд./мин. и более. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20-30, иногда через 40-50 мин.

Если в указанное время после учебно-тренировочного занятия пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Для оценки деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы можно применять различные функциональные пробы, а их результаты записывать в дневник самоконтроля (см. табл. 1).

Таблица 1 - Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата		
	1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит
4. Пульс в минуту:			
Лежа	62 уд/мин	62 уд/мин	68 уд/мин
Стоя	72 уд/мин	72 уд/мин	82 уд/мин
Разница	10 уд/мин	10 уд/мин	14 уд/мин
до тренировки	60 уд/мин	60 уд/мин	90 уд/мин
после тренировки	72 уд/мин	75 уд/мин	108 уд/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8 × 30 м Бег 100 м, темпов. Бег 6 x 200 м	Нет	Ускорения 8 × 30 м Бег 100 м Равномерный бег 12 мин.
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с.	То же	Бег 100 м за 14,8 с.

Вес тела рекомендуется определять утром натощак, в одном и том же костюме. В первом периоде тренировки вес обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении веса следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки основной части занятия и нарушение режима вместе с другими показателями дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Болевые ощущения: в мышцах, голове, в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня при общем утомлении организма, формировании тренировочных нагрузок и т. п. Боли в мышцах на начальном этапе занятий явление закономерное. Во всех случаях продолжительных болевых ощущений следует обратиться к врачу.

Наблюдение за спортивными результатами является важным пунктом самоконтроля, которое показывает правильность применения средств и методов занятий и тренировок, и может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности.

3.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

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

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Суть основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), студентов заключается в том, чтобы:

- пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- интенсифицировать развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;
- повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и улучшению здоровья;

- способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих 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 играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому 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.

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей — десятки тысяч.

Лишь сравнительно немногие из современных профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности. В большинстве же видов профессионального труда, даже физического, требования к физическим возможностям далеко не максимальны. Чтобы успешно подготовиться к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессиональную программу), представленную на схеме, рисунок 8. Помимо основных, названных выше факторов, существуют и дополнительные, которые также целесообразно рассмотреть. К ним относятся индивидуальные особенности будущих специалистов, а также географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику. Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении и переподготовке. Успешность обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т.е. от способностей.

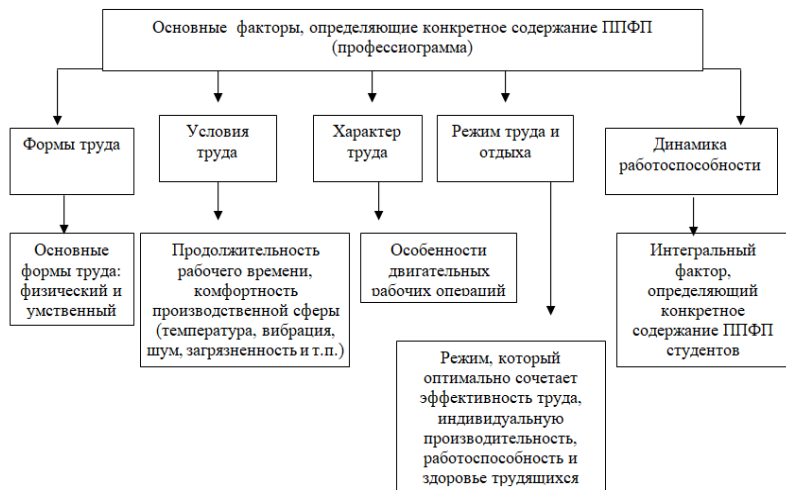


Рис. 8 – Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

Способности — устойчивые свойства личности, однако они в процессе воспитания меняются. Поэтому совершенствовать их путем целенаправленной тренировки необходимо с учетом индивидуальных особенностей, следовательно, усилия студентов и время для освоения отдельных разделов профессионально-прикладной физической подготовки к избранной специальности у каждого свои. Важно знать и о некоторых возрастных изменениях реакции организма человека на психофизиологические нагрузки в процессе труда. Наиболее продуктивный возраст от 20 до 40 лет. В этот период у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления. За этой общей характеристикой стоят вполне конкретные возрастные изменения отдельных функций. Так, временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а впоследствии удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена. Итак, изучение факторов, влияющих на жизнедеятельность специалиста в сфере труда, психофизических процессов, сопровождающих различные виды профессиональной деятельности, позволяет выявить соответствующий раздел профессиограммы специалиста, т.е. тот объем и перечень необходимых

прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность профессиональной деятельности. Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности в ВУЗах является физическое воспитание, поскольку то, каким специалистом станет нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть здоровыми жизненными навыками. Реально и без преувеличений, оценивая нынешний уровень здоровья студентов, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе значительно весомое место, чем она занимает сейчас. Практика показывает, что значительной части студентов вузов формирование навыков ведения здорового образа жизни имеет хаотичный характер.

Средства ППФП студента специфичны и достаточно разнообразны, представим их в виде схемы, рисунок 9. Прикладные физические упражнения, необходимы, для направленного воздействия на вестибулярные функции и воспитания способности поддерживать равновесие в усложненных условиях (инженер-строитель, инженер электрических сетей) применяют упражнения на повышенной (пониженной) опоре, малоустойчивой платформе, батуте, упражнения в равновесии, в лазании по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестнице; для повышения устойчивости организма к кислородному голоданию (подводник, водолаз) — серийные скоростные упражнения в беге, плавании, нырянии, специальные упражнения с задержкой дыхания; для устойчивости к перегреванию (инженер-литейщик) — продолжительный бег в плотной одежде или в жаркую погоду, марш-броски и т. п. При подготовке к ряду профессий довольно широко применяются естественные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, передвижения на лыжах и т. д.). Это обусловлено тем, что в некоторых видах трудовой деятельности (геолог, монтажник, моряк и др.) совершенные навыки в естественных движениях имеют непосредственно прикладное значение. Углубленное овладение ими является непременным условием эффективной профессиональной деятельности. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений.

Средства ППФП студентов



Рис. 9 - Специфика средств ППФП студентов

В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном — учебные группы по прикладным видам спорта.

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

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

Цель теоретических занятий — дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически

правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда.

Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студентов в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Для этого можно использовать теоретические и методико-практические, а также учебно-тренировочные занятия.

Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность.

Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и т.п.);
- самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

Одна из форм ППФП — массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутри вузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

Результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, разрабатываемыми кафедрой физического воспитания для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. Утвержденные кафедрой зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине «Физическая культура».

