

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

# **Особенности физического воспитания при организации занятиях в разных возрастных группах**

*Учебно-методическое пособие для студентов  
института физической культуры и спорта*

УДК 613.72

ББК 75.0

В 14

Авторы - составители

*Т.А. Беспалова, Н. М. Царева, О.В. Ларина, С.С. Павленкович,*

*Е.А. Семенова, Е.А. Щербакова,*

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с учебной программой. Рассмотрены вопросы о роли физической культуры в воспитании подрастающего поколения. В данном пособии освещены необходимые сведения теоретического характера, а также предложены вопросы для самостоятельной работы и тесты. Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений института физической культуры.

Кафедра теоретических основ физвоспитания  
института физической культуры и спорта  
Саратовского Государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Работа издана в авторской редакции.

## **Глава 1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.**

### **1.1. Социально-педагогическое значение физического воспитания. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до семи лет. Именно в этот период осуществляется интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, и закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Известно, что это возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно-необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах, и в семье), а так же свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: новорожденный (0 до 4 недель), грудной или младенческий (до 1 года), ранний детский (от 1 до 3 лет) и дошкольный (от 3 до 6-7 лет).

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильно построение физкультурных занятий (составление программ, подбору и дозировке упражнений выбору методик физической и двигательной подготовки и т.д.).

Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах, которые условно можно объединить в три группы: общие принципы образования дошкольников в области физической культуры; принципы организации педагогического процесса в области физической культуры дошкольного учреждения; принципы построения физических упражнений с дошкольниками.

Этими принципами должны руководствоваться любой педагог организующий двигательную деятельность дошкольников. О действиях воспитателя зависит полнота реализации каждого из принципов.

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся принципы гуманизации, демократизации, гуманитаризации образования, вариативности, региональной специфики развивающего характера образования и непрерывности.

Среди принципов организации педагогического процесса по физической культуре в ДДУ – принципы оздоровительной направленности, социализации ребенка всестороннего развития личности, единство с семьей, подготовки к обучению в школе.

К принципам построения физических упражнений с дошкольниками относятся принципы наглядности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, и индивидуализации.

### **1.2. Особенности методики занятий физическими упражнениями.**

Теория и методика физической культуры дошкольников изучает закономерности построения образовательного процесса в области физической культуры. Она имеет тоже содержание и предмет изучения, что и общая теория и методика физической культуры, в связи с этим используют понятия принятые в этой научной дисциплине: физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, образование дошкольников в области физической культуры, физическое развитие, движение, физическое упражнение, двигательный навык, двигательная способность, физические качества, физическая подготовка.

### **1.3. Формы занятий физическими упражнениями.**

Формы организаций занятий физическими упражнениями с детьми раннего дошкольного возраста направлены на решение задач организации целесообразного двигательного режима. Основные формы занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы, физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

#### **Практические задания.**

**Задание 1.** Определение возможности реализации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении в соответствии с избранной программой образования дошкольников.

Предварительная работа студентов: изучение учебной и методической литературы о программах по физической культуре дошкольников; проведение сравнительного анализа программ (комплексных и парциальных) по физической культуре дошкольников.

Содержание задания.

Изучение основной программы, реализуемой в дошкольном учреждении:

— анализ раздела программы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия»;

— оценка физкультурно-развивающей среды дошкольного учреждения;

— оценка деятельности педагогов, направленной на реализацию программы по физической культуре дошкольников.

Методика выполнения задания.

Студенты изучают физкультурно-оздоровительную работу, проводимую в дошкольном учреждении, и формулируют рекомендации по выбору программы в зависимости от физического состояния детей, условий проведения занятий и профессиональной подготовки педагогов.

**Задание 2.** Анализ дополнительных образовательных услуг в области физической культуры, организуемых в дошкольном учреждении.

Предварительная работа студентов: самостоятельное изучение Закона РФ «Об образовании» (ст. 13, 15, 17, 18, 26, 45), Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ». Рассмотрение организации в дошкольном учреждении дополнительных образовательных услуг в области физической культуры.

Содержание задания.

Определение соответствия предоставляемых дошкольным учреждением дополнительных образовательных услуг в области физической культуры потребностям детей и родителей.

Методика выполнения задания. Студенты делятся на две группы.

Первая группа учащихся анализирует:

- разнообразие предоставляемых дополнительных услуг;
- сочетаемость дополнительных услуг с программой основного образования;
- оздоровительную ценность дополнительных услуг;
- охват детей дополнительными услугами.

Вторая группа студентов:

- анализирует двигательную нагрузку детей с учетом основного образования и дополнительных образовательных услуг;

- сравнивает объем двигательной и интеллектуальной нагрузки.

Студенты участвуют в обсуждении результатов работы в форме круглого стола.

### ***Вопросы для обсуждения.***

1. Чем основная программа по физической культуре отличается от дополнительной программы?

2. Каким образом в дошкольном учреждении планируются дополнительные образовательные услуги в области физической культуры дошкольников?

3. Какой процент учебной нагрузки занимают дополнительные образовательные услуги в режиме дня в каждой возрастной группе?

4. Учитываются ли интересы детей и родителей при подборе и планировании дополнительных образовательных услуг в области физической культуры дошкольников?

### **Рекомендованные вопросы к подготовке к занятиям:**

1. Почему физические упражнения считаются основными средствами физического воспитания?

2. Почему дошкольное учреждение должно реализовывать принципы организации педагогического процесса, а педагог должен опираться на принципы построения занятия?

3. Могут ли одни и те же факторы оказывать различные воздействия на разных детей?

4. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от возраста детей?

5. Чем игровой метод отличается от соревновательного?

6. Что лежит в основе квалификации методов применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками?

7. Какова роль утренней гимнастики в процессе физического воспитания у дошкольников?

8. Какова цель физкультурных занятий урочного типа?

9. Какова цель применения у дошкольников физкультпаузы, физкультминутки, физкультурных праздников?

10. Какова роль подвижных игр с разнообразным двигательным содержанием у дошкольников?

**Рекомендуемые тестовые задания для подготовки к занятиям:**

Выберете правильный ответ из предложенных вариантов.

1. К основным понятиям теории и методики физической культуры дошкольников относят:

- А) физическую культуру;
- Б) физическое воспитание;
- В) физические упражнения;
- Г) физическую подготовленность.

2. К основным понятиям теории и методики физической культуры дошкольников относят:

- А) физическую релаксацию;
- Б) двигательную реабилитацию;
- В) физическое развитие;
- Г) физическую подготовленность.

3. К основным понятиям теории и методики физической культуры относят:

- А) движение;
- Б) двигательный навык;
- В) двигательная способность;
- Г) физическая подготовленность.

4. Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах:

- А) общих принципах образования дошкольников в области физической культуры;
- Б) принципах организации педагогического процесса в области физической культуры в ДДУ;
- В) в принципе построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками;
- Г) теторриальности ДДУ.

5. Средства повышающие эффективность физических упражнений:

- А) рациональное питание;

- Б) режим дня;
- В) полноценный сон;
- Г) плохие гигиенические условия.

6. Какие в ДДУ используются способы обучения двигательной активности:

- А) фронтальный;
- Б) групповой;
- В) индивидуальный;
- Г) отказ от использования всех способов.

7. Какие принципы отражают закономерность физического воспитания:

- А) принцип непрерывности;
- Б) принцип постепенности;
- В) принцип оздоровительной направленности;
- Г) принцип исключаящий цикличность.

8. Обучение требует от ребенка:

Особенность внимания, конкретности представления активности мысли, так как развивает:

- А) эмоциональную память;
- Б) образную память;
- В) словесно-логическую память;
- Г) двигательно-моторную память;
- Д) произвольную память.

9. В раннем дошкольном возрасте *в первую очередь* следует обращать внимание на воспитание:

- А) скоростных способностей;
- Б) координационных способностей;
- В) силы и силовых способностей;
- Г) общей выносливости;

10. В ДДУ физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- А) воспитание физических качеств у детей;
- Б) обучение детей новым движениям;
- В) закрепление заранее освоенных детьми движений;



Г) предупреждение у детей утомления.

**Дайте верны ответ:**

1. Двигательное действие созданное и применяемое для физического совершенствования человека называется \_\_\_\_\_.

2. Педагогическая система предполагающая использование средств физической культуры с целью личносно совершенствования человека называется \_\_\_\_\_.

3. Обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности и восстановление с использованием средств физической культуры называется \_\_\_\_\_.

4. Специфическое использования физических упражнений для восстановления временно-утраченных или сниженных двигательных способностей после травм или заболеваний называется \_\_\_\_\_.

