



А. Н. ГЕРАСЕВИЧ  
Т. С. НОВАШ  
И. А. НОЖКА  
Т. И. ТРИЦИНА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАЗДЕЛ  
ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет педагогики и психологии  
Кафедра теории и практики физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой теории и практики  
физической культуры

 И.А.Ножка

22 марта 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета  
педагогки и психологии

 И.В.Новожилова

22 марта 2016 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО РАЗДЕЛУ  
«ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС»  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Авторы: А. Н. Герасевич — предисловие, теоретический раздел (модуль 5);  
И. А. Ножка — теоретический раздел (модули 1, 2, 3), практический раздел;  
Т. С. Новаш — теоретический раздел (модули 4, 6), вспомогательный раздел;  
Т. И. Трищина — теоретический раздел (модули 7, 8), раздел контроля знаний

Рассмотрено и утверждено на заседании редакционно-издательского совета  
22 марта 2016 г., протокол № 1

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Роль физической культуры в системе социально-культурных ценностей человека и общества становится все более значимой.

Вооружение студентов теоретическими знаниями является актуальной задачей, которая может быть решена путём повышения качества учебно-методического обеспечения общетеоретического курса учебной дисциплины «Физическая культура». Для реализации образовательного аспекта в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» предусмотрен общетеоретический курс, который включает 8 тем (16 часов лекционных занятий).

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) разработан по общетеоретическому курсу дисциплины «Физическая культура» с учётом требований Государственного образовательного стандарта высшей школы третьего поколения и действующих в БарГУ учебных программ по дисциплине «Физическая культура». Целью создания ЭУМК является формирование у студентов специальных знаний, которые призваны стать одной из фундаментальных основ высшего образования, важнейшим фактором формирования социально-личностных компетенций будущих специалистов.

Задачи электронного учебно-методического комплекса:

- целостное и качественное учебно-методическое обеспечение теоретического раздела дисциплины «Физическая культура», отвечающее современным требованиям в формировании системы профессиональных и социально-личностных компетенций будущих специалистов;
- формирование, закрепление, углубление и повышение уровня физкультурных знаний;
- воспитание сознательного мотивационного отношения к ценностям физической культуры;
- формирование навыков самостоятельной работы студентов с информацией, рациональной организации учебного труда, выработка оптимального алгоритма самостоятельного изучения материала;
- содействие реализации системы контроля и самоконтроля результатов обучения, их коррекции и оценки.

В состав предлагаемого ЭУМК включены следующие разделы: теоретический, практический, раздел контроля знаний, вспомогательный, а также библиографический список.

В теоретическом, практическом и вспомогательном разделах ЭУМК учебный материал расположен в соответствии с тематикой общетеоретического курса «Физическая культура», сохранена нумерация тем в соответствии с типовой учебной программой.

Во вспомогательном разделе представлена учебная программа, терминологический словарь и список рекомендуемых источников по каждому модулю.

Теоретический раздел содержит 8 дидактических модулей, отражающих актуальные вопросы физической культуры. Он способствует овладению студентами системой научно-практических и специальных знаний необходимых для понимания природы и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

В раздел контроля знаний включён тест для проверки учебных достижений, ориентированный на формирование у студентов социально-личностных компетенций, систематизацию физкультурных знаний и самопроверку степени осознанности усвоенных знаний.

Таким образом, электронная книга будет способствовать как обучению студента, так и формированию социально-личностных компетенций, проявляющихся в профессиональной и социальной сферах деятельности.

В результате работы с электронным учебником студент должен приобрести знания: основ государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни; теоретико-методологических основ занятий физической культурой и спортом; воздействия физических упражнений и физических нагрузок на организм человека; профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### МОДУЛЬ 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

#### Тема 1.1 Введение в содержание курса

1.1.1 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательной системе учреждений высшего образования Республики Беларусь

1.1.2 Актуальность физкультурного знания

#### Тема 1.2 Цель, задачи, формы организации занятий

1.2.1 Целевой компонент учебной дисциплины «Физическая культура»

1.2.2 Формы организации занятий

**Тема 1.3** Организация физического воспитания обучающихся при получении высшего образования I ступени

#### Тема 1.4 Программа курса

**Тема 1.5** Образовательный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном учебных отделениях

**Тема 1.6** Зачётные требования, обязанности обучающихся при получении высшего образования I ступени и критерии оценки учебных достижений по учебной дисциплине «Физическая культура»

### МОДУЛЬ 2 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Тема 2.1** Здоровье: сущность, содержание, критерии. Факторы, детерминирующие здоровье

2.1.1 Интерпретация понятия «здоровье»

2.1.2 Критерии и компоненты здоровья

2.1.3 Факторы, детерминирующие здоровье

#### Тема 2.2 Здоровый образ жизни

2.2.1 Категории образа жизни

2.2.2 Здоровый стиль жизни

2.2.3 Здоровый образ жизни и его составляющие

#### Тема 2.3 Обеспечение здоровья

2.3.1 Условия, обеспечивающие здоровье

2.3.2 «Смета» жизни

2.3.3 Самооценка здоровья

2.3.4 Количество здоровья

#### Тема 2.4 Социальные и правовые аспекты проблемы ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД

2.4.1 Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД»

2.4.2 Профилактика ВИЧ/СПИД

2.4.3 Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД

### МОДУЛЬ 3 ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### Тема 3.1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры

#### Тема 3.2 Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой

3.2.1 Человеческий организм как биологическая система

3.2.2 Взаимосвязь организма с окружающей средой

**Тема 3.3** Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная

#### Тема 3.4 Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма

#### Тема 3.5 Состояние и показатели тренированности

#### Тема 3.6 Классификация физических упражнений

## **МОДУЛЬ 4 СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**

- Тема 4.1 Характеристика современных оздоровительных систем
- Тема 4.2 Диагностика состояния организма
- Тема 4.3 Объективные и субъективные показатели самоконтроля
- Тема 4.4 Педагогический контроль
- Тема 4.5 Определение уровня физического здоровья
- Тема 4.6 Оценка физического развития и физической подготовленности
- Тема 4.7 Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля
- Тема 4.8 Дневник самоконтроля
- Тема 4.9 Паспорт здоровья

## **МОДУЛЬ 5 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- Тема 5.1 Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения
- Тема 5.2 Принципы дозирования нагрузки
- Тема 5.3 Содержание самостоятельных занятий
- Тема 5.4 Составление индивидуальных комплексов утренней гигиенической гимнастики

## **МОДУЛЬ 6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ**

- Тема 6.1 Физическая культура — часть общей культуры личности и общества
- Тема 6.2 Сущность и содержание физической культуры
- Тема 6.3 Общекультурные и специфические функции физической культуры
- Тема 6.4 Структурная характеристика физической культуры: виды и формы
- Тема 6.5 Спорт
- Тема 6.6 Спорт высших достижений и массовый. Профессиональный, любительский, студенческий спорт

## **МОДУЛЬ 7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Тема 7.1 Общие положения, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки
- Тема 7.2 Основные структурные компоненты ППФП
- Тема 7.3 Средства ППФП студентов
- Тема 7.4 Основные черты методики и формы построения ППФП студентов
- Тема 7.5 Взаимосвязь физического воспитания и будущей профессии на основе мыслительных процессов
- Тема 7.6 Профессиональная физическая пригодность студента как специалиста
- Тема 7.7 Педагогический контроль в ППФП

## **МОДУЛЬ 8 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА**

- Тема 8.1 Внедрение физической культуры в научную организацию труда
- Тема 8.2 Производственная физическая культура: цель, задачи
- Тема 8.3 Умственная и физическая работоспособность
- Тема 8.4 Факторы, влияющие на работоспособность
- Тема 8.5 Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года
- Тема 8.6 Динамика работоспособности в зависимости от типа высшей нервной деятельности
- Тема 8.7 Снятие утомления
- Тема 8.8 «Малые формы» физической культуры
- Тема 8.9 Психорегулирующая тренировка

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Практические задания по семестрам

## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

Вопросы для самоконтроля по модулям  
Примерные темы рефератов  
Средства диагностики по дисциплине  
Примерные вопросы к зачёту  
Критерии оценок результатов учебной деятельности на зачёте  
Автоматизированные тестовые задания

## **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Словарь терминов и определений  
Учебная программа  
Инструктивно-методическое письмо

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Список рекомендуемых источников  
Список использованных источников

# **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

## **МОДУЛЬ 1**

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

#### **Тема 1.1 Введение в содержание курса**

##### **1.1.1 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательной системе учреждений высшего образования Республики Беларусь**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дополнительной дисциплиной учебных планов всех специальностей I ступени высшего образования.