В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 2—3 зачетных тестов. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

Допуск к обязательной итоговой аттестации после завершения полного курса обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предполагает, что студенты должны выполнить обязательные практические тесты по общей физической, спортивно-технической и

профессионально-прикладной подготовке не ниже оценки «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В общий перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП.

3.11 Производственная физическая культура

Производственная физическая культура (ПФК) — система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время.

При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы. Цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК: подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность; активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания; заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности; профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Основа производственной физической культуры — теория активного отдыха. Великий русский ученый И. М. Сеченов показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц.

Он экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела. В ре-

зультате в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается. В трудах другого великого русского физиолога И. П. Павлова мы находим объяснение того, как устойчивая работоспособность зависит от правильного чередования периодов работы и отдыха, о роли ЦНС в этом процессе.

Методическое обеспечение производственной физической культуры требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки — умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов. Чем большая нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключить внимание работающих на другой вид деятельности.

Итак, методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер: чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот; чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК; чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

Производственная физическая культура в рабочее время. В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику. Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления. Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. При построении комплексов упражнений необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность

мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5–8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5–7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу. В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их.

С учетом сложных технологических и организационных особенностей ряда современных профессий вводную гимнастику невозможно проводить на рабочем месте, поэтому специфическую функцию вводной гимнастики может достаточно эффективно выполнить утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня.

Комплекс состоит из 7–8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5–10 мин. Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности. При обычном 7–8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2–2,5 ч после начала работы и за 1–1,5 ч до ее окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

4. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

4.1 Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

Тренированный человек значительно лучше переносит различные перегрузки, охлаждение, колебания атмосферного давления, инфекции, вирусы. Заметная устойчивость к вирусным инфекциям говорит о повышенном иммунитете, что крайне важно при современной жизни. Регулярные занятия физкультурой и спортом способствуют выработке макрофагов (белых кровяных клеток), так называемых «пожирателей» возбудителей всевозможных болезней.

При регулярных занятиях физкультурой и спортом эффективно укрепляется костная система человека. Люди, занятия физической культурой для которых стало неотъемлемой частью жизни, способны с легкостью справиться с физическими, эмоциональными, стрессовыми ситуациями. Сильно повышается работоспособность, человек довольно быстро избавляется от излишнего веса.

В любом случае, при занятии спортом и физкультурой необходимо соблюдать правила, позволяющие снизить вероятность травмирования и возможных негативных последствий.

Нормы поведения учащихся на уроках физической культуры регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу и т. д. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем студентам. Согласно им каждый учащийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя;
- строго выполнять на физкультурных занятиях установленные правила для классных занятий в средней общеобразовательной школе;

- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;
- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- показывать пример высокой дисциплинированности, сознательности, дорожить честью своего коллектива;
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя;
- не отвлекать от работы своих товарищей, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.

Чтобы исключить травматизм при занятиях отдельными видами спорта, нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности.

Необходимо соблюдать правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.

Они таковы:

- стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов;
- батареи должны быть закрыты специальными панелями, осветительные приборы — решетками, окна загорожены сетками;
- полы должны быть без щелей, застрогов, иметь ровную и нескользкую поверхность;
- спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов;
- беговые дорожки не должны иметь бугров, впадин, трещин и скользкого грунта. Они должны иметь продолжение после финиша;
- прыжковые ямы должны быть заполнены просеянным песком на глубину до 50 см. Бортики, окаймляющие прыжковую яму, должны быть резиновыми;
- гимнастические снаряды должны быть надежно прикреплены к полу и стенам и стоять на достаточном расстоянии друг от друга;
- под каждым снарядом должно лежать необходимое количество гимнастических матов, они должны быть уложены с плотной стыковкой.

Кроме этого, на уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные правила техники безопасности:

- не нарушать определенную учителем организацию урока;

- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- метать мяч, гранату в определенном учителем секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи;
- не выполнять опорный прыжок без страховки учителем;
- не приземляться на соединение матов;
- не бить по мячу кулаком;
- не играть на скользком полу;
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи;
- избегать столкновений;
- следить за признаками обморожений;
- уступать лыжню при обгоне;
- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрестном направлении и не останавливаться у подножия горы.

Профилактика травматизма — одна из важнейших задач современного общества.

Профилактика — это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

4.2 Основные методы исследования функционального состояния студентов на занятиях по физической культуре и спорту. Контроль и самоконтроль

Обучение технологии слежения за своим здоровьем - одна из главных задач вузовского физического воспитания в условиях самоизоляции. Достаточный уровень умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная оценка данных объективного и субъективного исследования индексов, тестов и функциональных проб) - одна из целей физического воспитания в вузе.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения различных проб, студент получает возможность корректировать физические нагрузки. Все данные обязательно должны фиксироваться в дневнике самоконтроля и анализироваться через оп-

ределенные промежутки времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года. Проведение проб и тестирование должны осуществляться в одно и то же время суток, за 2 часа до или после приема пищи.

Для студентов циклическими видами спорта необходимо акцентировать их внимание на показателях деятельности кардиореспираторной системы, при тестировании выносливости. Для занимающихся ациклическими видами спорта (тяжелая атлетика, единоборства и т.д.) важно следить за массой тела, развитием силовых качеств и др.

К субъективным показателям относят оценку самочувствия, сна, аппетита, болевых и других ранее не появлявшихся ощущений. Их краткие характеристики находятся в пределах: «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и оцениваются по пятибалльной системе. К объективным параметрам относятся те, которые можно оценить и выразить количественно, что очень важно для слежения за динамикой: антропометрические данные, показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма. Каждый занимающийся физическими нагрузками или определенным видом спорта должен разработать для себя свою систему самоконтроля при участии спортивного врача и тренера, обусловленную особенностями процесса, физическими возможностями занимающегося, функциональным состоянием организма, задачами и целями физической подготовки.

Студенты, занимающиеся самостоятельно физическими нагрузками в условии самоизоляции, должны четко представлять, что ритмичное протекание физиологических процессов – это важнейшее свойство живого организма. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов - организацию деятельности организма во времени.

Например, различают суточный биоритм, при котором высокий уровень работоспособности у человека наблюдается примерно с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизические функции в период от 2 до 3 часов ночи и от 13.00 до 15.00 дня. В плане проявления работоспособности наиболее производительными являются вторник, четверг и пятница, а нерезультативными - понедельник и суббота.

