

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

С.С. ПАВЛЕНКОВИЧ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Саратов 2019

Автор:

Павленкович С.С., кандидат биологических наук

Физическая культура в системе образования: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 49 с.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с учебной программой дисциплины «Физическая культура». В пособии рассмотрены содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования, особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза, направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра, специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях, средства и методы формирования физической культуры личности студентов, принципы физического воспитания и роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов.

Пособие включает краткий теоретический материал по каждой теме и тестовые задания для самостоятельной подготовки к занятиям.

Учебное пособие рекомендовано студентам Института физической культуры и спорта очной и заочной форм обучения направления «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», направления «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии

Рекомендовано к размещению научно-методической комиссией
Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского

УДК 796.06
© С.С. Павленкович

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Тема 1 Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования	5
Тема 2 Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза	10
Тема 3 Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра	13
Тема 4 Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях	16
Тема 5 Средства и методы формирования физической культуры личности студентов	17
Тема 6 Принципы физического воспитания	26
Тема 7 Роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов	31
Тестовые задания для самостоятельной подготовки студентов	42
Рекомендуемые вопросы для самостоятельного изучения	46
Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию	47
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	48

ВВЕДЕНИЕ

Одним из ключевых направлений модернизации профессионального образования в нашей стране является совершенствование содержания системы высшего образования.

В настоящее время во всех вузах Российской Федерации подготовка бакалавров по всем направлениям осуществляется на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для освоения обучающимися вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата в форме теоретических занятий.

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры личности студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности средствами физической культуры, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в избранной профессиональной деятельности.

ТЕМА 1
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.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, 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.

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:

- всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;
- овладение техникой двигательных действий различных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями; обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- 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.

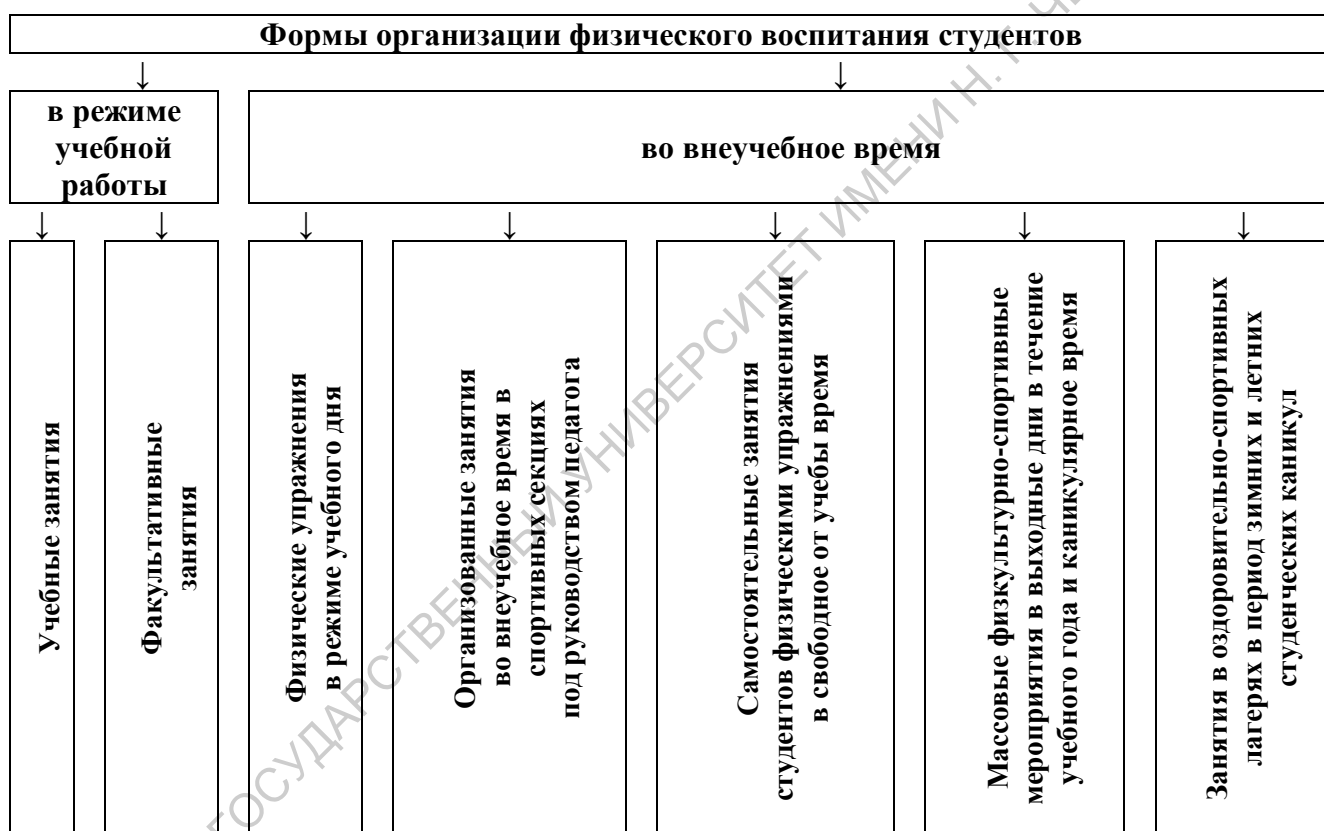


Рис. 1. Формы организации физического воспитания студентов

Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания (рис. 1).