5. Изменение положений тела и его частей как моторная функция называется \_\_\_\_\_.

**Дайте определение понятий:**

1. Физическая подготовка – это \_\_\_\_\_

2. Физическая подготовленность – это \_\_\_\_\_

3. Двигательный навык – это \_\_\_\_\_

4. Двигательная способность – это \_\_\_\_\_

5. Физическое упражнение – это \_\_\_\_\_

**Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения.**

1. Как соотносятся понятия «физическая культура» и «физическое воспитание»?

2. В каких случаях употребляются термины «двигательные способности» и в каких «физические качества»?

3. На каких принципах осуществляется построение занятия физическими упражнениями?

4. Почему физические упражнения считаются основными средствами физического воспитания?

5. В чем заключается роль педагога при регулировании воздействия гигиенических факторов;

6. Могут ли одни и те же факторы оказывать различное воздействие на разных детей?

7. В каких случаях физические упражнения целесообразно организовывать на улице, а в какие - в помещении?

8. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от возраста детей?

9. Как изменяется соотношение используемых групп методов в зависимости от этапа обучения?

10. Чем игровой метод отличается от соревновательного?

## **Глава 2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.**

### **2.1. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.**

В школьный период жизни человека значение физической культуры заключается, прежде всего, в создании фундамента для всестороннего физического развития, укреплении здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, что приводит к предпосылкам для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически не достижимо. Известно, что дефицит двигательной активности ухудшает здоровье растущего организма, снижает защитные и адаптационные силы организма, не обеспечивает его полноценного развития.

Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте, позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности что позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения, являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда анти социальных поступков, облегчает решение общевоспитательных задач. Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривают решение следующих задач: воспитание дисциплинированности; доброжелательного отношения к товарищам; честности; отзывчивости; смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов ( представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **2.2. Цель, задачи и направленности физической культуры детей школьного возраста.**

Цель физического воспитания детей школьного возраста является формирование здоровья. Задачи физического воспитания – это укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, овладение основами разнообразных жизненно важных движений, развитие координационных

способностей, формирование элементарных знаний в личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность, развитие двигательных способностей, выработку представлений об основных видах спорта, применяемых в них снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями используя их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. Важно так же воспитание дисциплинированности.

### **2.3. Форма занятий физическими упражнениями.**

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, направленная на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности, и формирование осанки; физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы. Занятия состоят из трех частей: вводные (подготовительные), основной и заключительный.

Задача вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а так же подготовка организма к выполнению упражнений. В содержании водной части входят упражнения (ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.)

Время занятий распределяются следующим образом: вводная часть 2-6 минуты, основная 15-25 мин, и заключительная 2-3 минуты. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности задач. После вводной части пульс не должен учащаться на 20-25 %, после основной – не более чем на 50%, после подвижной части игры он может возрасти на 70-90 и даже 100%. Через одну две минуты после занятия пульс должен восстановится до исходного уровня. Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно как правило во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем организмов ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, повышение умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положений тела. Они проводятся обычно на различных занятиях и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2-3 минуты.

Физкультурные праздники – это демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Они проводятся не реже двух трех раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это двигательная деятельность детей, которая заключается в том что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры).

Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

#### **2.4. Содержание учебного предмета «Физическое воспитание». Особенности методики обучения двигательным действиям школьников.**

В период интенсивного роста и развития детей, которые приходятся именно на школьный период, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно-необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т. д.

Физические упражнения улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность дети познают мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем больше количество разнообразных движений, тем шире возможность для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Методические особенности физического воспитания детей заключаются в использовании физической культуры с учетом возрастных особенностей и двигательными особенностями детей, условиями проведения занятий. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в

высокой двигательной активности, под чем понимают суммарное количество двигательных действий. После учебных занятий в школе дети должны не менее полутора двух часов в день проводить на свежем воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта, что создает условия способствующие к успешной спортивной ориентации детей школьного возраста, а так же определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста является упражнение включенное в программы по физвоспитанию образовательных учреждений.

В программный материал 1-4ого классов входят гимнастические и акробатические упражнения, легко-атлетические упражнения, как в игровой, так и в соревновательной форме, лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, простейшие единоборства.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет у детей от 7 до 12 лет. а с 13-ти лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

В возрасте 8-11 лет целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движения. Упражнения на скорость следует выполнять коротко-временно (6-8 секунд).

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движение. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры, а все игры входящие в данный урок должны разнопланового характера, то есть решать разные педагогические задачи. Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществлять только на уроках физической культуры. Необходимо дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде дополнения домашних заданий по физической культуре с помощью которых решаются учебно-воспитательные задачи: повышение двигательной активности детей, укрепление основных мышечных групп, формирование осанки, подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

## 2.5. Особенности развития физических способностей.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различно: длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследование показывает, что младший школьный возраст является более благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессом возбуждения. Для практики физического воспитания показатели функциональных способностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего дошкольного возраста естественно является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество действий, выполняемых в процессе повседневной жизни. При свободном режиме летом за сутки дети 7-10 лет совершают 12-16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже чем у мальчиков. Зимой двигательная активность детей снижается на 30-45%, а проживающих на крайнем севере на 50-70%.

С переходом дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе объем двигательной активности у детей возраста 6-7 лет сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников с переходом из класса в класс все более уменьшается, поэтому крайне важно обеспечить детям достаточный суточный двигательный объем.

В возрасте 7-10 лет начинает формироваться интерес и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной

физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определение для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

## **2.6. Система планирования физического воспитания в школе.**

Общий план физического воспитания является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителя директора (завуча), врача школы, преподавателя-организатора курса ОБЖ. План включает разделы:

1. организационные работы;
2. учебные работы;
3. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
4. физкультурно-массовые и спортивные работы в неурочное время;
5. агитационно-пропагандистская работа;
6. врачебный контроль и медико-санитарный надзор;
7. хозяйственная работа.

Общешкольный план физического воспитания согласовывается с администрацией школы, чтобы запланированные мероприятия не совмещались в одно и то же время.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей.

Поурочный рабочий (тематический) план на четверть (четвертной) более конкретный, где представлены исследуемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Школьный рабочий план состоит из двух частей:

1. объяснительные записки к плану;
2. само содержание плана.

Квалификационно-составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебных процессов.

## **2.7. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.**

Критерии оценки деятельности учащихся на уроке должны быть отражены в разработке содержания урока физической культуры. Они включают тесты определения силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, тесты по определению быстроты, выносливости, ловкости, координационных способностей.



Существует таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов для мальчиков и девочек с учетом одного из трех уровней подготовленности (высокого, среднего, низкого).

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—XI классов

| Возраст, лет               | Мальчики                 |           |             | Девочки     |           |             |
|----------------------------|--------------------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                            | Уровень подготовленности |           |             |             |           |             |
|                            | высокий                  | средний   | низкий      | высокий     | средний   | низкий      |
| 1                          | 2                        | 3         | 4           | 5           | 6         | 7           |
| Бег 1000 м (мин, с)        |                          |           |             |             |           |             |
| 6                          | 6,00 и ниже              | 6,01—9,01 | 9,02 и выше | 6,10 и ниже | 6,11—9,10 | 9,11 и выше |
| 7                          | 5,45 и ниже              | 5,46—8,45 | 8,46 и выше | 6,00 и ниже | 6,01—9,09 | 9,10 и выше |
| 8                          | 5,36 и ниже              | 5,37—8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51—8,50 | 8,51 и выше |
| 9                          | 5,16 и ниже              | 5,17—8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41—8,40 | 8,41 и выше |
| 10                         | 5,00 и ниже              | 5,01—8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31—8,30 | 8,31 и выше |
| 11                         | 4,46 и ниже              | 4,47—7,45 | 7,46 и выше | 5,20 и ниже | 5,21—8,20 | 8,21 и выше |
| 12                         | 4,30 и ниже              | 4,31—7,30 | 7,31 и выше | 5,10 и ниже | 5,11—8,10 | 8,11 и выше |
| 13                         | 4,20 и ниже              | 4,21—7,15 | 7,16 и выше | 5,00 и ниже | 5,01—8,00 | 8,01 и выше |
| 14                         | 4,10 и ниже              | 4,11—7,00 | 7,01 и выше | 4,50 и ниже | 4,51—7,50 | 7,51 и выше |
| 15                         | 3,55 и ниже              | 3,56—6,45 | 6,46 и выше | 4,40 и ниже | 4,41—7,40 | 7,41 и выше |
| 16                         | 3,36 и ниже              | 3,37—6,30 | 6,31 и выше | 4,30 и ниже | 4,31—7,30 | 7,31 и выше |
| 17                         | 3,20 и ниже              | 3,21—6,15 | 6,16 и выше | 4,20 и ниже | 4,21—7,20 | 7,21 и выше |
| Челночный бег 10 x 5 м (с) |                          |           |             |             |           |             |
| 6                          | 19,5 и ниже              | 19,6—25,0 | 25,1 и выше | 19,6 и ниже | 19,7—27,7 | 27,8 и выше |
| 7                          | 19,0 и ниже              | 19,1—24,5 | 24,6 и выше | 19,4 и ниже | 19,5—26,5 | 26,6 и выше |
| 8                          | 18,6 и ниже              | 18,7—24,6 | 24,7 и выше | 19,3 и ниже | 19,4—26,3 | 26,4 и выше |
| 9                          | 18,4 и ниже              | 18,5—23,5 | 23,6 и выше | 19,2 и ниже | 19,3—26,1 | 26,2 и выше |
| 10                         | 17,8 и ниже              | 17,9—22,0 | 22,1 и выше | 19,1 и ниже | 19,2—25,9 | 26,0 и выше |