Правильное составление распорядка дня, распределение работы так, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала наибольшим возможностям организма – одна из важнейших задач сохранения здоровья. При возрастающих физических нагрузках требуется также оздоровле-

ние условий и режима учебы, быта, труда и отдыха. Необходимо использовать оздоровительные факторы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические средства. Большое значение приобретают закаливание, комплексы оздоровительно-гигиенических мероприятий (разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность).

Хронометрирование своего занятия. Одним из показателей эффективности занятия является его плотность. Различают общую (педагогическую) и двигательную (моторную) плотность занятия.

Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности занятия. Двигательной плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на любую двигательную деятельность студента во время занятия, к его общей продолжительности.

Студенту вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа жизни.

4.3 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Работоспособность – это возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью.

Работоспособность человека определяется тремя группами факторов, рисунок 10.

Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления, т.е. состоянием, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов в организме. В любом случае итогом утомления является снижение эффективности работы, ее продуктивности. Известно, что человек, имеющий более высокую разностороннюю физическую подготовленность, может более продолжительное время более интенсивно выполнять одно и то же производственное задание.

В настоящее время единственной точной мерой работоспособности, а следовательно, и времени ее восстановления следует считать количество работы, которое может быть выполнено.

Снизилось количество предельной работы, т. е. работы, выполняемой «до отказа», следовательно, снизилась и работоспособность. При возросшей работоспособности увеличивается, естественно, и количество предельной работы.



Рис. 10 – Группы факторов определяющих работоспособность

Физическую работоспособность принято оценивать по величине максимального потребления кислорода, достигаемого при ступенчатом повышении мощности выполняемой работы «до отказа». Для каждого индивида показатель максимального потребления кислорода - МПК («кислородный потолок») - характеристика функциональных возможностей его организма, степени совершенства и координации функций центральной нервной системы, дыхания, кровообращения, крови, мышечной системы, гормональной и др. Однако прямое измерение МПК - сложная и тяжелая процедура для исследуемых лиц. Поэтому широкое распространение получили косвенные (непрямые) методики определения МПК, в частности, путем регистрации мощности нагрузки и частоты сердечных сокращений. Утомление - это состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

Усталость - это субъективное ощущение утомления. Иногда человек может ощущать усталость, не будучи утомленным, и наоборот, в

состоянии утомления может не замечать усталости. Огромное влияние на самочувствие оказывают эмоции, которые усиливают или подавляют чувство усталости. Так, даже при сильном утомлении человек может почти не чувствовать усталости, если он пребывает в веселом, радостном настроении или в возбужденном состоянии. Однако все формы утомления проявляются в усталости, которая выражается в общей слабости, недомогании, чувстве тяжести в конечностях и др. По выражению А. Ухтомского, усталость является «натуральным предупредителем утомления». Основным фактором, лимитирующим продолжительность работы и заставляющим ее прекращать или снижать ее интенсивность, является утомление.

Раннее наступление утомления свидетельствует о малой выносливости, отдаление наступления утомления - следствие возросшей выносливости. Поскольку выносливость можно рассматривать как способность преодолевать утомление, то фактором, определяющим развитие выносливости, надо считать утомление. Только работа до утомления и попытки преодолевать наступающее утомление могут повысить заметным образом выносливость организма. Общие черты утомления, а следовательно, и тренировки выносливости больше зависят не от формы движения, а от относительной мощности работы.

При выполнении упражнений максимальной мощности утомление наступает предельно быстро, уже через 10 с.

Основными факторами утомления являются процессы, происходящие в мышцах и в двигательных нервных центрах. Утомление мышц обусловлено значительным накоплением недоокисленных продуктов распада энергетических соединений, а в нервных центрах - развитием запредельного торможения, в которое быстро переходят предельно возбужденные нервные центры. Понятно, что выносливость может развиваться только упражнениями максимальной мощности, продолжительностью не менее 10-20 с.

Группа упражнений субмаксимальной мощности, предельная длительность которых от 20-30 с до 3-5 мин, соответствует бегу на средние дистанции, плаванию на короткие дистанции и т. п.

Утомление, развивающееся при такой работе, обусловлено не только вышеуказанными механизмами в нервных центрах и мышцах, но и серьезными изменениями в составе крови (недостаток кислорода, избыток углекислоты, повышение кислотности). Необходимо отметить, что для преодоления утомления при работах субмаксимальной мощности важно очень сильное развитие аппаратов дыхания и кровообращения.

Упражнения большой мощности могут продолжаться от не менее 5 мин до 40-50 мин. Здесь, помимо указанных выше условий, требуется особая выносливость органов дыхания и кровообращения. Наконец, сверхдлинные дистанции - это работы умеренной мощности, которые могут длиться свыше 1 ч.

Изменения в составе крови здесь невелики, но дыхание и кровообращение работают на очень высоком уровне. От организма требуется такое идеальное сочетание всех функций, при котором, несмотря на очень интенсивную работу мышц, они хорошо снабжаются кислородом, не происходит накопления неокисленных продуктов и изменения состава крови.

Для создания такой выносливости требуются многие годы тренировки, которая обеспечивала бы хорошее накопление энергетических ресурсов, экономное расходование углеводов, возможность сохранять работоспособность, несмотря на возрастающее истощение. При всем разнообразии форм утомления, обусловленного разнообразием видов физических упражнений, есть общие факторы, определяющие выносливость в любом виде.

В психологическом плане это можно понимать как механизмы упорства, настойчивости, воли. В этом смысле тренировка выносливости - это превращение слабого типа нервной системы в сильный тип. Отсюда следует, что для развития такой выносливости не обязательно занятие только данным видом спорта в данной группе мощностей.

Повышение силы нервной системы достижимо и другими способами; в этом главное различие между общей и специальной выносливостью. Обнаружено, что после утомительной работы работоспособность в течение некоторого времени остается сниженной, но низкий уровень ее в течение этого времени неодинаков, он изменяется.

Работоспособность постепенно **повышается** по мере того, как признаки утомления начинают пропадать. К моменту, когда работоспособность вновь достигает исходного уровня, бывшего еще до начала упражнения, описанный период – фаза пониженной работоспособности – заканчивается. Следовало бы считать, что к этому времени полностью восстанавливаются силы. Однако оказалось, что возрастание работоспособности не завершается к этому моменту. В течение последующего времени работоспособность продолжает нарастать.