Программа по физическому воспитанию студентов содержит 3 основных раздела:

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

- **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.

- **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:

- теоретико-методической подготовленности;
- общей физической и спортивно-технической подготовленности;
- 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.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:

- физическое воспитание;
- студенческий спорт;
- активный досуг.

Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Целью физического образования является удовлетворение объективной потребности студентов в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков.

Студенческий спорт представляет собою обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей.

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честлюбия.

В сфере активного досуга реализуются, главным образом, биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры.

Трехкомпонентная структура физической культуры студентов определяет специфику выделения дифференцированных целей и педагогических задач каждого её структурного блока. Тем не менее, это не является существенным препятствием к определению генеральной цели физической культуры студентов: целенаправленного формирования гармонично развитой, высокодуховной и высоконравственной личности, квалифицированного специалиста, овладевшего устойчивыми знаниями и навыками в сфере физической культуры.

Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при

воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск.

ТЕМА 2

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.

Таблица 1

Основные формы и методы обучения по дисциплине «Физическая культура» в вузе

Учебное отделение	Основное (подготовительное)	Специальное	Спортивное
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

Специфика учебного процесса на данных отделениях связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студентов. Это предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленность и чередование различных видов и форм учебной работы.

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.

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинской группам. Содержание учебного процесса на данном отделении предусматривает сбалансированное педагогическое воздействие, направленное на совершенствование духовной, интеллектуальной и телесной сфер личности студента по трем направлениям.

Первое направление связано с гуманитаризацией учебно-воспитательного процесса (формированием мировоззренческих и поведенческих стереотипов, углублением гуманитарных, общенаучных и профессиональных знаний студентов) на основе ценностного осознания потребностей студенческой молодежи.

Второе направление связано с интеграцией в практику физического воспитания спортивно-педагогических технологий (так называемой «амортизацией» учебного процесса, формирующей интерактивное состояние студентов и направленность их на самосовершенствование). Третье направление предусматривает активизацию всех видов студенческого

самоуправления, стимулирование потребности студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях.

Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса связано с расширением возможностей студентов в занятиях физическими упражнениями; максимальным использованием высокого научного и образовательного потенциала кафедр физического воспитания; расширением фонда учебно-методического обеспечения, методик организации и проведения учебно-тренировочного процесса; формированием сервисной службы, обеспечивающей реализацию всех этапов процесса обучения, включая документирование хода учебно-тренировочного процесса; автоматизацией процесса управления информационными ресурсами, обеспечивающей возможность получения оперативной информации.

Содержание практических занятий в группах студентов подготовительной медицинской группы включает программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также элементы спортивной тренировки.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, а также ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм. Занятия в данной группе носят выраженную компенсаторную (профилактическую и реабилитационно-оздоровительную) специфику, связанную с повышением резистентности (увеличением психофизических резервов) к воздействию стресс-факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы. Используются комплексы физических упражнений, преимущественно аэробной направленности (например cardio-step, АВТ, combo-step, flex), а также различные

оздоровительные методики самосовершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера двигательных нарушений, особенностей адаптационных механизмов и моторно-психических состояний студентов.

Повышение эффективности работы специального отделения связано с разработкой новых теоретико-методологических подходов, определяющих:

во-первых, специфику использования специальных средств, методов и организационных форм занятий физическими упражнениями реабилитационно-развивающей направленности с учетом индивидуального характера двигательных нарушений;

во-вторых, систему научно-обоснованных критериев функционального контроля, позволяющих осуществлять педагогический мониторинг и прогнозирование динамики состояния студентов с учетом характера их заболевания;

в-третьих, уточнение дифференцированных целей с учетом динамики достигнутой качественной ремиссии и нормативных требований государственного образовательного стандарта.

ТЕМА 3

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 (рис. 2).