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени направлено на формирование культуры здорового образа жизни, мотивации к физическому совершенствованию, на осознание значимости здоровья как ценности, а также реализацию взаимосвязанных педагогических, гигиенических, прикладных задач в рамках требований нормативно-правовых актов, действующих в Республике Беларусь [1].

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательной системе учреждений высшего образования (далее — УВО) Республики Беларусь определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности будущего специалиста. Для этого выпускнику необходимо овладеть совокупностью знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижением ею жизненных и профессиональных целей [2].

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» реализуется на основе компетентного подхода, требований в рамках Кодекса Республики Беларусь об образовании, законов Республики Беларусь «Об образовании», «О высшем образовании», «О физической культуре и спорте» с учётом требований ОСВО-1-02 03 03-2013 (30.08.2013 №87), предъявляемых к выпускнику учреждения высшего образования

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования третьего поколения выпускник УВО при подготовке по образовательной программе I ступени должен приобрести следующие социально-личностные компетенции:

- культурно-ценностной и личностной ориентации;
- гражданственности и патриотизма;

- социального взаимодействия;
- коммуникации;
- здоровьесбережения;
- самосовершенствования [3].

Особенностями преподавания дисциплины «Физическая культура» являются принципы регулярности образовательного процесса, гуманизма, последовательности, индивидуализации и преемственности с программами по физической культуре для учреждений среднего образования.

Физическое воспитание в Республике Беларусь строится так, чтобы обучающийся при получении высшего образования I ступени как субъект социальных отношений являлся центральной фигурой образовательного процесса. Исходя из данного положения, содержание дисциплины «Физическая культура» должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически совершенной личности. «Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности, только тогда на основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению» [4].

### **1.1.2 Актуальность физкультурного знания**

Физическая культура — составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [5].

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физкультурные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности. Системная и целенаправленная физическая подготовка и формируемые в её процессе социально-личностные компетенции студента определяют свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

Студенты представляют собой социальную группу общества, учебный труд которой является видом сложной и напряжённой умственной деятельности. Знание основ теории и методики физической культуры позволит

молодым людям овладеть на достаточно высоком уровне умением самостоятельно заботиться о своем здоровье, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, самосовершенствования личности во всех возрастных периодах.

## **Тема 1.2 Цель, задачи, формы организации занятий**

### **1.2.1 Целевой компонент учебной дисциплины «Физическая культура»**

Целевой компонент учебной дисциплины «физическая культура» образуют цель и задачи, которые должны быть реализованы студентом и преподавателем в процессе физического воспитания. При этом цель является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет направленность и содержание физического воспитания и исходит из объективных потребностей личности и общества.

На современном этапе целью физического воспитания обучающихся в Республики Беларусь при получении высшего образования I ступени является «формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности» [6].

Физическое воспитание студентов имеет отдельные структурные звенья и состоит из нескольких стадий — от элементарного освоения физических упражнений до соответствующего уровня специальной подготовки и далее до совершенствования целостной физической культуры личности. Поэтому для достижения поставленной в физическом воспитании цели предусматривается решение комплекса задач:

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

Задачи физического воспитания обучающихся при получении высшего образования I степени обусловлены необходимостью создания среды, содействующей полной реализации физического развития студентов в ходе образовательного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры.

### 1.2.2 Формы организации занятий

Целевой компонент физического воспитания реализуется с помощью различных форм организации учебных и внеучебных занятий, которые взаимосвязаны между собой и имеют преемственность. В УВО они представлены в системе, которая состоит из урочных и внеурочных занятий (рис. 1.1). Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

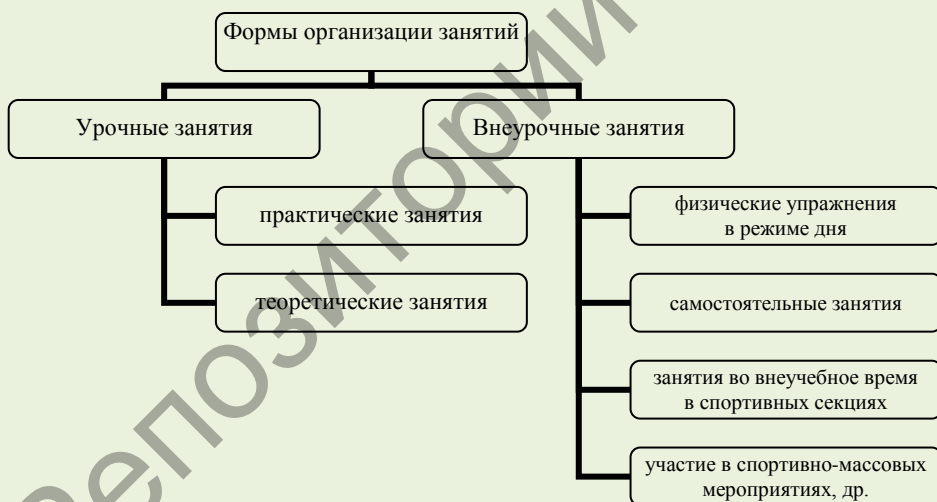


Рисунок 1.1 — Формы организации занятий по дисциплине «Физическая культура»

Базовой формой организации физического воспитания обучающихся при получении высшего образования I степени, являются урочные занятия, которые предусматриваются в учебных планах всех специальностей непрофильных УВО.

*Урочные* — академические (аудиторные) занятия, как правило, проводятся в сетке учебного расписания и делятся:

- на практические (учебные занятия, зачётные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта);
- теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации).

*Внеурочные занятия* обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности, а также способствуют выполнению требований программы и делятся:

- на физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба — туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутриуниверситетские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т. д., проводимые республиканским центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов, спортивным клубом УВО;

- самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп — оздоровительные (групповые, индивидуальные).

Использование разнообразных форм занятий в процессе физического воспитания создаёт условия, обеспечивающие выполнение студентами научно-обоснованного объёма (8—10 часов в неделю) активной двигательной активности, необходимого для нормального функционирования организма. Представлен недельный двигательный режим студентов (табл. 1.1).

Т а б л и ц а 1.1 — Минимальный объём двигательной активности студентов в недельном цикле

Виды упражнений	Объём
<i>Юноши</i>	
Оздоровительный бег или ходьба на лыжах, км	12—15
Подтягивание на перекладине или сгибание рук в упоре лежа, количество раз	65—70 110—120
Поднимание ног из положения лёжа на спине (амплитуда 135°), количество раз	120—140
Из положения стоя, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперёд до касания ладонями пола, количество раз	120—130

Виды упражнений	Объём
<i>Девушки</i>	
Оздоровительный бег или ходьба на лыжах, км	10—12
Прыжки со скакалкой, количество раз	250—300
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки к плечам, количество раз	100—120
Сгибание и разгибание рук на приподнятой опоре, высота 50 см, количество раз	90—110
Из положения стоя, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперёд до касания ладонями пола, количество раз	90—120
Ускоренная ходьба, км	10—15

### **Тема 1.3 Организация физического воспитания обучающихся при получении высшего образования I степени**

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» гласит: «Физическое воспитание обучающихся в Республики Беларусь при получении высшего образования I степени в дневной форме получения является обязательным в течение всего периода получения образования. Оно осуществляется в форме учебных занятий по дисциплине “Физическая культура” в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах не менее четырех учебных часов в неделю, на остальных — двух учебных часов в учебную неделю» [7].

Специфическая особенность системы физического воспитания в УВО заключается в том, что физической культурой занимаются различные по состоянию здоровья, полу, уровню физического развития, функциональных возможностей, физической и спортивной подготовленности обучающиеся. Эти различия позволяют в системе физического воспитания обучающихся при получении высшего образования I степени выделить четыре подсистемы:

- основное учебное отделение;
- подготовительное учебное отделение;
- специальное учебное отделение;
- спортивное учебное отделение.