Наступает фаза повышенной работоспособности. В этот период организм человека оказывается особенно хорошо подготовленным к повторному физическому (спортивному) напряжению.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Работоспособность – потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможное количество работы. Работоспособность человека зависит от уровня его тренированности, степени закреплённости рабочих навыков и опыта работающего, его физического и психического состояния и др. факторов.

Усталость – субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку. Характеризуется чувством слабости, вялости физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.).

Утомление – особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности, а также вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе, обеспечивающей деятельность системы.

Методика проведения шестиминутной функциональной пробы.

Для самоконтроля чаще всего применяется шестиминутная функциональная проба сердечно-сосудистой системы, которая производится в следующей последовательности:

1. После 5-минутного отдыха, лежа, подсчитать пульс в течение 1 мин;
2. Спокойно подняться и простоять 1 мин, после чего подсчитать пульс в течение 1 мин;
3. Высчитать разницу между величинами пульса в положении стоя и лежа и умножить эту цифру на 10;
4. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд. Во время приседаний энергично направлять руки вперед, а при вставании опускать вниз. После этого вновь подсчитать пульс в течение первой минуты;
5. Подсчитать пульс в течение второй минуты после нагрузки;
6. Подсчитать пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

4.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления. Производственная гимнастика включает в себя следующие основные формы: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Эти виды производственной гимнастики могут ежедневно компенсировать до 20% суточного объёма двигательной активности.

Вводная гимнастика заключается в выполнении комплекса физических упражнений, систематически выполняемых непосредственно перед началом рабочего дня. Основная цель вводной гимнастики – ускорение процесса встраивания, обеспечения быстрого «вхождения» в ритм рабочего процесса, улучшения жизнедеятельности организма. Продолжительность вводной гимнастики – 5-7 минут.

Физкультурная пауза состоит из упражнений, составленных с учётом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Цель физкультурных пауз (активного отдыха) – на короткое время изменить характер выполняемой деятельности и за счёт этого обеспечить поддержание определённого уровня работоспособности. В процессе деятельности при любом виде труда происходит постепенное нарастание чувства усталости и появляется естественная потребность в своевременном отдыхе. В условиях недостаточной двигательной активности эффективным средством отдыха является активный отдых в виде физкультурных пауз и физкультурных минут. Продолжительность физкультурных пауз – 5-10 минут.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин непосредственно на рабочем месте.

При практическом проведении работ по профилактике утомления, стрессовых состояний в течение рабочего дня целесообразно в содержание вводной гимнастики включать физические упражнения, сходные по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями. В этом случае вводная гимнастика готовит нервно-мышечный аппарат и создаёт оптимальное функциональное состояние к выполнению предстоящей работы (так же, как и в спортивной

разминке). В комплекс вводной гимнастики включаются упражнения как общего, так и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в рабочем процессе.

Физкультурные паузы или физкультурные минутки проводятся на рабочих местах или поблизости с ними 3-4 раза в течение рабочего дня, продолжительностью 1-3 минуты. Упражнения, выполняемые во время физкультурной паузы, определяются самостоятельно в зависимости от ощущений тех или иных признаков утомления или организованно, по графику, в специально оборудованной комнате активного отдыха или кабинете психологической нагрузки. Зная особенности профессионального труда, можно в каждом конкретном случае подобрать нужные комплексы упражнений. Необходимо также учитывать возраст, пол, состояние здоровья и физическое развитие, чтобы выбранные упражнения соответствовали возможностям работников.

Для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

Комплексы упражнений могут видоизменяться и дополняться. К примеру, для работников, профессия некоторых связана с вынужденным длительным пребыванием в согнутом положении, необходимы упражнения, выпрямляющие позвоночник и укрепляющие мышцы спины. При работе сидя, чтобы предупредить застойные явления в крови в органах брюшной полости, таза и в ногах, выполняют упражнения для ног и туловища. Работа стоя влечёт не только застой крови в сосудах ног, но и утомление мышц. Эффективный отдых обеспечит в этом случае упражнения на расслабление, особенно при выполнении статистической работы. Рекомендуется также и упражнения, улучшающие кровообращение. При работе, связанной со значительной двигательной активностью при выполнении различных производственных операций, важное значение имеют упражнения на координацию движений, на расслабление мускулатуры, потягивание. При умственном труде, характеризующимся большим нервным напряжением и малой двигательной активностью, нужно включать упражнения, в которых занято возможно большее количество мышечных групп.

Комплексы физических упражнений необходимо периодически разнообразить, занятия проводить в том темпе, в котором выполняются

рабочие движения, или несколько быстрее, чтобы стимулировать включение в рабочую деятельность. Это особенно важно при монотонной работе – разнообразие в этом случае просто необходимо. В результате студенты должны знать сущность производственной гимнастики, содержание ее зависимости от условий и характера труда; составить и провести производственную гимнастику, учитывая особенности трудовой деятельности.

Здоровый позвоночник – это неперенное условие успешного оздоровления. Разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление и сохранение гибкости позвоночника.

Позвоночник условно можно разделить на 4 отдела: шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный. В предлагаемых упражнениях есть одна особенность: необходимо тренировать только один из отделов, в то время как остальные отделы надо сохранять неподвижными.

Основные движения, используемые в упражнениях: сгибание – разгибание, сжатие – распрямление, скручивание – раскручивание.

Далее, в описании количество выполнения каждого упражнения будет уточнено. Для одного занятия используют 1–2 упражнения из ряда однотипных.

Правильное дыхание при выполнении упражнений оптимизирует (улучшает) рефлекторный приток крови к головному мозгу. В пазухах носа кислород ионизируется, т. е. приобретает отрицательный заряд. Именно в таком виде кислород усваивается кровью. Если позвоночник был травмирован или подвержен каким-то заболеваниям, упражнения разовьют мышцы для поддержания позвоночника в оптимальном состоянии.

Например, повороты и наклоны, используемые в упражнениях, разрабатывают позвоночные диски, межпозвоночные хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. Благодаря регулярным тренировкам улучшается их кровоснабжение. Постепенно дробятся и исчезают солевые отложения в трущихся местах. Под действием тренировок восстанавливаются деформированные хрящи, поскольку они обладают способностью к самовосстановлению. Каждое из упражнений кроме общей цели выполняет и отдельные задачи.

Так, упражнения шейного отдела позвоночника (табл. 2) тренируют вестибулярный аппарат, снимают головокружение, оказывают положительный эффект в лечении морской болезни (находка для тех, кого укачивает в транспорте).