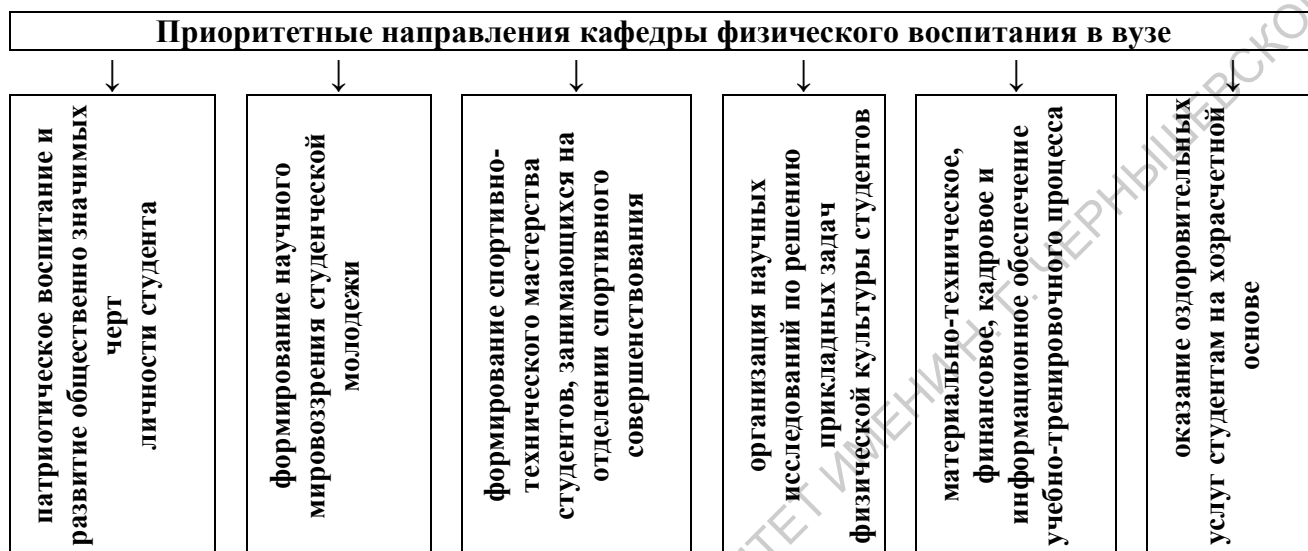


Рис. 2. Основные направления кафедры физического воспитания в вузе

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 (рис. 3).

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.



Рис. 3. Виды деятельности спортивного клуба

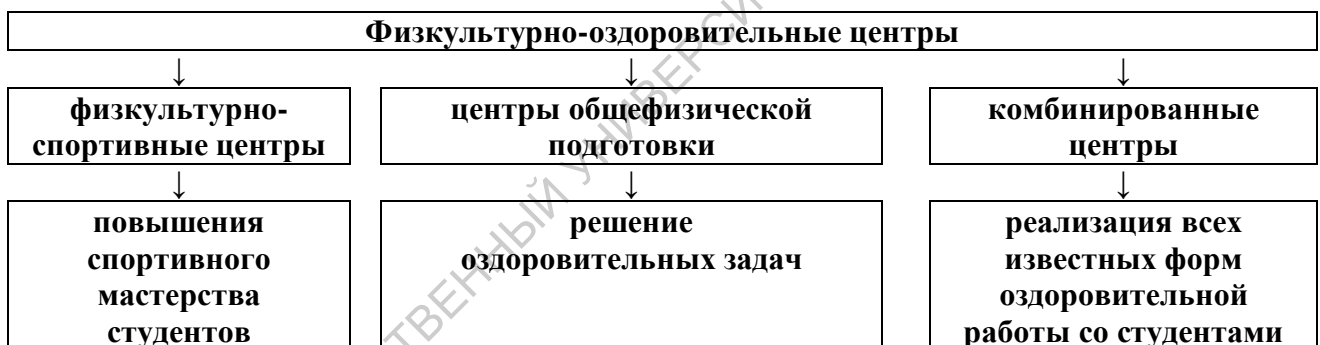


Рис. 4. Задачи физкультурно-оздоровительных центров

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.

ТЕМА 4

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 самостоятельных 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.

ТЕМА 5

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Формирование физической культуры, как составной части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высшей школе. Ее решение возможно только при систематическом анализе практики, обобщении передового педагогического опыта ведущих специалистов и последовательном внедрении полученных результатов в учебный процесс по физическому воспитанию студентов. Преподаватели физического воспитания довольно часто уделяют наибольшее внимание решению оздоровительных задач. Прежде всего, это касается повышения

уровня физической подготовки студентов на основе совершенствования методик развития физических качеств. Улучшение качества преподавания дисциплины «Физическая культура» должно базироваться на усилении образовательного аспекта учебного процесса.

Физическая культура личности подразумевает за собой совокупность знаний, навыков и умений, которые используются в дальнейшем для достижения физического и интеллектуального развития способностей человека.

Под понятием «средство» понимается то, что использует человек для достижения своих целей. Совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, которые используются людьми для усовершенствования физической подготовки, называются **средствами физической культуры**.

На данный момент выделяют такие группы средств физической культуры как физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, инвентарь и технические средства, идеомоторные и аутогенные факторы. Из вышеперечисленных факторов некоторые относятся к специальным средствам физической культуры. Ими являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это совокупность двигательной деятельности человека, направленная на выполнение задач, целью которых является формирование физического воспитания.