Каждая выделенная подсистема включает компоненты (учебные группы), которые формируются в основном по двум исходным признакам: уровню двигательной подготовленности и медицинским показателям состояния здоровья.

Комплектование учебных групп в каждом из отделений проводится на каждом курсе в начале учебного года и оформляется решением кафедры в установленном порядке. Основанием для этого служат:

- анализ состояния психического и физического здоровья студентов;
- результаты тестирования уровня физической подготовленности и спортивной квалификации студентов;
- интерес и отношение студентов к конкретному виду спорта;
- результаты медицинского обследования студентов [8].

Из одного учебного отделения в другое обучающиеся могут переводиться по решению кафедры после окончания учебного года или семестра.

Все обучающиеся в Республики Беларусь при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения высшего образования находятся под постоянным медицинским наблюдением. Организация врачебного контроля за занимающимися физической культурой в учреждениях образования регламентируется соответствующими приказами Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Медицинское обследование (врачебный контроль состояния здоровья) студентов проводится в организациях здравоохранения в течение всего периода обучения в УВО. Время и место прохождения ежегодного медицинского обследования студентов определяются ректоратом совместно с органами здравоохранения. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) в УВО издаётся приказ, на основании которого студенты распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (группы СМГ, ЛФК) и спортивное [9].

## **Тема 1.4 Программа курса**

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта третьего поколения учебная программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателями и обучающимся в УВО Республики Беларусь на I ступени в дневной форме получения высшего образования. Программа определяет сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всём протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Особенность программы состоит в том, что содержание дисциплины направлено на использование компетентностного подхода в обучении, усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста,

использование теоретико-методологических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития профессионально-личностных качеств выпускника.

В цикле дополнительных дисциплин «Физическая культура» обязательна для всех специальностей и предусматривается в учебных планах с первого по предвыпускной курс в объеме четырёх часов в неделю.

Программа учебного курса по дисциплине «Физическая культура» включает следующие разделы:

- общетеоретический курс;
- общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- специальная физическая подготовка;
- специально-подготовительные упражнения;
- легкая атлетика;
- гимнастика / корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- атлетическая гимнастика;
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- плавание;
- современные оздоровительные системы: дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика (от греч. «аэро» воздух, «биос» жизнь), калланетика, фитнес, шейпинг (от лат. *shaping* придавать форму, формировать);
- контроль уровня физической подготовленности.

Теоретический раздел программы предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

При планировании материала практического раздела используется широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов.

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

## Тема 1.5 Образовательный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном учебных отделениях

Образовательный процесс в каждом из четырёх учебных отделений имеет свои специфические особенности.

*Основное учебное отделение* формируется из числа студентов, отнесенных к основной медицинской группе, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния организма.

В основном учебном отделении учебный процесс направлен:

– на формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

– повышение физического статуса студента на основе увеличения диапазона двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

– подготовку и участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

Студенты основного учебного отделения должны уметь использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических и двигательных способностей, применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий, участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности.

*Подготовительное учебное отделение* состоит из числа студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющие низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). У студентов подготовительной медицинской группы, как правило, недостаточная функциональная подготовленность, которая может быть обусловлена отклонениями в состоянии здоровья.

Образовательный процесс в подготовительном учебном отделении направлен:

– на комплексное использование средств физической культуры по типу общефизической подготовки;

– повышение уровня физического и функционального состояния;

– профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;

– приобретение студентами дополнительных необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Студенты подготовительного отделения должны уметь использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний,

использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния, составлять комплексы физических упражнений, организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

*В специальное учебное отделение* зачисляются студенты специальной медицинской группы, имеющие определённые отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учётом пола, заболеваний студентов, уровня физического и функционального состояния и в соответствии с нозологическими нормами:

- группа «А» — студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов и органов зрения;

- группа «Б» — студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости (хронический холецистит и гастрит, дискинезия желчных путей, язвенная болезнь, колит) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушением жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

- группа «В» — студенты, имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата и снижение двигательных функций.

Студенты специального учебного отделения должны уметь применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни, использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

*Спортивное учебное отделение* формируется из числа студентов, показывающих хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, применительно к избранному виду спорта. Положительным моментом при распределении в спортивное отделение является наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определённым видом спорта и совершенствовать своё спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении строится с соблюдением принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углублена специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки) и направлен:

- на повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента-спортсмена;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Студенты спортивного учебного отделения должны уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами;

- осуществлять помощь в организации соревнования и судейства;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- достойно отстаивать честь УВО на соревнованиях различного уровня.

### **Тема 1.6 Зачётные требования, обязанности обучающихся при получении высшего образования I степени и критерии оценки учебных достижений по учебной дисциплине «Физическая культура»**

В обязанности обучающихся при получении высшего образования I степени по учебной дисциплине «Физическая культура» входит:

- систематическое посещение учебных занятий (не менее 75%) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- прохождение медицинского обследования в установленные сроки, осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья и физическим развитием;
- выполнение программных и зачётных требований, предъявляемых преподавателем, исключая те виды контрольных упражнений и нормативов, которые им противопоказаны в соответствии с медицинскими данными;
- овладение знаниями теории и методики физического воспитания;
- освоение техники изучаемых физических упражнений;
- рациональное использование время учёбы, отдыха и питания;
- регулярные занятия утренней и производственной гимнастикой;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- выполнение необходимого недельного двигательного режима;
- укрепление собственного физического здоровья, а также повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование спортивного мастерства;
- активное участие в массовых оздоровительных, спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, УВО и др.;
- повышение уровня физической подготовленности.

По итогам деятельности студента в конце каждого семестра выставляется «зачтено» или «не зачтено». Сроки и порядок выполнения зачётных требований, контрольных упражнений и нормативов определяется учебно-методическим отделом УВО совместно с кафедрой на учебный год и утверждается ректором (проректором) [10].

В соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29 мая 2012 г. «результаты текущей аттестации по дисциплине “Физическая культура”, которая входит в цикл “Дополнительные виды обучения”, не влияют на допуск к сессии студентов дневной формы получения образования».

Для определения учебных достижений студентов используются критерии оценок (организационные, общеобразовательные, методические и практические):

- организационный критерий — это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.;
- общеобразовательный — усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический — оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- практический — оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля своего психофизического состояния.

Студенты, освобождённые от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры (ЛФК) при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачёт на основании следующих нормативных требований:

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

При невозможности оценить результаты учебной деятельности из-за пропуска занятий по уважительной причине в течение сессии студент не аттестуется. При этом кафедра может перенести аттестацию на более поздние сроки.

Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в период обучения, физическая культура постоянно обновляется в своём содержании и средствах, а также постепенно усиливает свою роль и социальную значимость.

## МОДУЛЬ 2

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Тема 2.1 Здоровье: сущность, содержание, критерии. Факторы, детерминирующие здоровье

#### 2.1.1 Интерпретация понятия «здоровье»

Современный человек подвергается неблагоприятному воздействию внешней среды, испытывает значительные нервные перегрузки, нерационально питается, недостаточно двигается и др. Несмотря на положительную динамику ресурсного обеспечения и показателей развития физической культуры и спорта, уровень здоровья населения, прежде всего детей и молодёжи, продолжает снижаться [11]. В этой связи вопрос сохранения здоровья человека является актуальным, а как научная проблема остаётся объектом изучения медико-биологических, психолого-педагогических и социальных наук.

Здоровье выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека. Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире.

“*Valetudo bonum optimum*”, что в переводе означает «здоровье — наивысшее благо», — говорили древние. Прошли века, а взгляды на здоровье как на самую высшую ценность среди других категорий (идеалы, счастье, красота и т. д.) не изменились. Более того, по мере развития общества, роста благосостояния понимание ценности здоровья стало возрастать.

Что же такое здоровье? Самый простой ответ на этот вопрос гласит: «Здоровье — это отсутствие болезней». Однако здоровье — это более ёмкое понятие, для которого существует более 150 определений.

Устав Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ) в 1948 году определил «здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Затем в 1989 году ВОЗ даёт следующее определение: «здоровье — свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющихся условиях внешней среды с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов».