Таблица 2 - Упражнения для шейного отдела позвоночника

Название упражнения	Ход упражнения	Указания к выполнению
1	2	3
«Заборчик».	Упражнение выполняется стоя или сидя. Плечи неподвижны, спина прямая. Расположить сцепленные ладони перед глазами. Верхняя кромка ладони и брови на одном уровне. Это «заборчик». Голову поднять вверх, стараясь выглянуть из-за ладони-заборчика и дотянуться макушкой до потолка.	Должны работать только шейные позвонки. В этом положении повернуть голову вправо и влево.
«Черепашка».	Голову откинуть назад и постараться коснуться затылком спины. Затем плавно наклонить голову вперед, как бы пытаясь «втянуть» ее в позвоночник. Подбородок при этом прижимать к груди. Сначала упражнение выполнять без усилий, затем необходимо несколько увеличить напряжение движений.	Выполнить 10–15 движений в каждом направлении.
«Сова».	Голову и спину расположить в одной плоскости. Взгляд медленно увести вправо и влево с поворотом головы до упора.	Повторить упражнение 10–15 раз
«Буратино».	Плечи неподвижны, спина прямая. Вытянуть шею вперед параллельно полу. Подбородок поднять вверх, повернуть в сторону, сначала влево, потом – вправо.	Повторить упражнение 10–15 раз
«Чистка перышек».	Выпрямиться в исходное положение, голову приподнять. Подбородок, скользя, опустить вниз. Шея несколько напряжена. Выполнить обратное движение. Возвратиться в исходную позицию. Зафиксировать окончательную позицию на несколько секунд. Затем наклонить голову в правую, левую сторону с фиксацией плеч. Позвоночник выпрямить. Движения выполнять плавно, плечи при этом должны оставаться неподвижными.	Повторить упражнение 10–15 раз в каждую сторону. Движения выполнять попеременно.

Разработку позвоночного столба следует начинать с шейного отдела. Осваивать упражнения следует постепенно. Упражнения выполняются в положении стоя или сидя. Руки при этом спокойно лежат на коленях или расположены вдоль тела.

Выполняя упражнение на разработку одного из отделов позвоночника, в частности шейного, необходимо, чтобы остальные отделы – верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный – оставались неподвижными.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Текущий контроль для студентов очно-заочной, заочной и очной формы обучения, имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям проводится в виде теста. Тест в закрытой форме с выбором одного правильного ответа. Время для выполнения теста 45 минут. Правильный ответ одного вопроса оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное - 50 баллов)

Промежуточная аттестация (зачет)

Система текущего, промежуточного контроля. Для организации промежуточных аттестаций в семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки. Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл. Максимальная оценка за выполнения теста 20 баллов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Текущий контроль осуществляется в виде выполнении заданий на практических занятиях. Максимальная оценка выполнения каждого практического задания - 5 баллов.

Контрольная работа, проводится для студентов очного отделения имеющих освобождение от практических занятий по медицинским

показаниям после теоретического курса лекций по дисциплине «Физическая культура» и оценивается максимально до 20 баллов.

При оценивании контрольной работы учитывается:

изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);

знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-1 балл);

полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-4) балла;

обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточно, но рассуждения верны) (5-8) баллов;

работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более четырех обязательных тестов контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии, а также не более четырех тестов физической подготовленности на дополнительные баллы. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии. Методико-практические умения и навыки занимающихся оцениваются непосредственно в процессе проведения плановых практических занятий: студенты демонстрируют определённые умения-навыки, выполняя полученные тематические задания планы, рефераты, дневники.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

теоретическое содержание не освоено. Знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе 1-5 баллов;

теоретическое содержание освоено частично, допущено не более 2-3 недочетов 6- 15 баллов;

теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более

1-2 недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно 16-30 баллов.

При оценивании ответа на вопросы практического характера учитывается:

Ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов;

Ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов;

Ответ содержит 90% и более правильного решения 31-40 баллов.

5.1 Контрольные вопросы промежуточной аттестации «Физическая культура и спорт»

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
 2. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
 3. Основные факторы риска для образа жизни.
 4. Основные составляющие здорового образа жизни.
 5. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
 6. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
 7. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
 8. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
 9. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
 10. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервовозов.
 11. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
 12. Активный отдых: определение, понятия и виды.
 13. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
 14. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
- Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

5.2 Тесты для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы студентов «Физическая культура и спорт»

Тесты текущего контроля

Раздел: «Основные понятия»

1. Установите соответствия

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Физическое развитие

А. Педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями

Б. Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни

В. Процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни

2. Установите соответствия

1. Гигиеническая физическая культура
2. Рекреативная физическая культура
3. Фоновая физическая культура

А. Оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

Б. Активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения

В. Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

Раздел: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

3. Вставьте пропущенные слова: «Физическая культура представлена совокупностью _____ и _____ ценностей.

4. Отметьте духовные ценности физической культуры:

- А. спортивные сооружения,
- Б. этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.
- В. медицинское обеспечение
- Г. комплексы физических упражнений

5. Установите соответствия в этапах становления физической культуры личности.

- 1. Начальный этап
- 2. Преобразовательный этап
- 3. Творческий этап

А. Личный образовательный уровень и позитивный опыт преобразования физического потенциала молодых людей

Б. Формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме.

В. Собственно познавательная и физкультурно-спортивная деятельность.

Раздел: «Социально-биологические основы физической культуры»

6. Вставьте пропущенное слово: «Социально-биологические основы физической культуры — это принципы _____ социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

7. Отметьте взаимодействующие между собой сферы внешней среды, оказывающие влияние на человека;

- А. физическая
- Б. психическая
- В. биологическая
- Г. социальная
- Д. производственная
- Е. возрастная

8. Влияние внешней среды на организм человека весьма многогранно, она оказывает как полезное, так и вредное воздействие, какие из них отрицательные раздражители?

- А. тепло
- Б. избыток солнечной радиации
- В. производственные вредные воздействия

9. Установите соответствия взаимодействующих сфер внешней среды

- 1) Социальная среда
- 2) Физическая окружающая среда
- 3) Производственная среда
- 4) Биологическая окружающая среда

А. атмосфера, вода, почва, солнечная энергия, электромагнитные поля

- Б. животный и растительный мир
- В. человеческое общество и человек
- Г. производство и труд человека (условия труда, экология труда)

10. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций, какая из них является оздоровительной:

А. получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития

Б. предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма

В. повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры

Г. достижение максимальных результатов в избранном виде спорта

Д. организация содержательного досуга

11. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций, какая из них является образовательной:

А. предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма

Б. повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры

В. достижение максимальных результатов в избранном виде спорта

Г. получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития

Д. организация содержательного досуга

Раздел: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

12. Вставьте пропущенное слово. Согласно, мнения Я.Л.Мархоцкого: «Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно _____, _____, _____».