|  |             |           |             |             |           |             |
|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 11                                       | 17,4 и ниже | 17,5—21,8 | 21,9 и выше | 19,0 и ниже | 19,1—24,7 | 24,8 и выше |
| 12                                       | 16,9 и ниже | 17,0—21,7 | 21,8 и выше | 18,9 и ниже | 19,0—24,5 | 24,6 и выше |
| 13                                       | 16,7 и ниже | 16,8—21,5 | 21,6 и выше | 18,8 и ниже | 18,9—24,3 | 24,4 и выше |
| 14                                       | 16,5 и ниже | 16,6—21,0 | 21,1 и выше | 18,6 и ниже | 18,7—24,1 | 24,2 и выше |
| 15                                       | 16,3 и ниже | 16,4—20,5 | 20,6 и выше | 18,4 и ниже | 18,5—23,6 | 23,7 и выше |
| 16                                       | 15,9 и ниже | 16,0—20,0 | 20,1 и выше | 18,2 и ниже | 18,3—23,0 | 23,1 и выше |
| 17                                       | 15,7 и ниже | 15,8—19,5 | 19,6 и выше | 17,9 и ниже | 18,0—22,5 | 22,6 и выше |
| Подтягивания, количество раз             |             |           |             | Вис (с)     |           |             |
| 6  | 3 и выше    | 2         | 1 и ниже    | 10 и выше   | 4—9       | 3 и ниже    |
| 7  | 4 и выше    | 2—3       | 1 и ниже    | 12 и выше   | 5—11      | 4 и ниже    |
| 8  | 5 и выше    | 3—4       | 2 и ниже    | 14 и выше   | 7—13      | 6 и ниже    |
| 9  | 6 и выше    | 3—5       | 2 и ниже    | 16 и выше   | 8—15      | 7 и ниже    |
| 10                                       | 7 и выше    | 4—6       | 3 и ниже    | 18 и выше   | 9—17      | 8 и ниже    |
| 11                                       | 8 и выше    | 4—7       | 3 и ниже    | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    |
| 12                                       | 9 и выше    | 5—8       | 4 и ниже    | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    |
| 13                                       | 10 и выше   | 5—9       | 4 и ниже    | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    |
| 14                                       | 11 и выше   | 6—10      | 5 и ниже    | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    |
| 15                                       | 12 и выше   | 6—11      | 5 и ниже    | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    |
| 16                                       | 13 и выше   | 7—12      | 6 и ниже    | 22 и выше   | 11—21     | 10 и ниже   |
| 17                                       | 14 и выше   | 7—13      | 6 и ниже    | 24 и выше   | 12—23     | 11 и ниже   |
| Подъем туловища за 30 с (количество раз) |             |           |             |             |           |             |
| 6  | 17 и выше   | 9—16      | 8 и ниже    | 16 и выше   | 8—15      | 7 и ниже    |
| 7  | 18 и выше   | 9—17      | 8 и ниже    | 17 и выше   | 9—16      | 8 и ниже    |
| 8  | 19 и выше   | 10—18     | 9 и ниже    | 17 и выше   | 9—16      | 8 и ниже    |
| 9  | 20 и выше   | 10—19     | 9 и ниже    | 18 и выше   | 9—17      | 8 и ниже    |

| 1                                    | 2         | 3     | 4         | 5         | 6     | 7         |
|--------------------------------------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|-----------|
| 10                                   | 21 и выше | 11–20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9–17  | 8 и ниже  |
| 11                                   | 22 и выше | 11–21 | 10 и ниже | 19 и выше | 10–18 | 9 и ниже  |
| 12                                   | 23 и выше | 12–22 | 11 и ниже | 19 и выше | 10–18 | 9 и ниже  |
| 13                                   | 24 и выше | 12–23 | 11 и ниже | 20 и выше | 10–19 | 9 и ниже  |
| 14                                   | 25 и выше | 13–24 | 12 и ниже | 20 и выше | 10–19 | 9 и ниже  |
| 15                                   | 26 и выше | 13–25 | 12 и ниже | 21 и выше | 11–20 | 10 и ниже |
| 16                                   | 27 и выше | 14–26 | 13 и ниже | 21 и выше | 11–20 | 10 и ниже |
| 17                                   | 28 и выше | 15–27 | 14 и ниже | 22 и выше | 11–21 | 10 и ниже |
| Наклон вперед из положения сидя (см) |           |       |           |           |       |           |
| 6                                    | 6 и выше  | 3–5   | 2 и ниже  | 11 и выше | 6–10  | 5 и ниже  |
| 7                                    | 7 и выше  | 4–6   | 3 и ниже  | 12 и выше | 6–11  | 5 и ниже  |
| 8                                    | 8 и выше  | 4–7   | 3 и ниже  | 12 и выше | 6–11  | 5 и ниже  |
| 9                                    | 9 и выше  | 5–8   | 4 и ниже  | 13 и выше | 7–12  | 6 и ниже  |
| 10                                   | 10 и выше | 5–9   | 4 и ниже  | 14 и выше | 7–13  | 6 и ниже  |
| 11                                   | 11 и выше | 6–10  | 5 и ниже  | 15 и выше | 8–14  | 7 и ниже  |
| 12                                   | 12 и выше | 6–11  | 5 и ниже  | 16 и выше | 8–15  | 7 и ниже  |
| 13                                   | 13 и выше | 7–12  | 6 и ниже  | 17 и выше | 9–16  | 8 и ниже  |
| 14                                   | 14 и выше | 7–13  | 6 и ниже  | 18 и выше | 9–17  | 8 и ниже  |
| 15                                   | 15 и выше | 8–14  | 7 и ниже  | 19 и выше | 10–18 | 9 и ниже  |
| 16                                   | 16 и выше | 8–15  | 7 и ниже  | 20 и выше | 10–19 | 9 и ниже  |
| 17                                   | 16 и выше | 8–15  | 7 и ниже  | 20 и выше | 10–19 | 9 и ниже  |

### Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию:

1. Каково значение физического воспитания в школе?
2. Назовите типичные возрастные особенности детей школьного возраста.
3. Определите задачи, цель, а также направленность физической культуры детей школьного возраста.
4. Какие Вам известны формы занятий физическими упражнениями?
5. В каком возрасте начинает формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности?
6. Что такое объем суточной активности и с чем он связан?
7. Почему младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей?
8. Какие физические способности Вам известны?
9. В каком возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, но функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения?
10. Назовите средство физического воспитания детей школьного возраста.

### Рекомендуемые тестовые задания для подготовки к занятиям:

Выберете правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющую достаточную физическую подготовленность, называется:

- А) физическая группа;
- Б) основная медицинская группа;
- В) спортивная группа;
- Г) здорово-медицинская группа.

2. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- А) основную;
- Б) подготовительную;
- В) специальную;
- Г) сильную.

3. В процессе физического воспитание детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- А) упражнения на выносливость;
- Б) упражнения на частоту движений;
- В) упражнения связанные с задержкой дыхания и значительного статического напряжения;
- Г) скоростно-силовые упражнения.

4. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- А) незначительно увеличивается;
- Б) значительно увеличивается;
- В) остается без изменения;
- Г) все более уменьшается.

5. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся как правило:

- А) один раз в неделю;
- Б) два раза в неделю;
- В) три раза в неделю;
- Г) четыре раза в неделю.