Признаками, которые отличают физические упражнения, могут считаться следующие:

- направленность на физическое совершенство человека,
- наличие определённых закономерностей и соразмерное развитие всех органов и систем человека.

Наибольший интерес для практики физического воспитания представляет классификация физических упражнений, предложенная Л. П. Матвеевым.

Все упражнения он изначально разделил на 2 группы:

1. Основные или соревновательные.

2. Вспомогательные или подготовительные.

Основные упражнения подразделяются на:

- 1) собственно-соревновательные;
- 2) тренировочные формы соревновательных упражнений.

Вспомогательные упражнения подразделяются на:

- 1) упражнения общего воздействия;
- 2) упражнения специального воздействия:
 - подготовительные;
 - подводящие;
 - имитационные;
 - идеомоторные.

Основное (соревновательное) упражнение – упражнение, выполняемое в соответствии с действующими правилами соревнований.

Подготовительное упражнение направлено на развитие необходимых для техничного выполнения элемента физических качеств.

Подводящее упражнение – упражнение, облегчающее выполнение технически сложного элемента (как правило, используется двигательный опыт обучаемого).

Имитационное упражнение – упражнение, сходное по структуре с изучаемым, но выполняемое в измененных условиях и с помощью специальных устройств.

Существует множество факторов, которые влияют на эффективность воздействия физических упражнений. Знание определенных факторов благоприятно воздействует на формирование педагогического процесса.

Первая группа факторов предполагает индивидуальные возможности людей. В зависимости от возраста, пола, физической подготовки и многих других факторов формируются комплекс, длительность, сложность, упражнений.

Вторая группа рассматривает квалификацию преподавателя.

В третью группу входят особенности самого упражнения, которые подразумевают его сложность, техника выполнения или направленность. Эта группа включает внешние условия, например, качество используемого спортивного инвентаря или его наличие.

Природные факторы или естественные силы природы – это явления, которые влияют на организм человека, и под их воздействием происходят биохимические изменения в организме, влияющие на состояние здоровья: излучение солнечного света, воздействие температуры воздуха на организм человека, контрастные изменения атмосферного давления, повышенная влажность в воздухе и другие различные факторы.

Существует два направления использования природных факторов в физической культуре. Первое направление связано с благоприятными условиями при выполнении физических упражнений. А природные факторы, рассматривающиеся как самостоятельные средства закаливания и оздоровления, можно назвать вторым направлением физической культуры.

Гигиенические факторы – это дополнительные средства, которые играют большую роль для решения задач физического воспитания. Если идеально соблюдать гигиенические нормы, то именно они и повысят эффективность выполнения физических упражнений. Примером может послужить консолидация хорошо организованного педагогического процесса с правильным режимом сна и питания, обратный эффект имеет, например выполнение физических упражнений в антисанитарных условиях.

На данный момент существуют две группы средств, входящие в гигиенические факторы. Первая группа представляет собой средства, которые способны обеспечить жизнедеятельность человека вне воспитательного процесса физической культуры (нормы личной гигиены). Вторая группа содержит средства, которые входят в состав физической жизнедеятельности человека. Например, создание индивидуально-специализированного питания, активизация восстановительных процессов организма с помощью массажа.

По первому признаку (по направленности и механизму действия) они могут быть:

- педагогическими (рациональное сочетание работы и отдыха, введение восстановительных тренировок и сборов, вариативность вспомогательных средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок);
- психологическими (подбор вспомогательных средств с учетом индивидуальных особенностей занимающегося, регуляция сна, психорегуляция).

Кроме того, вспомогательные средства физического воспитания могут быть:

- естественно-гигиеническими (питание, рациональный режим жизни, естественные силы природы);
- специально-вспомогательными (термо-, электро-, баротерапия и другие).

Основными направлениями использования указанных средств являются:

1. Организация тренирующего воздействия на организм;
2. Быстрейшее устранение явлений утомления после перенесенных нагрузок;
3. Предварительная стимуляция работоспособности перед началом выполнения физических нагрузок.

В физическом воспитании **методом** принято считать способ достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы:

- первая группа объединяет общепедагогические методы;
- вторая группа включает специфические, используемые только в физическом воспитании, методы упражнения.

Группа общепедагогических методов включает, в свою очередь, две подгруппы методов: вербальные (словесные) и наглядные.

В основе **вербальных методов** лежит воздействие на вторую сигнальную систему, позволяющее воссоздавать действительность в представлениях о движениях (создается так называемый логический образ движения).

В основе **наглядных методов** лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения.

В процессе физического воспитания все специфические и общепедагогические методы применяются в единстве. Это объясняется с одной стороны – невозможностью решения задач обучения без словесной информации и без образного представления, а с другой стороны тем, что изменений в уровне физической подготовленности нельзя добиться только за счет использования общепедагогических методов. Таким образом, методы упражнения призваны обеспечить практическую сторону физического воспитания.

Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на:

- методы строго регламентированного упражнения (МСРУ);
- методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ).