13. Отметьте аспекты здоровья:

- А. Физическое здоровье
- Б. Интеллектуальное здоровье
- В. Эмоциональное здоровье
- Г. Психическое здоровье
- Д. Моральное здоровье
- Е. Нравственное здоровье
- Ж. Социальное здоровье

14. Установите соответствие, на рисунке, отметив компоненты здоровья:

1. Физическое здоровье	
2. Психическое здоровье	
3. Нравственное здоровье	
4. Эмоциональное здоровье	
5. Социальное здоровье	

А. сознательное и ценностное отношение неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни

Б. степень эмоциональной устойчивости человека, его личные переживания и умение сопереживать чувствам окружающих, стремлением оказывать поддержку другим людям

В. естественное состояние организма, характеризующееся слаженным функционированием всех органов

Г. состояние организма, определяющее способность человека положительно контактировать с социумом, позитивное взаимодействие с другими членами общества

Д. способность правильного функционирования его головного мозга, характеризующееся уровнем развития мышления, развитием внимания и памяти, волевых качеств

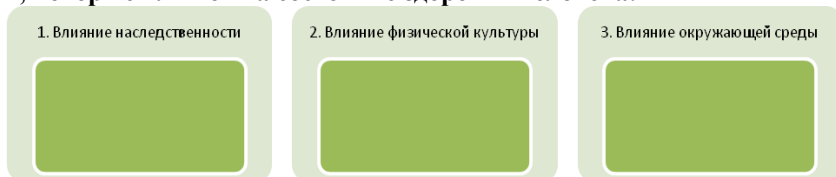
15. Эмоциональное здоровье человека, это:

А. умение принимать самостоятельные решения в любых ситуациях, анализировать происходящее и умение адекватно оценивать их.

Б. правильное понимание собственных эмоций и управление эмоциями.

В. выражает сознательное и ценностное отношение к труду, национальной и общечеловеческой культуре, к духовному богатству.

16. Посмотрите на рисунок и установите соответствие, факторов, которые влияют на состояние здоровья человека:



А. Знания большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития

Б. Способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей

В. ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни

Раздел: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

17. Деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории – это:

- А. Психический труд
- Б. Умственный труд
- В. Физический труд

18. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов, физиологические факторы включают в себя:

- А. степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха и т.п.
- Б. состояние здоровья и функциональная подготовленность, половая принадлежность, сон, общая нагрузка, организация отдыха и т.п.
- В. самочувствие, настроение, мотивация и др.

19. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов, психические факторы включают в себя:

- А. самочувствие, настроение, мотивация и др.
- Б. степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха и т.п.
- В. состояние здоровья и функциональная подготовленность, половая принадлежность, сон, общая нагрузка, организация отдыха и т.п.

20. Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, но главное — оно:

- А. Неуправляемо
- Б. Управляемо
- В. Контролируемо

Раздел: «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

21. Физическая подготовка это:

- А. Оптимальная мера гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека
- Б. Повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- В. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.
- Г. Педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.

Д. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями

22. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП), ОФП это:

А. Процесс развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Б. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

В. Процесс гармонического физического развития во всесторонней физической подготовленности человека

23. Главной целью ОФП является:

А. Повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

Б. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями

В. Формирование, посредством принципов методов и средств физического воспитания, физически развитой личности; поддержание ее дееспособности как можно длительное время.

24. Специальная физическая подготовка – это:

А. Процесс в системе физического воспитания, имеющий целью развитие физических качеств, играющих главную роль при формировании специальных двигательных умений и навыков, деятельность.

Б. Процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.

В. Процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности

Раздел: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

25. Спорт – это:

А. Вид физической культуры, которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Б. Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов

В. Движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков

Раздел: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

26. Самоконтроль – это

А. Организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии.

Б. Процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин.

В. Процесс самостоятельного наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

27. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

А. Самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

Б. Частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

В. Функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и прочих причин

28. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А. Самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

Б. Частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

В. Функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и прочих причин

Раздел: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), это:

А. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Б. Плановмерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии.

В. Процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин.

30. Одна из форм ППФП это:

А. Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

Б. Активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения

В. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутри вузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

Раздел: «Производственная физическая культура»

31. Производственная физическая культура (ПФК) это:

А. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направ-

ленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Б. Восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

В. Процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

32. Какой великий русский ученый показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц:




- А. Д.И. Менделеев
- Б. Н.И.Пирогов
- В. И. М. Сеченов
- Г. М.В.Ломоносов
- Д. П.Л.Чебышев

Раздел: «Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции»

33. Работоспособность – это возможность длительно выполнять работу с:

- А. Низкой эффективностью
- Б. Высокой эффективностью
- В. Умеренной эффективностью
- Г. Повышенной эффективностью

34. Работоспособность человека определяется тремя группами факторов, установите соответствие этих факторов

1. Физиологические факторы	2. Физические факторы	3. Психические факторы
		

А. Состояние здоровья и функциональная подготовленность (тренированность), половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.

Б. Самочувствие, настроение, мотивация

В. Воздействующие на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум, освещенность рабочего места и др.

35. Для самоконтроля чаще всего применяется шестиминутная функциональная проба сердечно-сосудистой системы, которая производится в следующей последовательности:

А. После 5-минутного отдыха, лежа, подсчитать пульс в течение 1 мин;

Б. Спокойно подняться и простоять 1 мин, после чего подсчитать пульс в течение 1 мин;

В. Вычитать разницу между величинами пульса в положении стоя и лежа и умножить эту цифру на 10;

Г. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд. Во время приседаний энергично направлять руки вперед, а при вставании опускать вниз. После этого вновь подсчитать пульс в течение первой минуты;

Д. Подсчитать пульс в течение второй минуты после нагрузки;

Е. Подсчитать пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Затем нужно последовательно сложить результаты всех измерений. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности:

– от 300 до 350 (5 баллов) – высокий уровень;

– от 350 до 400 (4 балла) – средний уровень;

– от 400 до 450 (3 балла) – плохой уровень;

– от 450 до 500 (2 балла) – у нетренированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья людей.