**Дайте верны ответ:**

1. Под двигательной активностью понимают \_\_\_\_\_.
2. Назовите общие принципы системы физического воспитания \_\_\_\_\_.
3. С какой целью используют оздоровительные силы природы для физического воспитания школьников \_\_\_\_\_.
4. К гигиеническим факторам физического воспитания относят \_\_\_\_\_.
5. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры зависит от организации \_\_\_\_\_.

**Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Какие формы занятий физическими упражнениями Вам известны?
2. Какие основные части урока Вы знаете?
3. В какой части урока целесообразно проводить скоростные, скоростно-силовые упражнения, а так же на координацию движения?
4. Изменяется ли работоспособность организма на уроке физической культуры под влиянием физических нагрузок и какой части его соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности?
5. Как называется способ приведения обще-развивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?
6. Какой показатель реакции организма является наиболее информативным и объективным в практике физического воспитания?
7. Какие упражнения надо чаще применять для развития вестибулярной устойчивости?
8. С какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся?
9. Какие упражнения используются в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем?
10. Укажите цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе.
- 11.

### **Глава 3. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования**

Организационно систему профессионально-технического (ССУЗов) и высшего (ВУЗов) образования составляют колледжи, лицеи, техникумы, профессионально-технические училища, а также высшие учебные заведения, деятельность которых связана с подготовкой различных специалистов.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическая культура личности – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни. Физическая культура студентов выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Физкультурное образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной для всех специальностей и служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся и студентов.

Целью физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Функции физической культуры в системе физического воспитания:

1) всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;

2) овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;

3) овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями; обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

4) освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

В Основах законодательства РФ физическая культура студенческой молодежи определяется в качестве одного из основополагающих направлений среднего и высшего гуманитарного образования. Содержание ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.05.99г.) определяет программное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений.

В соответствии с действующими государственными образовательными стандартами в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования на дисциплину «Физическая культура» выделено 408 часов. Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на 1 и 2 курсах обучения – 4 часа в неделю, на 3 и 4 курсах – по 2 часа. При необходимости этот курс может быть дополнен 1-2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений. Организационно-методические мероприятия с участием органов управления физической культурой осуществляется при проведении дополнительных элективных и факультативных занятий с целью увеличения двигательной активности студентов до 5- 6 часов в неделю.



Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания. Программа по физическому воспитанию студентов содержит 3 основных раздела:

1) теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Знания сообщаются преподавателями в форме поточных лекций;

2) практический, направленный на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности и реализуемый на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

3) контрольный, обеспечивающий оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Студенты всех учебных отделений обязаны сдать зачет по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по трем разделам: 1) теоретико-методической подготовленности; 2) общей физической и спортивно-технической подготовленности; 3) сформированности профессионально-значимых умений и навыков.

К итоговой аттестации студенты могут быть допущены при условии выполнения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

### **3.1. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза**

Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения в работе трех учебных отделений: основном (подготовительном), специальном и спортивном. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

| <b>Учебное отделение</b>                           | <b>Основное (подготовительное)</b>   | <b>Специальное</b>   | <b>Спортивное</b>  |
|--|--|--|--|
| Распределение студентов по учебным отделениям      | Не имеющие отклонения в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные  | Имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья   | Имеющие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта |
| Целевая направленность занятий в учебном отделении | Всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и медико-практической подготовленности; формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом | Укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения | Повышение спортивно-технического мастерства на основе всесторонней психофизической подготовки                                      |

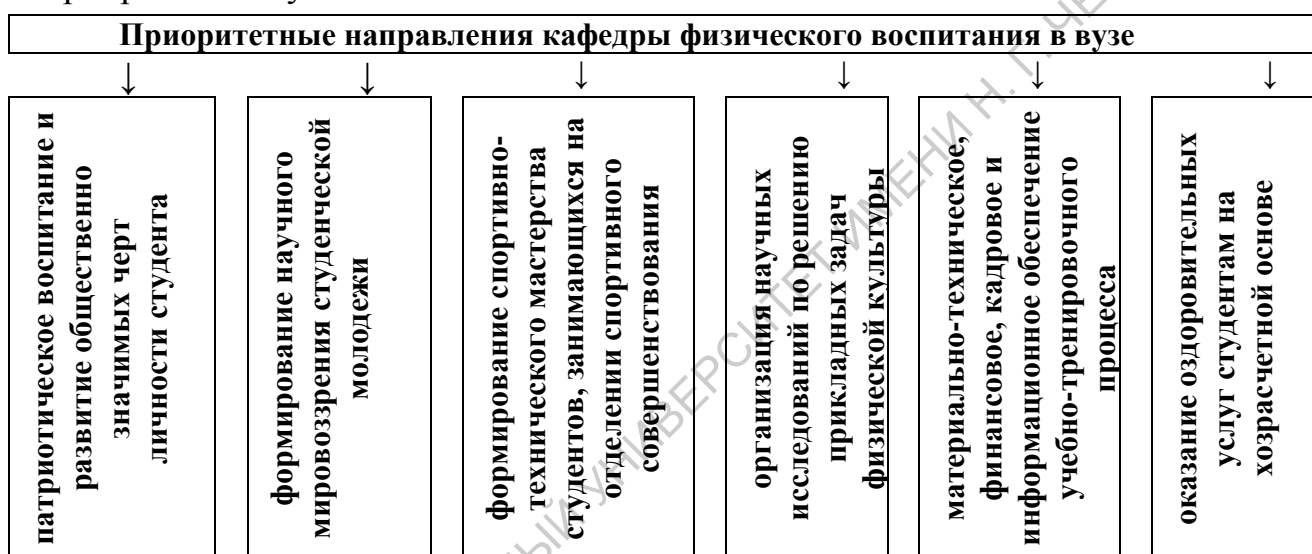
САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА И. П. ГАЙДАРОВА



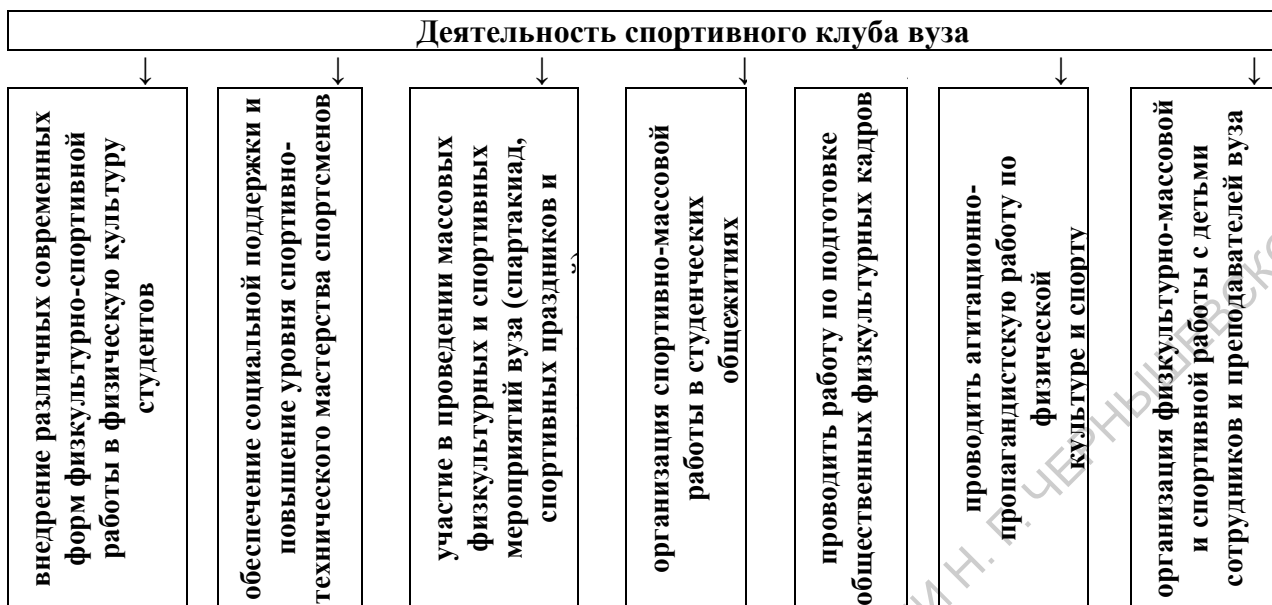
### 3.2 Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра

Кафедра физического воспитания совместно со спортивным клубом осуществляет: организацию учебного процесса по предмету «Физическая культура»; управление спортивно-массовой работой в вузе; развитие самодеятельного спортивно-массового движения студенческой молодежи в форме активного досуга.