По мнению Ю. Ф. Змантовского, здоровье следует рассматривать как соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому.

Согласимся с представлениями А. Г. Хрипковой, что «здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо патологических изменений». Примерно такое же определение понятия «здоровье» дано в Большой медицинской энциклопедии: «Здоровье — состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» [12].

Вместе с тем здоровье человека — динамическое состояние, способное изменяться в ту или иную сторону, причём в настоящее время чаще в сторону заболеваний или состояний на грани нормы и патологии.

Современное научное определение понятия «здоровье» должно основываться на том, что состояние здоровья выступает как процесс или материальное явление в человеческом организме, способное варьироваться в зависимости от возраста, пола, профессии, природно-климатических условий, психофизиологической устойчивости личности, социального окружения и социального статуса.

Исходя из сказанного, остановимся на дефиниции А. Г. Щедриной, которая определяет здоровье как многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биохимические и социальные функции [13].

### 2.1.2 Критерии и компоненты здоровья

Современная концепция здоровья рассматривает здоровье как многомерное динамическое состояние, в котором следует выделить как минимум четыре критерия (рис. 2.1).

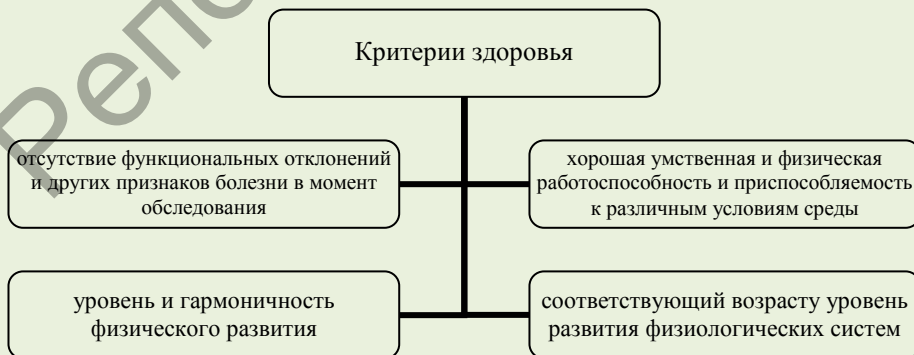


Рисунок 2.1 — Критерии здоровья

Принято выделять следующие компоненты (виды) здоровья:

Нравственное здоровье — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе [14, с. 105]. Этот компонент здоровья связан с общечеловеческими понятиями истины, добра, любви и красоты и определяется соответствием характера жизни человека и его поступков общечеловеческим законам. Так, соблюдая основные библейские заповеди: (не убий, не укради, не клевети и т. д.), человек сохраняет нравственное здоровье.

Психическое здоровье — это состояние человека, которое характеризуется отсутствием психических заболеваний, нормальными критериями сознания, познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности. В его основе лежит общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Социальное здоровье — оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие воздействию социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества.

Профессиональное здоровье — это обобщённая характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности, а также процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия.

Сексуальное здоровье — это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Соматическое здоровье — это текущее состояние органов и систем человеческого организма. Основу его составляет генетическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье (педагогическое определение) — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде [15].

В обобщённом и несколько упрощённом виде характеристикой соматического и физического здоровья может выступать фраза «я могу», психического — «я хочу», социального — «я должен».

Здоровье — бесценный дар природы, который является важнейшей составляющей жизнедеятельности человека, и обусловлен соответствующим возрасту уровнем развития физиологических систем; уровнем и гармоничностью физического развития, высоким уровнем механизмов саморегуляции

функций и успешной адаптацией к различным факторам внешней и внутренней среды, а также отсутствием функциональных отклонений. А основная задача любого индивида — сохранить оптимум функционирования организма с точки зрения работоспособности и напряжённости, обеспечивающих использование его внутренних ресурсов.

### 2.1.3 Факторы, детерминирующие здоровье

Из определения понятия здоровья видно, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней и внутренней среды и представляет итог сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Все факторы, в результате которых формируется и изменяется здоровье, условно разделим на две большие группы (рис. 2.2).

Первая — внутренние (биологические), обусловленные генетически факторы здоровья. Это врождённые особенности организма, наследственность (предрасположенность к наследственным заболеваниям) и геронтологические (возрастные) изменения.

Вторая группа — внешние факторы здоровья, которые в свою очередь делятся на природные и социальные. К природным относят климатогеографические и экологические факторы, которые обусловлены местом проживания и экологией; социальные факторы — социальная среда и образ жизни, т. е. факторы, включающие целенаправленные педагогические воздействия.

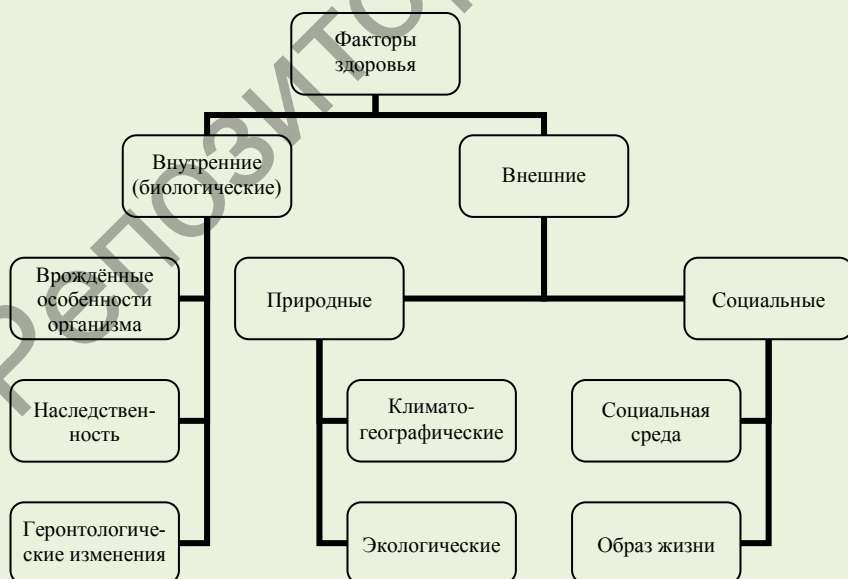


Рисунок 2.2 — Факторы, детерминирующие здоровье



- — генетический фактор;
- — условия внешней среды;
- — деятельность системы здравоохранения;
- — образ жизни

Рисунок 2.3 — Зависимость здоровья человека от различных факторов

Результаты эпидемиологических, эколого-гигиенических и клинко-социальных исследований свидетельствуют о том, каково влияние различных факторов на состояние здоровья (рис. 2.3).

Так, если совокупность факторов, детерминирующих здоровье, принять за 100%, то они, примерно, распределяются следующим образом: 49—53% отводится условиям и образу жизни; 18—22% — это генетические (наследственные) факторы; 17—20% — состояние внешней среды; 8—10% характеризуют деятельность системы здравоохранения [16].

Констатируем факт, что, какой бы ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней.

Таким образом, здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов, который отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Безусловно, создание, сохранение здоровья и управление им — это сложный процесс, но он в значительной мере зависит от индивида, его образа жизни, от выбора его здорового или нездорового содержания, так как здоровье на 80% управляемо человеком (за исключением генетических факторов как предопределяемых).

## Тема 2.2 Здоровый образ жизни

### 2.2.1 Категории образа жизни

Из всех факторов, влияющих на здоровье, образ жизни имеет наибольшее значение для сохранения здоровья.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Являясь одним из критериев общественного прогресса, образ жизни является также «лицом» человека.

Академик Ю. П. Лисицын трактует образ жизни как тип жизнедеятельности людей в материальной и нематериальной сферах. По его мнению,

структура образа жизни складывается из различных типов жизнедеятельности людей и включает в себя три категории:

1-я — уровень жизни (экономическая категория);

2-я — качество и условия жизни (социальная категория);

3-я — стиль жизни человека (психологическая категория) [17].

Уровень жизни — уровень благосостояния людей. Он характеризует размер и структуру материальных и духовных потребностей (т. е. количественную сторону жизни). Вместе с тем к числу показателей уровня жизни относят не только материальную обеспеченность, но и здоровье населения (заболеваемость, смертность), уровень образованности, демографические процессы (естественный прирост воспроизводства населения, миграции и др.).