Проведите пробу и запишите свой результат:

Если у Вас низкий уровень тренированности, то ответьте на вопросы анкеты

Анкета

35.1. Что Вы понимаете под здоровым образом жизни?

- а. физические нагрузки;
- б. соблюдение режима рационального питания, труда и отдыха;
- в. отказ от вредных привычек;
- г. всё вышеперечисленное.

35.2. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?

- а. это здорово;
- б. можно обойтись и без него;
- в. иногда следует соблюдать;
- г. не могу ответить.

35.3. Вы соблюдаете правильный режим питания?

- а. да
- б. нет;
- в. как получается.

35.4. Как Вы считаете, в какой степени распространен здоровый образ жизни среди Ваших одногруппников?

- а. большая часть группы частично ведет ЗОЖ;
- б. только единицы полностью соблюдают ЗОЖ;
- в. никто не ведет ЗОЖ;
- г. затрудняюсь ответить.

35.5. Занимаетесь ли Вы самостоятельно спортивно-оздоровительной деятельностью?

- а. Занимаются систематически
- б. Занимаются эпизодически
- в. Не занимаются в свободное время

35.6. Считаете ли Вы, что физическая культура – необходимый элемент здорового образа жизни?

- а. Да
- б. Нет
- в. Затрудняюсь ответить

35.7. На Ваш взгляд, какие факторы повышают интерес физкультурно-спортивной деятельности

- а. Возможность выбора вида спорта
- б. Современное оборудование, материальная база
- в. Реклама занятий и мероприятий
- г. Нет ответа.

35.8. Какие из форм физической активности, для Вас наиболее приемлемы?

- а. Спортивные клубы
- б. Самостоятельные занятия
- в. Секционные занятия
- г. Активный отдых, прогулки, игры
- д. Массовые, спортивные и оздоровительные мероприятия
- е. Нет ответа

35.9. Укажите причины, препятствующие физкультурно-спортивной деятельности

- а. Недостаток времени
- б. Слабая организация физкультурно-оздоровительной работы
- в. Нет ответа
- г. О причинах не задумывался
- д. Отсутствие выбора вида спорта

35.10. Как Вы считаете, какие факторы влияют на побуждение и проявление физкультурно-спортивной активности молодежи?

- а. Желание повысить спортивную подготовленность
- б. Возможность снять усталость и повысить работоспособность
- в. Воспитать культуру движений
- г. Добиться спортивных успехов
- д. Воспитать волю, характер, целеустремленность
- е. Никогда не задумывался.

Проанализировав полученные данные, сделайте вывод об уровне своей тренированности, и как ее повысить.

Раздел: «Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха»

В предложенных вопросах вставьте пропущенные слова и выберите правильный вариант ответа.

36. Вводная гимнастика заключается в выполнении комплекса физических упражнений, систематически выполняемых непосредственно перед началом рабочего дня. Основная цель вводной гимнастики: _____ процесса вработывания, обеспечения быстрого «вхождения» в ритм рабочего процесса, _____ жизнедеятельности организма. Продолжительность вводной гимнастики:

- А. 5-7 минут.
- Б. 10-15 минут
- В. 1-5 минут

37. Физкультурная пауза состоит из упражнений, составленных с учётом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Цель физкультурных пауз (активного отдыха) – на короткое время изменить характер выполняемой деятельности и за счёт этого обеспечить поддержание определённого уровня работоспособности. В процессе деятельности при любом виде труда происходит постепенное нарастание чувства _____ и появляется естественная потребность в своевременном _____.

Продолжительность физкультурных пауз:

- А. 10-15 минут
- Б. 1-5 минут
- В. 5-10 минут.

38. Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма _____ физкультурной паузы для локального воздействия на группу _____ мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз.

Продолжительность физкультурных минуток:

- А. 1-2 минут непосредственно на рабочем месте.
- Б. 5-7 минут
- В. 10-15 минут

Тесты промежуточной аттестации

Тест 1

1. Физическое воспитание – это:

А. процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков;

Б. часть общей культуры человека;

В. совершенствование техники в избранном виде спорта.

2. Умственное утомление – это:

А. субъективное ощущение человека;

Б. субъективная оценка состояния здоровья;

В. объективное состояние организма.

3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

А. заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;

Б. мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;

В. утомление, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

4. В процессе интенсивной умственной работы в центральной нервной системе:

А. сглаживается реакция на раздражители;

Б. увеличивается продуктивность умственного труда;

В. повышается устойчивость внимания;

Г. подвергаются сильному напряжению системы запоминания и сосредоточения внимания;

Д. ускоряется реакция на раздражители.

5. К объективным признакам переутомления относится:

А. снижение массы тела;

Б. лабильность артериального давления;

В. повышение сопротивляемости организма инфекциям;

Г. снижение сухожильных рефлексов.

6. К объективным факторам перенапряжения психофизического состояния относится:

- А. возраст;
- Б. состояние здоровья;
- В. мотивация учения;
- Г. величина учебной нагрузки;
- Д. психологическая устойчивость.

7. К факторам, влияющим на состояние работоспособности, относятся:

- А. объективные;
- Б. психологические
- В. экзогенные
- Г. субъективные;
- Д. эндогенные.

8. При продолжительной напряженной умственной работе рекомендуются делать микропаузы через каждые:

- А. 15-20 минут;
- Б. 30-60 минут;
- В. 120-180 минут.

9. Утренняя гигиеническая гимнастика эффективная форма физической культуры для:

- А. ускорения включения студентов в учебно-трудовой день;
- Б. повышения уровня физической подготовленности студентов;
- В. снятия психоэмоционального напряжения студентов.

10. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относится:

- А. физкультпауза;
- Б. физкультминутка;
- В. занятие лечебной физической культурой;
- Г. утренняя гигиеническая гимнастика;
- Д. тренировочное занятие в группе повышения спортивного мастерства.

11. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет составляет:

- А. не менее 5 часов;

- Б. не менее 8 часов;
- В. не менее 11 часов;
- Г. не менее 16 часов.

12. Физическое развитие – это:

А. уровень развития костно-мышечной системы;

Б. биологический процесс изменения форм и функций организма человека;

В. соотношение длиннотных размеров тела человека;
соответствие антропометрических показателей возрастным стандартам.