Регламентация (регуляция, управление) распространяется на: программу движений, режим деятельности, дозировку нагрузки и отдыха.

Если регламентируется каждый из названных компонентов, то речь идет о МСРУ, если же хотя бы один из компонентов строго не определяется, то речь идет о МЧРУ.

В процессе развития физических качеств возможны два подхода:

- избирательный (избирательное воздействие на отдельные физические качества);
- интегральный (комплексное воздействие на все физические качества).

Однако основным является регламентация режима (характера) деятельности, а также нагрузки и отдыха.

Дадим характеристику некоторых методов физического воспитания.

1. **Стандартный (равномерный, дистанционный) метод** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- чаще используется в циклических видах спорта;
- соблюдаются все три условия регламентации;
- тренирующее воздействие происходит в процессе работы;
- способы повышения нагрузки: повышение интенсивности, повышение длительности;
- чаще – умеренная мощность работы (аэробная зона энергообеспечения);
- длительность работы от 10 до 30 минут (но при более высокой интенсивности длительность уменьшается).

2. **Переменный (вариативный) метод** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- используется во всех видах двигательной деятельности;
- изменение нагрузки возможно за счет изменения скорости, длительности, способа выполнения действия, длительности отдыха, условий внешней среды;
- имеет варианты: с ритмичными колебаниями интенсивности, с неритмичными колебаниями интенсивности.

3. **Интервальный метод** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- регламентируются и работа, и отдых;
- в зависимости от мощности работы тренирующее воздействие может наблюдаться и в период отдыха;

- пауза отдыха должна обеспечивать снижение ЧСС до 130–140 уд/мин;

- выполнение упражнения должно прекращаться, если не выполняются основные условия: скорость, темп движения; ЧСС при данной скорости; ухудшается скорость восстановления;

- варианты интервального метода: экстенсивный и интенсивный.

4. **Повторный метод** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- отличие от интервального: регламентируется только интенсивность, отдых – произволен (чаще – до полного восстановления);

- тренирующее воздействие наблюдается только в период работы.

Характеристика сочетаний МСРУ:

- методы стандартно-непрерывного упражнения применяются в циклических видах спорта или в сложнокоординационных видах спорта путем искусственного вычленения отдельных ациклических действий и их слитном повторении;

- к методам стандартно-интервального упражнения относятся методы, в которых одна и та же нагрузка воспроизводится через относительно постоянные интервалы отдыха (применяются в любом виде двигательной деятельности);

- методы переменного-непрерывного упражнения связаны обычно с изменением скорости, темпа в циклических видах, а так же с выполнением игровых ситуаций длительное время (в игровых видах спорта);

- методы переменного-интервального упражнения связаны с изменением длительности интервалов отдыха или нагрузки в каждом повторении упражнения, или обоих показателей одновременно (основной метод сложнокоординационных видов спорта и др. видов спорта).

Широко распространенными вариантами **круговой тренировки** являются:

- круговая тренировка по методу непрерывной экстенсивной работы (задается только количество повторений на станциях);
- круговая тренировка по методу интенсивной непрерывной работы (задается и время, и количество повторений);
- круговая тренировка по методу интервальной работы (интенсивная работа на станциях и жесткие интервалы отдыха в переходах со станции на станцию).

Группу методов частично регламентированного упражнения (МЧРУ) составляют игровой и соревновательный методы.

Игровой метод – это определенным образом упорядоченная игровая деятельность, которая не обязательно связана с хорошо известными подвижными или спортивными играми.

Признаки игрового метода:

- отсутствие строгой регламентации деятельности;
- наличие сюжетно-ролевой основы;
- чрезвычайная изменчивость условий;
- творческая инициатива и широкая самостоятельность в выборе способов достижения цели;
- комплексный характер проявления физических качеств;
- высокая эмоциональность деятельности.

Соревновательный метод – это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или высокий результат.

Признаки:

- деятельность в соответствии с установленными правилами соревнований;

- наличие соперничества, противоборства;
- максимальное проявление физических и психических способностей;
- ограниченные возможности в управлении нагрузкой.

Принципиальным отличием соревновательного метода от игрового является отсутствие сюжета. Этот метод наиболее эффективен на этапе совершенствования техники двигательного действия, для воспитания физических, волевых и моральных качеств личности.

ТЕМА 6

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Процесс физического воспитания базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания.

Принцип сознательности и активности получил двойное название в связи с тем, что сознательность и активность только в неразрывном единстве в состоянии принести реальную пользу. Порознь они оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип «работает» только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих его составляющих.

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании: сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Принцип наглядности предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства физических упражнений (например: быстро, сильно, медленно, слабо). Показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки. По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя, так называемый единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями («чувство планки», «чувство воды», «чувство снега»).

Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Учебное задание должно предусматривать затрату определенных усилий для его выполнения. Если материал не представляет трудности, то он мало интересен и не стимулирует проявлению трудолюбия, настойчивости, повышению активности учащихся.