Кафедра физического воспитания помимо организации учебного процесса, реализует комплекс организационно-методических, физкультурно-оздоровительных, научных, воспитательных, спортивных и профилактических мероприятий в вузе.

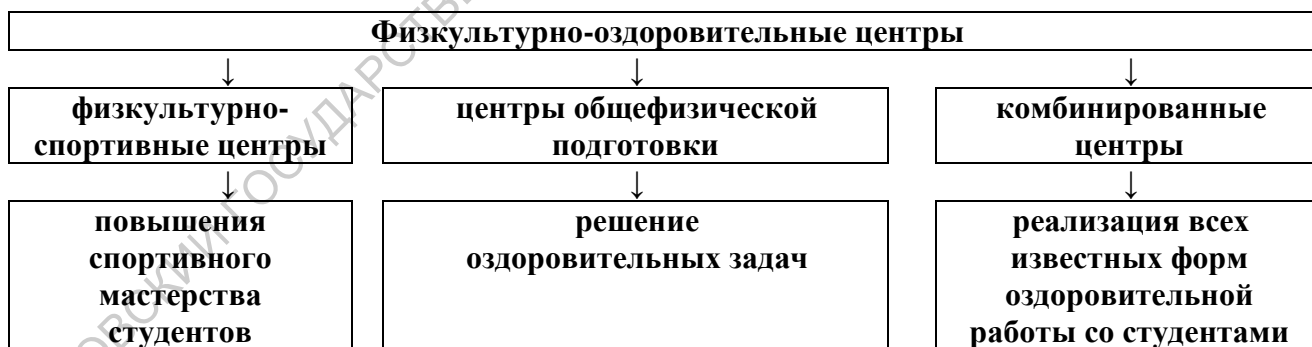


Спортивный клуб вуза – первичная общественная спортивная организация, объединяющая на добровольном членстве студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников. Его председателем избирается один из преподавателей кафедры физического воспитания.



Спортивный клуб создает необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры с учетом имеющихся ресурсов, традиций вуза и профилем подготовки специалистов.

Коммерциализация физической культуры привела к расширению сферы деятельности спортивного клуба, результатом которой явилось создание межвузовских физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных центров.



Деятельность межвузовского физкультурно-спортивного центра значительно шире. Он является структурным подразделением нескольких вузов, объединенных по территориальному признаку, и включает наряду с кафедрами физического воспитания спортивные клубы этих вузов, их медико-профилактические и лечебные службы, инфраструктуру физической культуры, научно-исследовательскую лаборатория и организует свою деятельность в

соответствии с Законодательством РФ, положением и другими регламентирующими документами.

### **3.3 Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях**

В практической деятельности преподавателю физического воспитания необходимо решать целый комплекс педагогических, организационных и управленческих задач, так как его работа включает нескольких видов деятельности:

1) *учебная работа* (чтение лекций, проведение методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, проведение зачетов и консультаций; руководство аспирантами и соискателями);

2) *учебно-методическая работа* (разработка рабочих программ и методических материалов; подготовка конспектов лекций, практических и контрольных занятий, комплексов физических упражнений, наглядных пособий; проведение работ, связанных с использованием компьютерной техники и учетом пройденного материала; составление документов планирования и отчетности);

3) *организационно-методическая работа* (проведение мероприятий по спортивной ориентации молодежи; участие в заседаниях кафедры и научно-методических комиссиях; проведение контрольных соревнований, нормативов; оказание социальной поддержки высококвалифицированным спортсменам-студентам; оказание организационной помощи при проведении врачебно-педагогического контроля и составление отчетов по проделанной работе);

4) *научно-исследовательская работа* (реализация плановых госбюджетных научно-исследовательских работ; подготовка к изданию, научное редактирование и рецензирование учебников, учебных пособий, монографий, научных статей и докладов; участие в работе специализированных советов и научно-методических комиссиях; работа в комплексных научных группах по обеспечению подготовки высококвалифицированных спортсменов.);

5) *спортивно-массовая и оздоровительная работа* (проведение спортивных соревнований, дней здоровья, туристических походов, оздоровительных мероприятий спортивных праздников; руководство подготовкой квалифицированных спортсменов и команд; оказание консультативной помощи спортивным общественным организациям и студентам в организации физкультурно-спортивных мероприятий и са-

мостоятельных занятий; составление отчетов по проведенной спортивно-массовой работе).

Важное место в его работе занимает организация самостоятельных занятий студентов во внеучебное время, осуществляемая как на спортивной базе кафедры, так и в студенческом городке.

## **Работа 1. Оценка функциональных возможностей кардиореспираторной системы по индексу Скибинской**

**Цель работы:** оценить функциональные возможности кардиореспираторной системы студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

**Оборудование и материалы:** спирометр, секундомер.

**Рекомендации к выполнению практической работы:**

1. В положении сидя у обследуемого определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 1 мин.

2. Определить величину жизненной емкости легких (ЖЕЛ): после максимального вдоха сделать максимальный выдох в спирометр.

3. В положении сидя произведите глубокий вдох, затем глубокий выдох и задержите дыхание. Определите в секундах длительность задержки дыхания (ЗДвд).

4. Рассчитать индекс Скибинской (усл.ед) по формуле:

$$\text{Индекс Скибинской} = \frac{(\text{ЖЕЛ}/100) \cdot \text{ЗДвд}}{\text{ЧСС}}$$

5. Сравнить полученные результаты индекса Скибинской с данными таблицы 1.

**Таблица 1**

**Оценка функциональных возможностей кардиореспираторной системы по индексу Скибинской**

| <b>Индекс Скибинской, усл.ед</b> | <b>Оценка результатов</b> |
|----------------------------------|---------------------------|
| Менее 5                          | очень плохо               |
| 5-10                             | неудовлетворительно       |
| 10-30                            | удовлетворительно         |
| 30-60                            | хорошо                    |
| 60                               | очень хорошо              |

**Результаты работы:** занесите результаты работы в таблицу.

| <b>Показатели</b>     | <b>Результат</b> |
|-----------------------|------------------|
| ЧСС, уд/мин (в покое) |                  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| ЖЕЛ, мл                   |  |
| ЗДвд, с                   |  |
| Индекс Скибинской, усл.ед |  |

**Вывод:** \_\_\_\_\_

## Работа 2. Определение функционального состояния респираторной системы с помощью пробы Серкина

**Цель работы:** определение функционального состояния респираторной системы студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

**Оборудование и материалы:** секундомер.

**Рекомендации к выполнению практической работы:**

1. В положении сидя произведите глубокий вдох, затем глубокий выдох и задержите дыхание. Определите в секундах длительность задержки дыхания (ЗДвд<sub>1</sub>).
2. Определите в секундах длительность задержки дыхания на вдохе сразу после физической нагрузки в 20 приседаний за 30 с (ЗДвд<sub>2</sub>).
3. Определите в секундах длительность задержки дыхания на вдохе после минуты отдыха по окончании второго этапа (ЗДвд<sub>3</sub>).
4. Сравнить полученные результаты с данными таблицы 2.

### Таблица 2

#### Оценка результатов пробы Серкина

| Контингент обследуемых                           | Фазы    |                           |                                |
|--|---------|---------------------------|--------------------------------|
|  | 1       | 2                         | 3                              |
| Здоровые тренированные                           | 45–60 с | более 50 %<br>первой фазы | 100% и<br>более первой<br>фазы |
| Здоровые нетренированные                         | 35–45 с | 30–50 %<br>первой фазы    | 70–100%<br>первой фазы         |
| Лица с заболеваниями кардиореспираторной системы | 20–30 с | менее 30%<br>первой фазы  | менее 70%<br>первой фазы       |

**Результаты работы:** занесите результаты работы в таблицу.

| Показатели        | Результат |
|-------------------|-----------|
| ЗДвд <sub>1</sub> |           |
| ЗДвд <sub>2</sub> |           |
| ЗДвд <sub>3</sub> |           |

**Вывод:** \_\_\_\_\_

### **Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию**

1. Какие учебные заведения входят в организационную структуру профессионального образования?
2. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи.
3. Назовите формы организации физического воспитания студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время и дайте им характеристику.
4. Какие разделы включает учебная программа по физическому воспитанию?
5. Какие документы отражают содержание образования по физической культуре?
6. Какова целевая направленность учебных отделений по физическому воспитанию в средних специальных и высших учебных заведениях?
7. Какие приоритетные направления включает деятельность кафедры физического воспитания в вузе?
8. Какие направления включает деятельность спортивного клуба вуза?
9. В чем заключается отличие деятельности межвузовских физкультурно-оздоровительных центров и физкультурно-спортивных центров?
10. В чем заключается научно-исследовательская работа преподавателя физического воспитания?