Тест 2

1. Физическая культура-это:

А. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

Б. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

В. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются:

А. физические упражнения;

Б. оздоровительные силы природы;

В. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

А. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

Б. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

В. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Гомеостаз – это:

- А. приспособление функций организма к окружающей среде;
- Б. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

В. постоянство внутренней среды организма человека;

5. Одной из задач ОФП является:

А. достижение высоких спортивных результатов;

Б. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

В. всестороннее и гармоничное развитие человека

6. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

А. состояние окружающей среды;

Б. генетика человека;

В. образ жизни;

7. К основному признаку здоровья относится:

А. максимальный уровень развития физических качеств;

Б. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

В. совершенное телосложение;

8. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

А. интенсивная физическая нагрузка

Б. сочетание работы с активным отдыхом

В. тренировочные занятия играми, единоборствами

9. Физические качества – это:

А. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

Б. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

В. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

10. К основным физическим качествам относятся...

- А. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- Б. Бег, прыжки, метания;
- В. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Г. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

11. Физическое упражнение – это...

- А. Один из методов физического воспитания;
- Б. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- В. Основное средство физического воспитания;
- Г. Методический приём обучения двигательным действиям.

12. Физическая активность – это:

- А. степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости;
- Б. любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии;
- В. движения, обусловленные сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье – как ценность [Текст] / Н.А. Агаджанян, В.П. Дегятрев, Е.И. Русаконова. М.: Российский университет дружбы народов, 2017. – 199 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Электронный ресурс] [Текст] / А.В. Алексеев. - Режим доступа: http://www.libma.ru/sport/preodolei_sebja_psihicheskaja_podgotovka_v_sporte/p4.php.
3. Балашов, Н. Лечебная физкультура [Текст] / Н.Балашов. СПб: «Питер», 2013.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В.А. Бароненко, А.А. Раппопорт. М.: ИНФРА-М, 2009.
5. Бухтоярова Е.С. Мероприятия по повышению работоспособности и профилактике утомления и заболеваний [Текст] / Е.С. Бухтоярова, Е.Д. Генев // В сборнике: Инновации в технологиях возделывания сельскохозяйственных культур материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 310-315.
6. Дружинин, В.Н. Психология: Учебник для гуманитариев / Под ред. В.Н. Дружинина. [Электронный ресурс] [Текст] / В.Н. Дружинин. - Режим доступа: <http://bibliotekar.ru/psihologia-2-1/67.htm>
7. Жарова, А.В. Развитие здоровья студентов вузов: монография [Текст] / А.В. Жарова; под ред. Г.Н. Гончаровой, Н.А. Горбач. Красноярск.; СибГТУ, 2006. 108 с.
8. Журавлева, И.В. Почему не улучшается здоровье граждан [Текст] / И.В. Журавлева // Вестник института социологии. – 2012. – № 6. С.163-176.
9. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2007.
10. Левин, М.Я. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов-бакалавров): Учебное пособие [Текст] / М.Я. Левин, С.А. Борисевич, О.М. Попов. Тюмень: ГАУСЗ, - 2013. - 274 с.
11. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 320 с.
12. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб.пособие [Текст] / Я.Л. Мархоцкий. - Мн.: Выш.шк., 2016. – 286 с.
13. Медик, В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье [Текст] / В.А. Медик, А.М. Осипов. М.: Логос, 2003. – 200 с.

14. Михайлова, С.В. Здоровье – социальная ценность государства [Текст] / С.В. Михайлова, И. Сатретдинова, Я. Федосеева// Современные научные исследования и инновации. 2015. – № 4
15. Михайлова, С.В. Социально-биологические аспекты здоровья [Текст] / С.В. Михайлова, Е.И. Норкина, К.С. Глаголева, М.Н. Титова, Э.А. Кудраева// Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 1. – С. 430.
16. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.
17. Новак, Е.С. Здоровье с человечества как социальная проблема [Текст] / Е.С. Новак// Вестник ВолГУ. 2011. Серия 7. Вып. 1. С.125-132.
18. Попов, П., Микрогимнастика для позвоночника [Текст] / П.Попов. – Издательство Метафора (Россия), 2012. – 192 с.
19. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
20. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. Заведений [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Изд. центр Академия, 2013.
21. Семизоров, Е.А. Причины возникновения утомления при физической и умственной работе и методы восстановления функций организма человека [Текст] / Е.А. Семизоров // [Агропродовольственная политика России](#). - 2014. - № 10 (22). - С. 71-72.
22. Тубчинова, В.С. Выработка ценности здоровья как одно из условий эффективности профилактических программ [Текст] / В.С. Тубчинова // Сборник тезисов Республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы профилактики неинфекционных заболеваний». - Улан-Удэ: Изд-во ГУЗ РЦМП МЗ РБ. 2013. - С.41-46
23. Ушакова, Я.В. Здоровье и факторы его формирования [Текст] / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского. 2007. № 4. С.197-202.
24. Шакирзянова, Е. Проблемы диагностики и регулирования утомления как функционального состояния личности [Текст] / Е. Шакирзянова, О.В. Бубновская // [Международный студенческий научный вестник](#). - 2015. - № 5-2.- С. 237-239.
25. Яковлева, Н.В. Профилактика утомления [Текст] / Н.В. Яковлева, В.А. Кулганов // [Электронный ресурс] Режим доступа: http://gp91.ru/artide/artide_post/profilaktika-utomleniya.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	4
2 ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ И ТЕРМИНОВ.....	8
3 ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС.....	11
3.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.....	11
3.2 Социально-биологические основы физической культуры.....	14
3.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.....	18
3.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.....	21
3.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.....	27
3.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	30
3.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.....	35
3.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.....	37
3.9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	42
3.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.....	47
3.11 Производственная физическая культура.....	53

4	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	56
4.1	Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.....	56
4.2	Основные методы исследования функционального состояния студентов на занятиях по физической культуре и спорту. Контроль и самоконтроль.....	58
4.3	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.....	60
4.4	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха.....	65
5	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	70
5.1	Контрольные вопросы промежуточной аттестации «Физическая культура и спорт».....	72
5.2	Тесты для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы студентов «Физическая культура и спорт».....	73
5.2.1	Тесты текущего контроля.....	73
5.2.2	Тесты промежуточной аттестации.....	87
	Литература.....	92

**Хохлов Антон Алексеевич
Воронин Алексей Валерьевич
Разумова Ольга Ивановна**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной
форм обучения по образовательным программам высшего
образования - Ульяновск: УлГАУ, 2022.- 96 с.

Подписано в печать 09.02.2022
Формат 60х90/16 Бумага офсетная №1
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 6,0
Тираж 300 Заказ 14

Адрес издателя: 432017, г. Ульяновск,
бульвар Новый Венец, 1