Качество жизни — оценка комфортной, качественной стороны жизни человека, включающая такие показатели, как социальное положение, удовлетворённость работой, питание.

Стиль жизни — характер жизнедеятельности индивида, в котором своеобразии человека сочетается с особенностями конкретных условий жизни.

### **2.2.2 Здоровый стиль жизни**

Если попытаться оценить роль каждой из трёх категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две из них носят общественный характер. Здоровье человека в первую очередь будет зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонафицированный характер и определяется менталитетом (историческими и национальными традициями) и личностными наклонностями. Под стилем жизни принято понимать характер жизнедеятельности индивида, в котором сочетается своеобразии человека с особенностями конкретных условий жизни.

В основе здорового стиля жизни лежат биологические и социальные принципы.

С биологической точки зрения стиль жизни должен быть:

– возрастным, т. е. соответствовать возрастным особенностям организма, изменениям состояния здоровья;

– энергетически обеспеченным, т. е. энергетические затраты должны компенсироваться за счёт запаса энергии, содержащейся в пище;

– укрепляющим, т. е. физически активным;

– ритмичным, т. е. с соблюдением режима дня, чередованием труда и отдыха.

С социальной точки зрения, здоровый стиль жизни должен быть: эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным и т. д.

Анализ стиля жизни позволяет сделать вывод: чтобы отвечать современным требованиям и быть готовым к изменениям условий производства (материального и духовного), наряду с высоким уровнем образования, культуры,

глубокими профессиональными знаниями и навыками необходимо иметь крепкое здоровье. Без него недостижимо всё остальное, поэтому здоровье должно стать одним из приоритетов в шкале социальных ценностей. А зависит здоровье человека от того, какие целевые установки он реализует в своем поведении, т. е. от его стиля жизни. Самый высокий уровень развития медицины не обеспечит человеку здоровья, если он не пожелает участливо обратиться к своему внутреннему миру и не возьмёт ответственность за происходящее в нём.

### **2.2.3 Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) объединяет всё, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в условиях, оптимальных для здоровья (рис. 2.4).

Здоровый образ жизни — такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах [18].

Для простоты восприятия разделим формы поведения человека, составляющие ЗОЖ, на две группы.

Первая группа — личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учёбы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

Вторая группа — личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, употреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др. [20].

Таким образом, являясь важнейшей составляющей существования современного человека, ЗОЖ обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннего удовлетворения потребностей. Важно как можно раньше понять, что ЗОЖ, основанный на принципах нравственности, должен быть рационально организованным, активным, трудовым и закаляющим. Правильно организованный образ жизни позволит не только противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, но и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

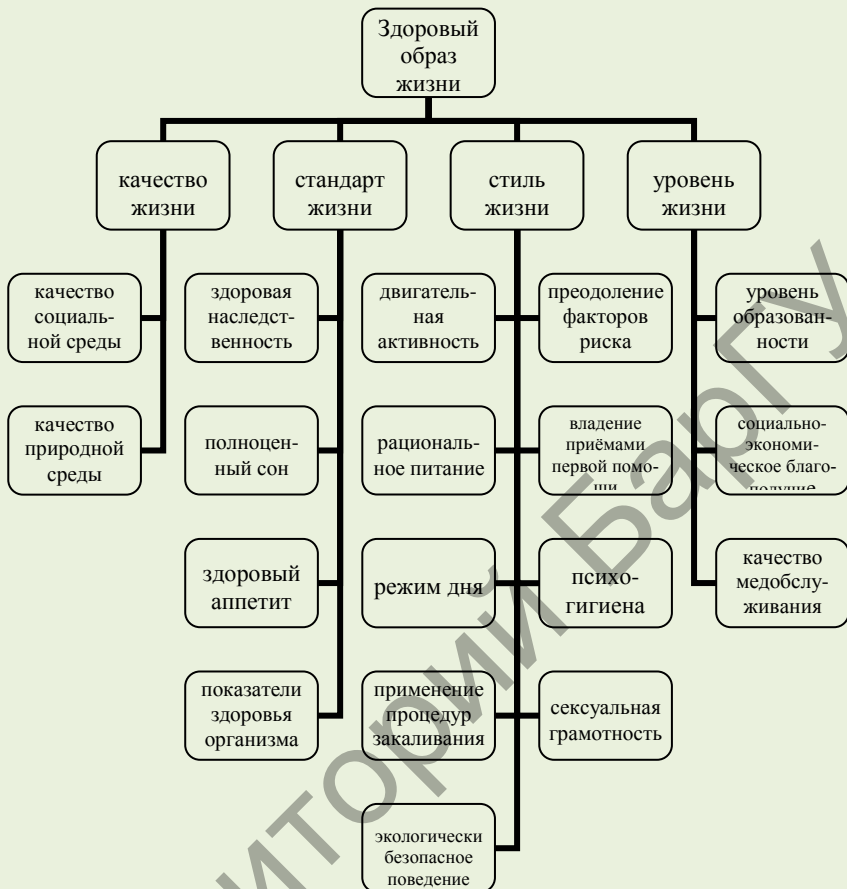


Рисунок 2.4 — Компонентный состав понятия ЗОЖ (по [19])

## Тема 2.3 Обеспечение здоровья

### 2.3.1 Условия, обеспечивающие здоровье

Заботу о здоровье нельзя навязать извне. Самые энергичные усилия врачей и педагогов не могут гарантировать здоровье. Больными могут быть люди различного уровня благосостояния, однако сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры.

Ведущее место в обеспечении здоровья человека и профилактике болезней занимает как культура, так и её составляющая часть — физическая культура.

Под влиянием физической нагрузки происходит неспецифическая адаптация организма к разнообразным проявлениям факторов внешней среды.

Наряду со средствами физической культуры сохранению здоровья способствуют:

- рациональный режим труда и отдыха;
- рациональное и сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- регулярная физическая и двигательная активность, оптимальный двигательный режим;
- личная и общественная гигиена;
- закаливание организма;
- положительные эмоции, избегание конфликтов и умение разрешать стрессовые ситуации;
- психологический комфорт, психофизиологическая удовлетворённость;
- активная жизненная позиция;
- экономическая и материальная независимость;
- удовлетворенность работой;
- высокая медицинская активность [21].

Нетрудно заметить, что основная часть перечисленного — это составляющие здорового образа жизни.

Таким образом, основными условиями обеспечения здоровья являются реализация установки на ЗОЖ и, несомненно, регулярные занятия физической культурой.

### 2.3.2 «Смета» жизни

Научные данные свидетельствуют, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность дожить до 100 лет и более.

К сожалению, не соблюдая самых простейших, обоснованных наукой норм жизнедеятельности, человек может стать жертвой:

- малоподвижного образа жизни (гипокинезии, гиподинамии), вызывающего преждевременное старение;
- нерационального питания, которое способствует развитию ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета;
- вредных привычек;
- режима жизни;
- психоэмоциональных перегрузок (стрессов);
- несоблюдения санитарно-гигиенических норм.

Как следствие неправильного образа жизни, человек уже к 20—30 годам может довести себя до катастрофического состояния. Так, 20—25 годами человек расплачивается за наркотики, причём только в случае, если больного

удается вылечить; 20 годами — за пьянство; 10—12 лет теряется из-за лишнего веса (8 месяцев можно вычеркнуть из жизни за каждый лишний килограмм); 10 годами — за проживание в большом городе; 10 — за уклонение от систематических занятий физической культурой; 8 — за отсутствие регулярной половой жизни; 8 — за табакокурение; 3 года — расплата за сидячую профессию; 4 года — за сон более 10 часов в сутки [22].

### 2.3.3 Самооценка здоровья

Обеспечение здоровья невысказимо без умения оценивать, а затем рационально корректировать своё физическое развитие и функциональное состояние средствами физической культуры, двигательной деятельностью и т. д.

Оценка своего состояния и своевременная диагностика является одним из основных способов профилактики и сохранения здоровья, которая помогает выявить слабые звенья в организме.