### **Рекомендуемые тестовые задания для самостоятельной подготовки к занятию**

#### **Выберите правильный ответ из предложенных вариантов**

#### **1. Основной формой физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях являются:**

- а) учебные занятия и консультации;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня студентов;
- в) специализированные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия;
- г) занятия в спортивных секциях (по выбору студента).

#### **2. К основным задачам физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях относятся:**

- а) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- б) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических

качеств;

- в) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- г) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

**3. Цель физкультурного образования в средних специальных и высших учебных заведениях:**

- а) формирование физической культуры личности;
- б) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- в) содействие подготовке будущих специалистов;
- г) формирование физкультурных знаний.

**4. Учебные занятия по физическому воспитанию студентов планируются и проводятся:**

- а) только на первом курсе;
- б) на первом и втором курсах;
- в) на всех курсах;
- г) на всех курсах, кроме выпускного.

**5. Спортивно-массовая и оздоровительная работа преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях включает:**

- а) чтение лекций и проведение методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий;
- б) проведение мероприятий по спортивной ориентации молодежи;
- в) проведение спортивных соревнований и туристических походов;
- г) работа в комплексных научных группах по обеспечению подготовки высококвалифицированных спортсменов.);

**6. Согласно существующим правовым документам «Физическая культура» является учебной дисциплиной:**

- а) изучение которой обязательно для учащихся, студентов, повышающих спортивное мастерство;
- б) изучение которой осуществляется по желанию учащихся и студентов (на основании письменного заявления);
- в) обязательной для изучения во всех учебных заведениях Российской Федерации;

г) обязательной для изучения учащимися, которые планируют получить профессию в сфере физической культуры и спорта.

**7. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации отражены:**

а) в директивных документах по организации работы кафедр физического воспитания и спорта;

б) в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ»;

в) в Единой спортивной классификации;

г) в учебной программе по физической культуре.

**8. Студенты, имеющие низкий уровень физического состояния, распределяются в \_\_\_\_\_ учебное отделение:**

а) спортивное;

б) специальное;

в) подготовительное;

г) основное.

**9. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется:**

а) в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования;

б) в конце каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования;

в) в начале каждого учебного семестра по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования;

г) в конце каждого учебного семестра по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования.

**10. В конце каждого семестра студенты сдают зачет по следующим разделам учебной программы дисциплины «Физическая культура»:**

а) теоретическому и практическому;

б) теоретическому и методическому;

в) практическому и методическому;

г) теоретическому, практическому и методическому.

**Дайте верный ответ**

1. Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и



повышение уровня здоровья, развитие физических и духовных способностей человека и эффективное использование их в жизнедеятельности носит название \_\_\_\_\_

2. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, имеющие соответствующую физическую подготовку и посетившие не менее \_\_\_\_\_ % учебных занятий.

3. Студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую физическую подготовленность (общую и специальную) занимаются в \_\_\_\_\_ учебном отделении.

4. Социально-педагогический процесс, направленный на укрепление и повышение здоровья, формирование специальных знаний, умений и навыков, а также развитие физических способностей, называется:

5. Оптимальный уровень физкультурной грамотности, способствующий посредством творческой деятельности осознанному принятию личностью ценностей физической культуры, — это \_\_\_\_\_

#### **Дайте определение понятия**

1. Физическая культура личности – это \_\_\_\_\_

2. Физическое воспитание в вузе – это \_\_\_\_\_

3. Физкультурная деятельность – это \_\_\_\_\_

4. Профессиональная направленность физического воспитания – это \_\_\_\_\_

5. «Физкультурное образование» – это \_\_\_\_\_

#### **Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения**

1. Основные направления физического воспитания студентов и их характеристика.

2. На какие группы делятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, для проведения занятий по физическому воспитанию?

3. Какие физические упражнения рекомендуется применять для проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания)?

4. Какие требования предъявляются к результатам обучения на

подготовительном и специальном учебном отделении?

5. Какие обязательные тесты определяют физическую подготовленность студентов средних специальных и высших учебных заведений?

6. Перечислите обязательные условия допуска студентов к выполнению зачетных нормативов.

7. Возрастные особенности контингента обучающихся в средних специальных и высших учебных заведениях.

8. Что входит в федеральный и региональный компоненты государственного стандарта по учебной дисциплине «Физическая культура» в средних специальных и высших учебных заведениях?

9. Какие компоненты входят в структуру физической культуры студента?

10. По каким критериям можно судить о сформированности физической культуры личности студента?

#### **Глава 4. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых**

В категорию взрослого населения включаются все люди от достижения совершеннолетия до глубокой старости.

Согласно возрастной периодизации взрослых людей условно делят на следующие группы:

- 1) 18-28 лет – молодежный возраст;
- 2) 29-39 лет мужчины и 29-34 года женщины – 1-й период зрелого возраста;
- 3) 40-60 лет мужчины и 35-55 лет женщины – 2-й период зрелого возраста;
- 4) 61-74 года мужчины и 56-74 года – женщины –пожилой возраст;
- 5) 75-90 лет и мужчины и женщины –старческий возраст;
- 6) группа старше 90 лет – долгожители.

Паспортный (фактический) и биологический (функциональный) возрасты далеко не всегда совпадают, что зависит от генетической предрасположенности, условий жизни и состояния здоровья, условий труда, степени физического развития и способности организма противостоять неблагоприятным условиям труда, быта, перенесенных болезней, стрессов.

Приведенная выше возрастная периодизация в некоторой степени отражает уровень и динамику основных биологических процессов в организме человека. В 18-20 лет в основном заканчивается биологическое формирование организма, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. В последующий период происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 30-35 лет постепенно проявляются процессы их угасания (инволюция), которые начинаются значительно позднее и происходят медленнее у тех, кто регулярно занимался физическими упражнениями, физическим трудом, у которых двигательная деятельность имела более или менее систематический характер. Существенное значение при этом имеют режимы и содержание труда, отдыха, питания. Ускорению процессов старения способствуют курение, употребление спиртных напитков, наркотиков и различные болезни.

Эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, особенно в пожилом и старшем возрасте.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций *опорно-двигательного аппарата* в пожилом и старшем возрасте относятся гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Занятия физическими упражнениями, играми и развлечениями осуществляются в основном в свободное время.

Воспитание осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и другими видами двигательной деятельности – одна из самых главных и важнейших проблем в сфере физической культуры. Самовоспитание – важнейшая часть общего воспитания и всего процесса физического и духовного развития человека, в основе его лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании личности. Но она возникает только при достаточно высоком развитии сознания, стремлении к самоутверждению, умении осуществлять самооценку и самоанализ.

В молодом и зрелом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятия не должна превышать 2 ч для лиц молодого возраста и 1,5 ч для людей зрелого возраста.

В пожилом возрасте на первое место выходят индивидуальные и групповые рекреационные занятия, как правило, либо в группах здоровья, либо дома и на природе (прогулки пешком, на лыжах, на лодках, бег трусцой, рыбалка и т.п.). Главная психологическая доминанта – сдерживание процессов инволюции, использование физических упражнений, различных, в том числе бытовых, видов двигательной деятельности в качестве лечебных и профилактических средств различных заболеваний (остеохондроза, склеротических проявлений, радикулита и т.п.).

В старческом возрасте объем двигательной деятельности резко сокращается. Чаще всего это связано с болезнями суставов ног, стенокардией, гипертонией и другими болезнями.

#### **4.1. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых**

Среди взрослых культивируются все виды физической культуры, удовлетворяющие личностные и общественные потребности в таком виде культуры, как деятельность, направленная на физическое совершенствование.

К ним относятся: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура.

**Неспециальное физкультурное образование взрослых (НФО)** предполагает формирование каждым человеком своего собственного представления об уровне своего физического развития, о степени владения двигательными навыками, знания элементарных основ методики своего физического совершенствования.

Это дает ему возможность самому разработать собственную программу физического развития и укрепления здоровья, методику ее выполнения. Этот вид образования может осуществляться самостоятельно, на основе изучения литературы, получения знаний из средств массовой информации, консультаций со специалистами, в процессе занятий в группах здоровья, секциях, командах.

Важными способами формирования НФО являются: чтение популярной литературы по вопросам физического воспитания, спорта, организация физкультурно-оздоровительной работы, физической рекреации и т.п.