Экспериментально выделено 3 зоны сложности заданий:

- 1 – зона безразличной сложности;
- 2 – зона стимулирующей сложности;
- 3 – зона угнетающей сложности.

Трудность учебного задания должна приближаться к границе между 2 и 3 зонами. Критерием доступности служит психофизиологическая реакция организма на учебную нагрузку, не превышающая допустимых норм.

Чрезмерная физическая нагрузка может иметь очень серьезные отрицательные последствия и даже вызвать необратимые изменения в некоторых системах и органах. Следовательно, основное назначение принципа доступности и индивидуализации состоит в том, чтобы:

- во-первых, обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности.

- во-вторых, исключить негативные, вредные последствия для организма человека чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой – эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда его здоровью.

Доступность задания и индивидуальные особенности занимающихся очень сильно взаимосвязаны. Доступность учебного материала всегда индивидуальна: то, что доступно одному, может быть не по силам другому.

В физическом воспитании и спортивной тренировке **принцип систематичности** по праву признается центральным, специфически стержневым. Нарушение его хотя бы некоторых положений наиболее сильно сказывается на эффекте всего физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Бессистемные занятия физическими упражнениями никакой реальной пользы человеку не приносят.

Принцип систематичности можно сформулировать следующим образом – физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

Он базируется на одной из существенных биологических закономерностей, известной под названием «фазового изменения работоспособности». Именно на ее основе и строится процесс физического воспитания, особенно спортивная тренировка. Сущность фазового изменения работоспособности состоит в следующем. При выполнении физической работы (физических упражнений) в организме человека постепенно наступает утомление. Эта первая фаза называется фазой снижения работоспособности. После прекращения работы, во время отдыха, обязательно наступает фаза восстановления работоспособности. И если выполняемая работа была достаточно значительной (в соответствии с принципом доступности), то проявляется третья фаза – фаза сверхвосстановления (суперкомпенсации).

Назначение принципа систематичности, исходя из вышеизложенного, будет заключаться, во-первых, в том, чтобы обеспечить суммирование срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме), достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления, во-вторых, в обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, в-третьих, в закреплении двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях.

При реализации данного принципа важное значение принимает объективная информация о состоянии занимающихся. Она является ключевым аспектом в принятии управленческих решений, регламентирующих величину физической нагрузки (по объему и интенсивности), а также меру и качество отдыха.

Принцип прогрессивности (динамичности) также считается одним из существенных в физическом воспитании и, особенно, в спортивной тренировке.

Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требований, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет.

В основе принципа динамичности лежат биологическая и социальная закономерности.

Сущность биологической закономерности основана на явлении адаптации к постоянному раздражителю. По мере выполнения одной и той же по величине нагрузки функциональные сдвиги в организме постепенно уменьшаются.

Значит, те нагрузки, которые приводили к необходимым позитивным сдвигам в организме, начинают терять свой развивающий эффект. А функциональные возможности организма позволяют выполнять ему стандартную работу более экономно, с меньшим расходом психофизической энергии. Происходит, как уже выше упоминалось, явление «экономизации функций». Привычная нагрузка перестает вызывать фазу сверхвосстановления и уже не служит фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить повышение его функциональных возможностей, важно постепенно увеличивать тренировочные нагрузки. В этом заключается одна из фундаментальных закономерностей физического воспитания – необходимость повышения требований к занимающимся.

Немаловажное значение, обосновывающее целесообразность принципа прогрессирования, отводится социально-психологическому фактору. Дело в том, что интерес человека (а это одна из серьезных мотивационных сил к активности) к любому виду деятельности очень сильно зависит от успеха в то деле, которым он занимается. Поэтому, если никаких положительных изменений не происходит, интерес к занятиям угасает. Отсюда соответствующие требования рекомендуется повышать.

В связи с этим основным назначением принципа динамичности является, во-первых, обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития двигательных

способностей и повышения физической работоспособности. Во-вторых, создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся.

Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений, число схваток, соревнований).

ТЕМА 7

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «**здоровье** – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизнь (ЗОЖ) – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

В основе соблюдения здорового образа жизни лежит личностно-мотивационный аспект.

Он предполагает активную деятельность человека по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

- осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;

- использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
- активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение; деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

К **основным компонентам здорового образа жизни** относятся:

- Физическая активность человека.
- Личная гигиена.
- Закаливание.
- Рациональное питание.
- Отказ от вредных привычек.

Физическая активность человека – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека неодинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активность абсолютно необходима ребенку, взрослому в расцвете сил, пожилому человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нем в виде утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, регулярных урочных занятий по физическому воспитанию в школе и в вузе, а также других видов двигательной активности (самостоятельные занятия, профессионально-прикладные соревнования), направленных на сохранение и приумножение здоровья.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

В период студенчества основным источником двигательной активности являются обязательные учебные занятия по физической культуре.