Здоровье оценивается по совокупности данных: 1) антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки, тип осанки и др.); 2) клинических, физиологических (содержание в крови глюкозы, холестерина и т. п.); 3) биохимических (кислотность желудочного сока, белки крови: глобулин, альбумин и т. п.).

Существует ряд методик различной степени сложности, позволяющих оценить уровень физического здоровья человека. Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности человека.

На основании специальных критериев (наличие хронических заболеваний, уровень функционального состояния основных систем организма, степень сопротивляемости инфекционным заболеваниям) люди подразделяются на 5 групп здоровья (табл. 2.1).

Т а б л и ц а 2.1 — Характеристика групп здоровья

Группа здоровья	Критерии, характеризующие здоровье
1-я — абсолютно здоровые люди	Лица, у которых нет никаких жалоб на здоровье, при исследованиях не выявлено никаких отклонений от нормы и в прошлом не было никаких серьёзных заболеваний
2-я — здоровые люди	Здоровые лица, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также снижена сопротивляемость к заболеваниям
3-я — люди в пограничном состоянии	Лица, имеющие хронические заболевания в состоянии компенсации, когда человек ещё не болен, но уже не здоров

Группа здоровья	Критерии, характеризующие здоровье
4-я — практически здоровые люди	Лица, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями
5-я — больные люди	Лица, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации

### 2.3.4 Количество здоровья

Для самооценки здоровья следует исходить из того, что здоровье — состояние, характеризующееся пределами статистических норм, т. е. это состояние, имеющее границы. Так частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) в норме составляет 60—80 уд / мин, артериальное давление 120 / 70—130 / 80 мм рт. ст., жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) 3 500—5 000 см<sup>3</sup> и т. д.

Соответствие индивидуального здоровья эталону может проявляться в различной степени. Поэтому для оценки здоровья недостаточно понятия «норма». Академик Н. М. Амосов пришёл к выводу о необходимости введения понятия «количество здоровья». Количество здоровья определяется уровнем функционального состояния систем организма и суммой их резервов, или резервных мощностей.

Чтобы дать количественную оценку состоянию здоровья, надо оценить его отдельные элементы и выявить степень взаимосвязи между ними. Чем выше функциональное состояние каждого элемента системы, чем теснее и слаженнее они взаимодействуют, тем выше уровень здоровья. Некоторые люди, имея то или иное заболевание или дефект развития, в то же время отличаются высокой работоспособностью, социальной активностью, являются долгожителями. Объяснение состоит в том, что другие стороны здоровья (элементы системы) у них достаточно развиты. Так, в ходе онтогенеза реализованы наследственные потенциальные возможности организма, позволяющие компенсировать имеющийся дефект или заболевание.

Очевидно, что хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Очевидно также, что болезнь и нездоровье — это ограниченная в своей свободе жизнь.

Познание самого себя является необходимым условием обеспечения жизнедеятельности специалиста в современных условиях воздействий внешней среды.

Обеспечение здоровья при этом немислимо без умения будущего специалиста оценивать, а затем рационально корректировать своё физическое развитие и функциональное состояние средствами физической культуры, двигательной деятельностью и т. д.

Главным же фактором сохранения и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Соблюдая нравственные нормы и необходимые меры профилактики человек, может надолго сохранить оптимум здоровья.

Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

## **Тема 2.4 Социальные и правовые аспекты проблемы ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД**

### **2.4.1 Понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД»**

СПИД — одна из важнейших трагических проблем, возникших перед человечеством в конце XX века, которая с 1987 года приняла характер эпидемии. Сегодня болезнь зарегистрирована в 152 странах мира. Данные о числе ВИЧ-инфицированных в зависимости от источника варьируют от 13 до 20 млн.

Синдром приобретённого иммунного дефицита (СПИД) представляет собой заболевание вирусной этиологии, протекающее с поражением иммунной и нервной систем и проявляющееся развитием тяжёлых инфекционных поражений и злокачественных новообразований.

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека, который поражает иммунную систему, на фоне чего развиваются различные болезни.

ВИЧ-инфекция — это заразное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и передаётся от больного здоровому при определённых видах общения.

СПИД — синдром приобретённого иммунодефицита (неспособность иммунной системы организма защищать человека от возбудителей различных заболеваний), последняя стадия ВИЧ-инфекции.

СПИД — это сложная научная проблема, так как ВИЧ-инфекция неизлечима и приводит к смерти. Можно заразиться ВИЧ-инфекцией и не знать этого, потому что вирус может находиться в организме 10 и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо симптомы.

Наиболее интенсивная передача вируса происходит при половых контактах с больными вирусоносителями. Особенно высок риск заражения при гомосексуальных контактах. В Беларуси в 36,6% выявленных случаев заражение ВИЧ-инфекцией произошло половым путём. Ежегодно эта цифра увеличивается.

Другой способ передачи ВИЧ — парентеральный (через инфицированную кровь и её компоненты). Заражение происходит при переливании крови, плазмы. ВИЧ может быть передан от инфицированных инъекционными

иглами, шприцами и другими инструментарием. Около 61,7% от всех ВИЧ-инфицированных в Республике Беларусь составляют люди, заразившиеся парентерально. В основной массе это наркоманы, а также клиенты косметических салонов (татуировки, пирсинг, проколы ушей).

Существует вертикальный механизм передачи вируса — внутриутробно (от матери — плоду) или в процессе родов. В Республике Беларусь от ВИЧ-инфицированных матерей родилось более 1 000 детей. Из них 120 поставлен диагноз ВИЧ-инфекция.

### **2.4.2 Профилактика ВИЧ/СПИД**

Решающее значение в борьбе со СПИДом имеет санитарное просвещение, полное и объективное информирование широких слоёв населения об актуальности проблемы СПИДа и эффективных способах предупреждения заражения.

*Профилактика полового пути:* 1) исключение ранних половых связей; 2) наличие одного надёжного партнёра (верность партнёру); 3) исключение гомосексуальных контактов (самый высокий процент заражения); 4) использование презервативов, особенно при случайных половых контактах.

*Профилактика парентерального пути:* 1) отказ от наркотиков; 2) проведение процедур прокалывания ушей, татуировки, пирсинга в специальных учреждениях; 3) пользование индивидуальными предметами личной гигиены.

*Профилактика вертикального пути* — перед решением вопроса о материнстве тестирование на ВИЧ обоих партнёров.

### **2.4.3 Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД**

Государство берёт под свою опеку социально незащищённых людей: предоставляет бесплатные лекарства для лечения ВИЧ-инфекции; не допускает увольнения с работы ВИЧ-инфицированных лиц, отказа в приёме на работу, учебное заведение, детское учреждение; предоставляет лечение в любом медицинском учреждении Республики Беларусь.

ВИЧ-инфицированные уведомляются в письменной форме с разъяснением необходимости соблюдения мер по предупреждению распространения данного заболевания. ВИЧ-инфицированным гарантируется тайна их диагноза.

В Беларуси предусмотрены меры юридической ответственности в отношении лиц, заведомо поставивших другое лицо в опасность заражения СПИДом. В данном случае Уголовный кодекс Республики Беларусь предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до 5 лет; за заражение другого лица СПИДом лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, — лишение свободы сроком до 8 лет [23, с. 251].

Медицинские работники также несут уголовную ответственность за разглашение сведений о наличии у лица вируса иммунодефицита человека.

И последнее предостережение: избегайте опасных для вашего здоровья форм поведения. Помните, спасением от вируса служит то, что заражение происходит только в определённых ситуациях, и его можно предотвратить.

Таким образом, хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Очевидно также, что болезнь и нездоровье — это ограниченная в своей свободе жизнь.

Познание самого себя является необходимым условием обеспечения жизнедеятельности специалиста в сложных условиях негативных воздействий внешней среды. Обеспечение здоровья будущего специалиста невозможно без умения оценивать, а затем рационально корректировать своё физическое развитие и функциональное состояние.

Главным же фактором сохранения и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Соблюдая нравственные нормы и необходимые меры профилактики, молодые люди могут надолго сохранить оптимум здоровья, при этом избежать угроз для здоровья и заболевания ВИЧ/СПИД.

Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

## МОДУЛЬ 3

# ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Тема 3.1 Понятие о социально-биологических основах физической культуры

Цель, которую ставят перед собой люди и общество в сфере воспитания, по сути дела, содержит прогноз результатов, что предстоит достигнуть в итоге направленных педагогических воздействий на человека, воплотив их в необходимой степени его физического и духовного развития, в приобретении жизненно важных навыков, социально-личностных компетенций и т. д.

Социально-биологические цели физического воспитания заключаются в потребности строительства здорового общества. В этой связи система воспитания Беларуси направлена на более полную реализацию возможностей всестороннего развития личности, гармонически сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определённых условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека [24].

Применительно к целям и задачам физического воспитания, необходимо учитывать, что научно-технический прогресс в сфере производства не снижает, а усугубляет требования к физическому развитию и физической подготовленности молодёжи. Так, одним из решающих условий высокой производительности любых видов труда остаётся общая работоспособность, основанная на нормальном физическом развитии и крепком здоровье.

В соответствии с этим в системе физического воспитания преследуется цель — воспитать физически совершенных людей, активных строителей современного общества, всесторонне физически подготовленных к жизни в XXI веке.

## Тема 3.2 Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой

### 3.2.1 Человеческий организм как биологическая система

Организм человека как сложное биологическое образование прошёл многомиллионный эволюционный путь развития и закрепил в себе все следы этого пути. Человеческий организм — сложнейшая, иерархически (соподчинённо) организованная биологическая система, обладающая определённой структурой, специфическими физиологическими и психологическими функциями и представляющая собой высший этап эволюции органического мира Вселенной. Как единая система, организм состоит из нескольких уровней организации: молекулярного, клеточного, тканевого, органного, системного, организменного (рис. 3.1).

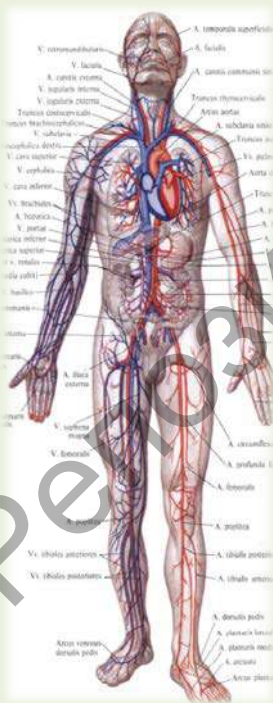


Рисунок 3.1 — Уровни организации человеческого организма [25]

Молекулярный — элементарный уровень организации. Будучи материей, организм состоит из молекул (универсальное свойство любой материи).

Клеточный уровень организации — компоновка молекул. В организме человека насчитывается более 100 триллионов клеток. Определённые группы клеток выполняют специфические, присущие только им функции (мышцы, кровь, нервная система и др.). Наиболее сложное строение имеют клетки центральной нервной системы (ЦНС) — нейроны. Каждую клетку необходимо снабдить питательными веществами и кислородом, вывести из неё продукты распада после биохимических реакций жизнедеятельности, а также обеспечить регуляцию протекающих в ней процессов. Для этого к каждой клетке подходит кровеносный сосуд (капилляр) и нервное волокно.

Тканевой уровень — клетки объединяются в ткани по морфофункциональному принципу. Каждая ткань содержит различные клетки, но функции ткани определяются теми клетками, которые составляют её основную массу (мышечная ткань, нервная и т. д.)

Органный уровень представлен совокупностью разных тканей, объединённых для выполнения единой, более сложной функции. Например, сердце состоит из различных тканей, но выполняет функцию насоса, перекачивая кровь по сосудам.

Системный уровень — анатомически объединённые органы, выполняющие более сложную функцию. Различают группы органов, выполняющие совместно общие функции, они составляют систему органов. Например, система кровообращения состоит из различных органов, предназначена для снабжения кровью всего организма.

Организменный уровень (организм) — высший уровень организации.

Итак, в сложном организме клетки и межклеточное вещество образуют ткани, из тканей построены органы, органы объединены в системы. Все клетки, ткани, органы и системы органов тесно связаны друг с другом и взаимно друг на друга влияют. Согласованность всех уровней организации организма обеспечивается механизмом саморегуляции. **Саморегуляция** — это свойство биологических систем устанавливать и поддерживать на определённом уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели (температура тела и др.).

В основе жизнедеятельности клеток, тканей, органов и всего организма лежит обмен веществ (метаболизм), включающий два взаимосвязанных процесса: усвоение питательных веществ (ассимиляцию) и распад органических веществ (диссимиляцию). Взаимосогласованные, одновременно протекающие процессы (энергообразования, выделения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций и др.) обеспечивают жизнедеятельность организма в целом.

Усиление деятельности одного органа или системы органов сопровождается изменениями и в других системах. Так, во время физической работы резко возрастает обмен веществ в мышцах, что приводит к согласованному изменению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем органов.

### 3.2.2 Взаимосвязь организма с окружающей средой

Саморегуляция организма осуществляется в процессе взаимодействия с окружающей средой.

Внешняя среда в общем виде может быть представлена моделью, состоящей из четырёх взаимодействующих элементов (рис. 3.2).

Влияние внешней среды на организм человека весьма многогранно. Из внешней среды организм берёт всё необходимое для жизнедеятельности и развития, однако вместе с этим он получает многочисленный поток раздражений (температура, влажность, солнечная радиация, производственные, профессиональные вредные воздействия и др.), который неблагоприятно воздействует на организм.

Академик И. П. Павлов писал, что животный организм как система существует среди окружающей природы только благодаря непрерывному уравниванию этой системы с внешней средой, благодаря определённым реакциям живой системы на падающие на неё извне раздражения. Нормальное существование человека в условиях внешней среды возможно, если организм своевременно реагирует на воздействия извне соответствующими приспособительными реакциями и сохраняет постоянство своей внутренней среды (гомеостаз) или адаптируется к новым условиям существования. Всякое отклонение от нормы ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих уровень гомеостаза, который регулируется с помощью совокупности сложных приспособительных реакций организма, направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней и внутренней среды, нарушающих это равновесие.

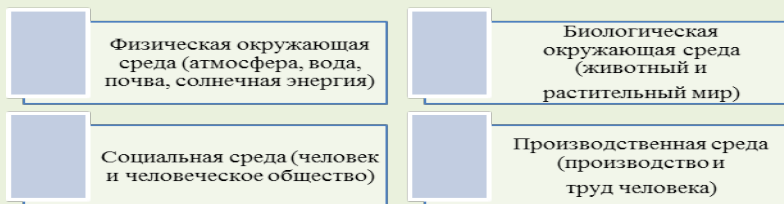


Рисунок 3.2 — Элементы внешней среды

### Тема 3.3 Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная

**Системы организма** — группы органов, объединённые в целостном организме общей функцией, обеспечивающие протекающие в них согласованные процессы жизнедеятельности. К ним относятся:

- нервная;
- кровеносная;
- дыхательная;
- опорно-двигательная;
- пищеварительная;
- выделительная;
- эндокринная (железы внутренней секреции);
- сенсорная (органы чувств) и другие системы.

*Сердечно-сосудистая система* (рис. 3.3) состоит из сердца, кровеносных и лимфатических сосудов, костного мозга, селезёнки, лимфатических узлов. Центральным органом кровеносной системы является сердце. Это полый мышечный орган, совершающий ритмические сокращения, благодаря которым происходит кровообращение в организме. Деятельность сердца заключается в ритмичной смене циклов, состоящих из трёх фаз: сокращения предсердий, сокращения желудочков и общего расслабления сердца.

При функционировании сердечно-сосудистой системы к органам и тканям доставляются питательные вещества и кислород, из них удаляются продукты обмена веществ, обеспечивается транспортировка этих продуктов к выделительным органам (почкам, коже), а углекислого газа — к лёгким.

Основными показателями, характеризующими деятельность сердечно-сосудистой системы, являются: частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД). Артериальное давление создаётся силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов. Различают систолическое давление (максимальное) и диастолическое давление (минимальное).