Видом неспециального физкультурного образования является самодеятельная профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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

#### **Задачи ППФП:**

- 1) развитие физических способностей;
- 2) формирование необходимых в данной профессии (специальности) двигательных навыков;
- 3) воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия;
- 4) создание основ для противодействия влияния неблагоприятных факторов и условий труда на человека;
- 5) формирование теоретических основ знаний о роли и значения физической культуры для сохранения здоровья человека и повышения производительности его труда.

Базой ППФП является общая физическая подготовка (ОФП). Теория и методика ППФП основывается на общей теории и методике физкультурного образования. В ППФП используются в основном те же средства, методы и

методические приемы, что и в ОФП. Но они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей профессии.

**Физическая рекреация** (рекреация — отдых, развлечение) — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, физический труд) в целях физического развития и укрепления здоровья.

**Общая цель физической рекреации** — укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести активный отдых, способствующий более быстрому восстановлению организма после утомления. Это особенно важно в тех профессиях, в которых люди значительное время находятся без движения (работники умственного труда) или выполняют однообразные, монотонные движения (на конвейерах, ткацких станках и т.п.).

Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса являются важной потребностью людей разных возрастов. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах. Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции так же является одной из задач физической рекреации.

Основными формами занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры с мячами (футбол, волейбол, теннис), воланами (бадминтон), шарами (бильярд) и т.п.

Одна из главных задач физической культуры в пожилом и старческом возрасте — сдерживание старения, процессов инволюции в организме, создать основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека.

Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции — газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и болезням.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Продолжительность одного занятия колеблется от 35-40 до 90-120 мин. Для плавного повышения физиологической кривой урока необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) даются в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

Определяя дозировку нагрузок, надо ориентироваться, прежде всего, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил.

1. Физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения амплитуде движений.

2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и другие) следует чередовать с упражнениями на расслабление.

3. После каждой группы из 3-4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.

4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей – с упражнениями для мышц-разгибателей.

5. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не должен учащаться более чем на 30 уд/мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя.

6. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100-120 уд/мин.

7. Во время занятий физическими упражнениями сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле:

$$\text{ЧСС} = 190 - \text{возраст (лет)}.$$

Недопустимо активное занятие пожилых людей физическими упражнениями без постоянного врачебного контроля и самоконтроля. В содержание самоконтроля входят общеизвестные положения – наблюдение за самочувствием, сном, аппетитом, весом, частотой сердечных сокращений. Весьма полезно вести дневник самоконтроля, в котором фиксировать динамику функционирования организма, необычность субъективных ощущений.

Сохранение физической и умственной работоспособности, противодействие психическому утомлению – одна из важных проблем, которые человек решает в течение рабочего дня. Поэтому существуют различные виды занятий физическими упражнениями, имеющие сугубо рекреационный характер. К ним относятся вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв и после работы.

**Вводная гимнастика** – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания организма. Она способствует повышению жизнедеятельности организма, созданию рабочей обстановки и сокращению периода «вхождения» в работу. Примерная продолжительность вводной гимнастики – 5-7 мин. При подборе упражнений в ней ориентируются на характер труда и биомеханику трудовых действий и движений, характер рабочих поз.

**Физкультурная пауза** – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5-3 ч после начала работы, а последующую – через 1,5-2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени на участвующие в трудовом процессе.

**Физкультурные минуты** представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток – дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс такое же, как и при использовании физкультпауз. В среднем



в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

В обеденный перерыв предпочтительно организовать активный отдых. В его содержание можно включить упражнения и игры (бадминтон, настольный теннис, бильярд). Игры заканчивать за 5-10 мин до конца обеденного перерыва. В содержание активного отдыха можно включать водные процедуры, самомассаж, аутотренинг.

После работы также в целях перемены вида деятельности и рекреации, либо на рабочем месте, либо в специально отведенных помещениях (площадках, бассейнах, тренажерных залах, в профилакториях) полезно заняться физическими упражнениями, играми, развлечениями в свое удовольствие и по своему вкусу. Это могут быть как организованные, так и самостоятельные занятия, групповые или индивидуальные.

Большие возможности для физической рекреации имеются в домах и базах отдыха и санаториях. Преимущество заключается в том, что там больше свободного времени и реальных возможностей для этого, включая плавание, терренкуры, пешие и лыжные походы, возможность заниматься в группах здоровья.

**Спорт.** Как самостоятельный вид физической культуры рассматривается: спорт высших достижений, «олимпийский», «элитарный» и профессиональный спорт. Его главная цель – раскрытие биологических резервов, адаптационных возможностей организма на предельных или околопредельных уровнях.

На первых ступенях профессионального спорта стоят специализированные детско-юношеские школы спорта (ДЮСШ), школы олимпийского резерва (ДЮСШОР) и другие организации. Спортивные тренировки проводятся порой 2-3 раза в день и 5-6 дней в неделю. Это требует особого режима, настроения, организованности и воли, которые, не идут ни в какое сравнение с рекреационным спортом в вузах, армии, на предприятиях и учреждениях.

Рекреационный спорт не является самостоятельным видом физической культуры, поскольку он удовлетворяет те потребности общества и личности, которые лежат в сфере физической рекреации (перемена деятельности, активный отдых, удовольствие от движений и т.п.). Он не является видом профессиональной деятельности, им занимаются в свободное от непреложных занятий время, решая оздоровительные задачи.

**Двигательная реабилитация** (реабилитация — восстановление) удовлетворяет потребности людей в лечении различных травм, ушибов, психических срывов в результате стрессовых ситуаций.

Использование движений, физических упражнений, наряду с хирургическими и фармацевтическими методиками, позволяет быстрее и эффективнее восстанавливать здоровье травмированных людей.

**Особенности двигательной реабилитации:**

1) прямая зависимость ее средств и методов от характера, тяжести травмы и этапов лечения (начальный, последующий, завершающий);

2) специалист по физической культуре либо сам должен иметь медицинское образование, либо обеспечить регулярный и постоянный контроль врача по лечебной физкультуре.

Необходимо обучать пострадавших методам осуществления самоконтроля. В содержание занятий включаются сведения из области НФО, общеразвивающие упражнения и специально, точно сориентированные на характер и состояние травмы или психического состояния больного. На первом этапе реабилитации ставится задача постепенной адаптации организма и личности больного к ее средствам и методам. В дальнейшем идет реальное освоение и сознательное использование всего комплекса процедур, связанных с лечением. В их число могут входить лекарства, движения, массаж, барокамера, тепловые процедуры (баня, сауна, ванны), физио- и электротерапия (соллюкс, искусственное солнце и т.п.).

Спецификой методики двигательной реабилитации является:

1) строгая регламентированность упражнений,

2) точная дозировка нагрузки и отдыха,

3) осторожное повышение нагрузки с учетом динамики состояния травмированного человека.

4) На каждом занятии должен осуществляться грамотный педагогический и медицинский контроль.

Двигательная реабилитация может осуществляться в диспансерах, больницах, госпиталях, в редких случаях в поликлиниках (амбулаторно).

Мотивы выбора способов использования своего свободного времени у людей связаны с уровнем их общей культуры, с творческими качествами личности, степенью ее социальной зрелости. Двигательная деятельность в свободное время характеризуется полной свободой выбора содержания, времени, места проведения занятий, их продолжительности, партнеров. Однако, несмотря на все это, интерес к двигательной деятельности снижается.

Основными причинами снижения интереса людей к занятиям физическими упражнениями являются недостаточная физкультурная образованность, недостаток свободного времени или неумение рационально его организовать и использовать, отсутствие достаточно комфортных условий для занятий, слабое обеспечение спортивными базами, инвентарем и оборудованием, одеждой и обувью, неустроенность быта, серьезные экономические трудности и некоторые другие причины. Все это затрудняет внедрение физических упражнений в быт.

В конце XX века из двигательной реабилитации отпочковывались самостоятельная учебно-научная дисциплина «адаптивная физическая культура» (АФК), которая имеет свои цели, задачи, содержание, методы, структуру.

### **Работа 1. Определение адаптационных возможностей организма с помощью теста максимального потребления кислорода (МПК).**

**Цель работы:** определить адаптационные возможности организма с помощью теста максимального потребления кислорода (МПК).