Важнейшей задачей вузовских занятий физической культурой является воспитание крепкой и здоровой молодежи, в полной мере овладевшей навыками и умением, определенными учебной программой по физической культуре.

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

К сожалению, большинство студентов посещают занятия не систематически.

Следует помнить, что большие умственные и статистические нагрузки в период обучения в вузе в сочетании с отсутствием дополнительной двигательной активности, малоподвижным образом жизни и нерациональным питанием приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей вузовского физического воспитания является привитие студентам стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в учебном заведении и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в вузе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Здоровый образ жизни немыслим без соблюдения **правил личной гигиены**.

Гигиена (в переводе с греческого означает «приносящий здоровье», «содействующий здоровью») – это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

Личная гигиена – это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Наряду с термином «гигиена» часто употребляют и термин «санитария», который в переводе с латинского означает «здоровье». Однако следует помнить, что в содержании этих понятий имеются существенные различия. Гигиена дает знания о здоровье, о том, как его сохранить и укрепить, а санитария занимается практической реализацией требований гигиены, контролем за соблюдением установленных ею правил.

Соблюдать правила личной гигиены исключительно важно и в процессе активной физкультурно-спортивной деятельности. Строгое их выполнение способствует повышению эффективности воздействий учебно-тренировочных и оздоровительных занятий, сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков культурного поведения.

Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запыленных площадках, вблизи загрязненных территорий. Специальные физкультурно-спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо

проветренными. Полы в них после каждого занятия следует протирать влажными тряпками. Температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям.

В физкультурных залах следует заниматься в «короткой» форме (спортивные трусы, футболки, спортивные топы). В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже +17°. В прохладную погоду необходимо надевать спортивный костюм. Для занятий зимними видами спорта нужно использовать специальную одежду и обувь (лыжный костюм, лыжные, конькобежные ботинки). И летнюю, и зимнюю специальную спортивную обувь обязательно надевают на носки: летом желательно, чтобы они были простыми, хлопчатобумажными, а зимой – шерстяными.

Спортивная одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной.

Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный, спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей (лыжи, коньки, скакалки, набивные мячи), а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. Все занимающиеся должны принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, создании условий для его хранения в чистом, опрятном виде, как в вузе, так и дома.

Мощным оздоровительным средством здорового образа жизни является **закаливание**. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль

закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2-4 раза, а в некоторых случаях помогают вовсе избавиться от них. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Оздоровительный эффект от реализации оптимального объема двигательной активности существенно повышается, если она сочетается с закаливающими процедурами, разумным использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур. Закаливающие процедуры должны быть обязательной составной частью режима дня студента как наиболее доступное средство укрепления здоровья. Однако при этом всегда надо помнить, что неправильное, неграмотное закаливание весьма опасно. Поэтому, прежде чем приступать к использованию средств закаливания, надо хорошо познакомиться с тем, что и как следует применять, учитывая состояние здоровья, а также индивидуальные особенности реакции на воздействие охлаждения и солнечных лучей.

Закаливание организма — это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды. В его основе лежит формирование способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям различных факторов, то есть резистентность организма.

Различают два основных вида закаливания: **активное и пассивное**.

Пассивное закаливание представляет собой ношение облегченной одежды, длительное пребывание на открытом воздухе, проживание в холодной или жаркой климатических зонах. Все это, несомненно, оказывает определенное влияние на терморегуляторные механизмы, устойчивость к неблагоприятным условиям. Однако эффективность такого закаливания всё же не велика.

В отличие от пассивного **активное закаливание** предусматривает

систематическое и целенаправленное применение искусственно создаваемых и строго дозированных процедурных воздействий в процессе всего многообразия разновидностей закаливающих процедур.

По степени вовлеченности в процедуру отдельных частей и участков тела закаливание может быть **общим и местным**.

При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела.

При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела (ножные ванны, полоскание горла холодной водой, обтирание шеи и т.п.). Местное закаливание применяется для дифференцированного воздействия на наиболее холодоуязвимые органы и участки тела, преимущественно в тех случаях, когда общее закаливание по каким-либо причинам оказывается невозможным.

Средства закаливания делятся на две группы:

1 группа – естественные средства;

2 группа – искусственные средства.

Основными естественными средствами закаливания являются природные факторы: солнце, воздух, вода. Их целебные свойства люди узнали еще в глубокой древности и широко использовали не только для укрепления здоровья, но и для излечения от всевозможных недугов. И в настоящее время ни одно искусственное средство не может сравниться с природными факторами по степени эффективности благотворного воздействия на человеческий организм. К группе искусственных средств мы относим бани, солярии, массаж и прочее.

Специальные исследования, направленные на изучение влияния различных видов и методов закаливания на организм, позволили сформулировать следующие **принципы** организации и проведения таких процедур.

1. **Сознательное и заинтересованное отношение к процессу**

закаливания. Наибольший эффект можно получить только в том случае, если человек искренне заинтересован в проведении закаливающих процедур, имеет соответствующий психологический настрой, убежден в их необходимости и благотворности их влияния на здоровье.

2. **Постепенность закаливания.** Закаливающие процедуры могут принести положительный результат лишь в том случае, если интенсивность закаливающих факторов будет увеличиваться постепенно. Время перехода к более сильным воздействиям должно определяться особенностями индивидуальной реакции на то или иное закаливающее воздействие. При этом следует помнить, что слишком длительное повторение одних и тех же по интенсивности закаливающих факторов приводит к постепенному ослабеванию приспособительной реакции и может привести к ее полному угасанию, если силу раздражителей не увеличивать.

3. **Систематичность закаливания.** Длительные перерывы между процедурами ведут к угасанию уже выработанных приспособительных реакций. Поэтому очень важно сформировать привычку к систематическому закаливанию, которая постепенно становится насущной потребностью человека на протяжении всей его индивидуальной жизни.

4. **Разнообразие средств закаливания.** Механизм адаптации (приспособления) к закаливающему фактору обладает большой избирательностью реагирования. Приспособив организм к какому-либо одному виду воздействия, мы не обеспечиваем столь же эффективного приспособления к другим факторам. В результате на любые новые воздействия организм реагирует как незакаленный. Поэтому только комплексное использование всех факторов закаливания может гарантировать высокую устойчивость организма в резко изменяющихся условиях окружающей среды.

Важным слагаемым здорового образа жизни является и **рациональное питание.** Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению

жизни.

Питание – основная биологическая потребность в жизни. Оно дает энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ, обеспечивает рост и правильное формирование организма, сохранение здоровья. Говоря о питании, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень. Любая пища представляет собой определенную комбинацию продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Основные требования к пище:

- она должна быть доброкачественной;
- разнообразной;
- полноценной;

- оптимальной в количественном отношении, то есть должна соответствовать энергетическим затратам конкретного человека.

Большое значение для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности имеет правильный режим питания. Он устанавливается в зависимости от возраста, характера трудовой или учебной деятельности, особенностей климата, бытовых условий, индивидуальных особенностей. Принимать пищу следует регулярно в определенное время. Это способствует образованию условного рефлекса на время. В результате к моменту приема пищи в органах пищеварения усиливается секреция, что способствует улучшению аппетита и качественному усвоению пищевых веществ.

Наилучшая усвояемость пищи отмечается при четырехразовом приеме пищи, в рамках которого могут быть следующие варианты ее количественных характеристик: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %. Второй вариант: первый завтрак – 20 %, второй завтрак – 10–15 %, обед – 40–45 %, ужин – 15–20 %. При трехразовом питании калорийность суточного рациона должна распределяться так: завтрак – 30 %, обед – 45 %, ужин – 25 %.

Правильное питание представляет собой, помимо всего прочего, еще и очень важный компонент восстановления. В свою очередь, процесс восстановления после мышечной деятельности является неотъемлемым элементом любого тренировочного процесса.

Обязательное условие здорового образа жизни – **отказ от вредных привычек**. Самые распространенные вредные привычки: курение; чрезмерное употребление алкоголя; наркомания. Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится. Физическое и психологическое здоровье таких людей далеко от нормы.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает

здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Следование нормам и принципам здорового образа жизни – долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

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.

11. Назовите основной законодательный документ дисциплины «Физическая культура»:

- а) приказ Министерства образования РФ;
- б) приказ Министерства здравоохранения РФ;
- в) приказ Министерства обороны РФ;
- г) нет верного ответа.

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?

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?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. Могилев: МГУ им А.А. Кулешова, 2004. 284 с.
2. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.Б. Барчуков. М.: Кронус, 2011. 247 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 381 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. М.: Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 249 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. М.: ВЛАДОС, 2002. 512 с.
6. Жбанков О.В. Теория и методика физического воспитания / О.В. Жбанков // Физкультура и спорт, 2000. № 1-5. С.15-18.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2009. 480 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. курамшин. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 353 с.
10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. М.: Спорт Академ Пресс: Физкультура и спорт, 2006. 312 с.
11. Налушаев С.Г. Физическое воспитание и здоровье / С.Г. Налушаев. М.: Феникс, 2011. 137 с.
12. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2007. 256 с.
13. Петров П.К. Теория и практика физической культуры / П.К. Петров. М.: Журнал, 2000. № 4. С.12-13.

14. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. М.: Инфра 2000. 314 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. М.: Академия, 2009. 480 с.
16. Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленский. М.: Кно-Рус, 2013. 424 с.
17. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / под ред. А. В. Тимушкина. Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. 120 с.
18. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.
19. Физическая культура / Под ред. В.А. Коваленко. М., 2000. 287 с.
20. Физическая культура и здоровье / Под ред. В. В. Пономаревой. М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. 320 с.
21. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. М.: Просвещение, 2008. 92 с.