**Оборудование и материалы:** ступенька высотой 40 см, секундомер, метроном.

#### **Рекомендации к выполнению практической работы:**

1. Провести тест  $PWC_{170}$ .
2. Рассчитать величину физической работоспособности по тесту  $PWC_{170}$ , используя формулу:

$$PWC_{170} = N_1 + [(N_2 - N_1) * \frac{170 - f_1}{f_1 - f_2}]$$

$PWC_{170}$  - физическая работоспособность при частоте пульса 170 уд/мин;

$N_1$  - мощность первой нагрузки;

$N_2$  - мощность второй нагрузки;

$f_1$  - частота пульса после первой нагрузки;

$f_2$  - частота пульса после второй нагрузки;

3. Сопоставить данные физической работоспособности обследуемого по тесту  $PWC_{170}$  с соответствующей графой таблицы 1 и определите МПК.
4. Рассчитать величину МПК формуле Карпмана:
  - а) для лиц с невысокой степенью тренированности:  
 $МПК = 1,7 * PWC_{170} + 1240$
  - б) для спортсменов:  
 $МПК = 2,2 * PWC_{170} + 1070$
5. Рассчитать должные величины МПК (ДМПК) формулам:

а) для мужчин: ДМПК = 52 – (0,25 \* возраст)

б) для женщин: ДМПК = 44 – (0,2 \* возраст)

ДМПК отражает среднее значение нормы для людей данного возраста и пола.

6. Рассчитать отклонение ДМПК от МПК, выраженное в процентах, по формуле: ДМПК % = МПК / ДМПК \* 100%

7. Сравнить полученные результаты МПК с данными таблицы 2.

**Таблица 1**

**Соотношение между величиной работоспособности по тесту PWC170 и величиной МПК**

| Тест PWC170, кгм/мин | МПК, л/мин | Тест PWC170, кгм/мин | МПК, л/мин |
|----------------------|------------|----------------------|------------|
| 500                  | 2,62       | 1300                 | 3,88       |
| 600                  | 2,66       | 1400                 | 4,13       |
| 700                  | 2,72       | 1500                 | 4,37       |
| 800                  | 2,82       | 1600                 | 4,62       |
| 900                  | 2,97       | 1700                 | 4,83       |
| 1000                 | 3,15       | 1800                 | 5,06       |
| 1100                 | 3,38       | 1900                 | 5,19       |
| 1200                 | 3,60       | 2000                 | 5,32       |

**Таблица 2**

**Оценка МПК у нетренированных здоровых людей**

| Пол     | Возраст, годы | МПК, мл/(мин*кг) |         |         |         |              |
|---------|---------------|------------------|---------|---------|---------|--------------|
|         |               | очень высокое    | высокое | среднее | низкое  | очень низкое |
| Мужчины | 25 и моложе   | 55 и выше        | 49 - 54 | 39 - 48 | 33 - 38 | 32 и ниже    |
|         | 25 - 34       | 53 и выше        | 45 - 52 | 38 - 44 | 32 - 37 | 31 и ниже    |
| Женщины | 20 и моложе   | 45 и выше        | 38 - 44 | 31 - 37 | 24 - 30 | 23 и ниже    |
|         | 20 - 29       | 42 и выше        | 36 - 41 | 30 - 35 | 23 - 29 | 22 и ниже    |

**Примечание.** Уровень МПК, обеспечивающий хорошее здоровье, составляет для мужчин 50 мл/(мин\*кг) и для женщин - 42 мл/(мин\*кг). Эти показатели зависят от возраста человека.

**Результаты работы:** занесите результаты работы в таблицу.

| Показатели  | Результат |  |
|---|-----------|--|
| $N_1 / N_2$   |           |  |
| $f_1 / f_2$   |           |  |
| $PWC_{170}$   |           |  |
| МПК <sub>1</sub> , мл/(мин*кг)<br>по табл. 1          |           |  |
| МПК <sub>2</sub> , мл/(мин*кг)<br>по формуле Карпмана |           |  |
| ДМПК <sub>1</sub> / ДМПК <sub>2</sub>                 |           |  |
| ДМПК <sub>1</sub> , (%) / ДМПК <sub>2</sub> , (%)     |           |  |

**Вывод:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию

1. На какие группы делится взрослое население согласно возрастной периодизации?
2. Почему паспортный и биологический возрасты далеко не всегда совпадают?
3. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста.
4. Назовите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
5. На чем основана теория и методика профессионально-прикладной физической подготовки?
6. Укажите причины, способствующие резкому сокращению объема двигательной деятельности в старческом возрасте.
7. Назовите основную цель физической рекреации.
8. Почему рекреационный спорт не является самостоятельным видом физической культуры?
9. Чем руководствуются при подборе упражнений для вводной гимнастики?
10. В чем заключается специфика методики двигательной реабилитации?

**Рекомендуемые тестовые задания для самостоятельной подготовки к занятию**

**Выберите правильный ответ из предложенных вариантов**

**1. Оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:**

- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

**2. К эффективным средствам, обеспечивающим профилактику преждевременного старения и активное долголетие, в пожилом и старшем возрасте относятся:**

- а) гигиенические факторы;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) физические упражнения;
- г) все выше перечисленные.

**3. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями определяют по формуле:**

- а)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ ;
- б)  $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$ ;
- в)  $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ ;
- г)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$ .

**4. В общеобразовательных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:**

- а) бег с максимальной скоростью, силовые упражнения с задержкой дыхания, плавание;
- б) дозированная ходьба, бег с максимальной скоростью, силовые упражнения с задержкой дыхания;
- в) дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание;
- г) дозированная ходьба, бег с максимальной скоростью, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, силовые упражнения с задержкой дыхания, плавание.

**5. Наиболее значительная физическая нагрузка в занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста приходится:**

- а) на подготовительную часть занятия;
- б) на начало основной части занятия;
- в) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- г) на начало заключительной части занятия.

**6. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:**

- а) линейно восходящей;
- б) ступенчато восходящей;
- в) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- г) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

**7. Основные средства сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте:**

- а) гигиеническая гимнастика;
- б) лечебная гимнастика;
- в) основная гимнастика;
- г) гигиеническая, основная и лечебная гимнастика.

**8. В рамках трудового процесса физическая культура представлена следующими формами производственной гимнастики:**

- а) вводной гимнастикой и физкультпаузами;
- б) вводной гимнастикой и физкультминутками;
- в) физкультпаузами и физкультминутками;
- г) вводной гимнастикой, физкультпаузами и физкультминутками.

**9. Основное назначение физкультминуток:**

- а) повышают жизнедеятельность организма;
- б) дают кратковременный отдых организму;
- в) сокращают период «вхождения» в работу;
- г) профилактика снижения работоспособности в течение дня.

**10. Определяя дозировку нагрузок в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста, прежде всего,**

**необходимо ориентироваться:**

- а) на состояние сердечно-сосудистой системы;
- б) на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в) на состояние дыхательной системы;
- г) на состояние нервной системы.

**Дайте верный ответ**

1. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является \_\_\_\_\_

2. Основными причинами снижения интереса людей к занятиям физическими упражнениями являются \_\_\_\_\_

3. Выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня – это \_\_\_\_\_

4. Содействовать формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности – это цель \_\_\_\_\_

5. Важными способами формирования неспециального физкультурного образования являются \_\_\_\_\_

**Дайте определение понятия**

1. Физическая рекреация – это \_\_\_\_\_

2. Двигательная реабилитация – это \_\_\_\_\_

3. Вводная гимнастика – это \_\_\_\_\_

4. Неспециальное физкультурное образование – это \_\_\_\_\_

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это \_\_\_\_\_

**Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения**

1. Назовите главную цель внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе.

2. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

3. Особенности физического развития и физической подготовленности



лиц молодого и зрелого возраста.

4. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.

5. Какими функциональными изменениями характеризуется старение организма?

6. Перечислите основные формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

7. С помощью каких контрольных упражнений (тестов) можно оценить уровень физической подготовленности людей молодого и зрелого возраста, пожилого и старшего возраста?

8. Какие функциональные изменения возникают при занятиях физическими упражнениями в системах организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной) у людей пожилого и старшего возраста?

9. В чем заключаются основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте?

10. Назовите субъективные и объективные методы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего организма.

## СОДЕРЖАНИЕ

- ГЛАВА 1.** Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.....
- ГЛАВА 2.** Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.....
- ГЛАВА 3.** Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования
- ГЛАВА 4.** Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

### **Библиографический список:**

#### **а) основная литература:**

1. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / сост. Л.В. Казацкая, О.В. Ларина, И.Б. Габедава. – Саратов, 2011. – 63 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях студентов факультета физической культуры: Учебно-методическое пособие. Л.В. Казацкая, И.Б. Габедава и др. – Саратов, 2007. Казацкая Л.В., Ананьева Л.Я., Габедава И.Б. Печатная и электронная версии. – 54 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов. – М.: Академия. 2008. – 3 изд. – 368 с. (1 экз.). 2001. (51 экз.)

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М., 2010 г.