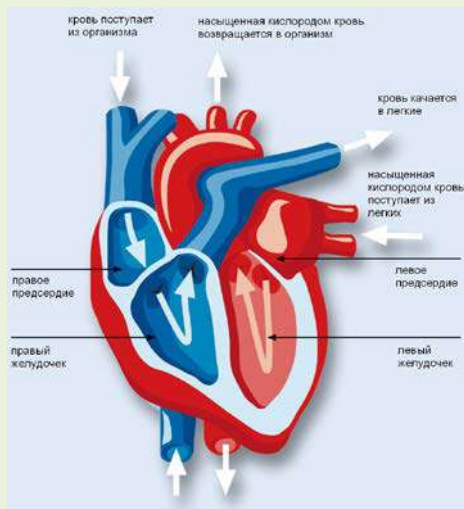


Рисунок 3.3 — Сердечно-сосудистая система [26]

*Дыхательная система.* Процесс дыхания — это комплекс физиологических и биохимических процессов, в реализации которых участвует дыхательный аппарат, состоящий из полости носа, глотки, гортани, бронхов, их разветвления, лёгких (рис. 3.4) и система кровообращения.

Механизм дыхания имеет рефлекторный характер. В покое обмен воздуха в лёгких происходит в результате дыхательных движений грудной клетки, осуществляемых за счёт деятельности дыхательной мускулатуры.

Этап дыхания, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови в атмосферный воздух, называют внешним дыханием. На следующем этапе происходит перенос газов кровью, далее — тканевое дыхание. Основными показателями, характеризующими деятельность дыхательной системы, являются: частота дыхания, дыхательный объём, лёгочная вентиляция, жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ).

*Система органов пищеварения* включает рот, язык, губы, глотку, пищевод, желудок, тонкую и толстую кишки, слюнные и большие пищеварительные железы (печень и поджелудочная железа) (рис. 3.5). Она осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи и всасывание продуктов пищеварения.

*Костно-мышечная система.* Система органов опоры и движения (костный, суставно-связочный аппарат, скелетные мышцы) обеспечивает передвижение организма в пространстве (рис. 3.6).

У человека более 206 костей, которые делятся на трубчатые (кости конечностей), губчатые (рёбра, грудина, позвонки и др.), плоские (кости черепа, таза, поясов конечностей), смешанные (основание черепа).

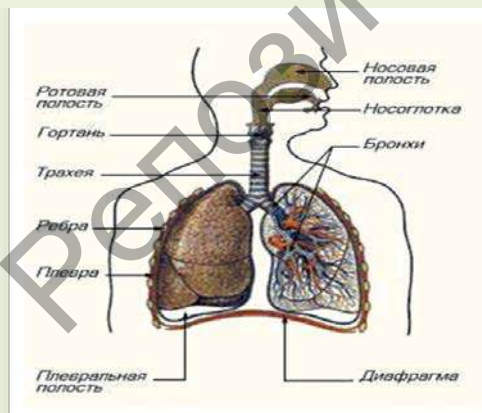


Рисунок 3.4 — Дыхательный аппарат [27]

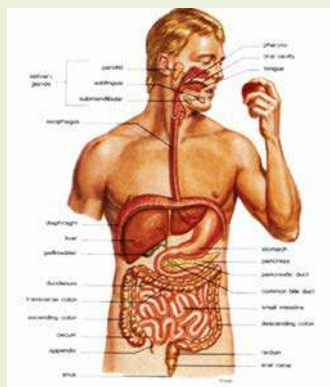


Рисунок 3.5 — Пищеварительная система [28]

Все кости человека соединены посредством суставов, связок и сухожилий. У человека насчитывается около 600 скелетных мышц, большинство из которых парные. Скелетная мускулатура составляет у взрослого человека от 30 до 40% массы тела. Существует три вида мускулатуры:

- гладкая (расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах);
- поперечнополосатая (все скелетные мышцы);
- сердечная (состоит из поперечнополосатых мышечных волокон, которые быстро сокращаются).

*Нервная система* состоит из центрального (головного и спинного мозга) и периферического отделов (рис. 3.7).

Центральная нервная система (ЦНС) координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса. Процессы, протекающие в ЦНС, лежат в основе всей психической деятельности человека.

Специализированным отделом нервной системы является вегетативная нервная система, которая регулирует деятельность внутренних органов — дыхания, кровообращения, выделения, размножения, желез внутренней секреции и подразделяется на симпатическую и парасимпатическую.

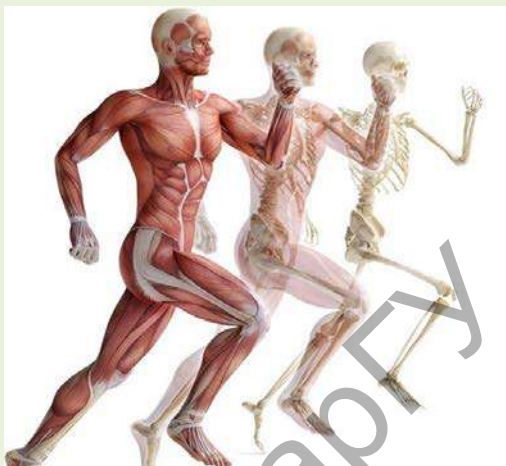


Рисунок 3.6 — Костно-мышечная система [29]

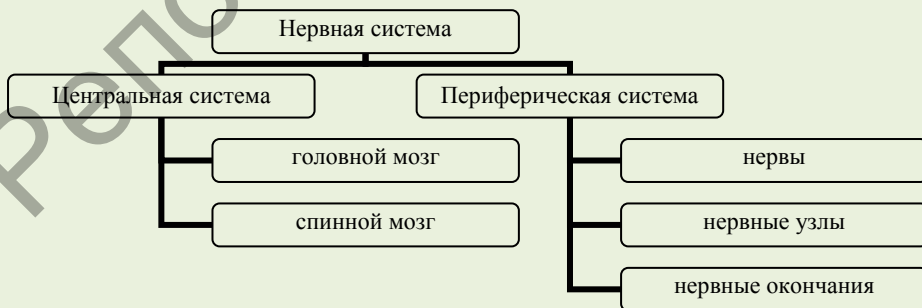


Рисунок 3.7 — Нервная система

### Тема 3.4 Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма

Рациональное построение тренировочных занятий невозможно без понимания механизмов развития утомления и стимулируемого им восстановления. **Утомление** — особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности. Утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, возрастании затрачиваемой энергии при выполнении одной и той же работы, замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процессов сосредоточения и переключения внимания [30].

По биологической сущности утомление человека представляет корковую защитную реакцию, по физиологическому механизму — утомление самих корковых центров, в картине которого компонента охранительного торможения играет важную роль. По сути, при утомлении наступает торможение структур коры больших полушарий и деятельность прекращается. При этом торможение выполняет две функции: во-первых, прекращая работу, предохраняет механизм регуляции от истощения; во-вторых, способствует более полноценному протеканию процессов восстановления в мозговых структурах. Как особый вид функционального состояния человека, возникающее в процессе физической и умственной работы утомление обусловлено нарушением гомеостаза.

Утомление динамично по своей сущности и в своём развитии имеет несколько последовательно возникающих признаков. Первым признаком возникновения утомления при физической работе является нарушение автоматичности рабочих движений. Вторым признаком, который наиболее чётко может быть установлен, — это нарушение координации движений. Третий — значительное напряжение вегетативных функций при одновременном падении производительности труда, а затем нарушение самого вегетативного компонента. При выраженных степенях утомления новые мало усвоенные двигательные навыки могут угаснуть полностью.

Изменения возникают в первую очередь в тех органах и системах, которые непосредственно осуществляют выполнение деятельности. При физической работе — это мышечная система и двигательный анализатор. Одновременно изменения могут появляться в тех системах и органах, которые обеспечивают функционирование этих основных работающих систем — дыхательной, сердечно-сосудистой, крови и т. д.

Сущность механизма утомления заключается в том, что в фазе значительного утомления, когда процессы расходования активизируют процессы восстановления ресурсов, наступает состояние суперкомпенсации, т. е. преобладание процессов восстановления над процессами расходования.

В этой ситуации организм «вознаграждает» «прилежно» функционирующие системы, «даёт» им больше, чем они расходуют. Чтобы получить стойкий положительный эффект, необходимо на этом уровне прекращать тренировку, а далее систематически повторять занятия, постепенно увеличивать нагрузку и работать до состояния утомления. В результате можно получить высокий эффект тренировки — повышение работоспособности.

Роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряжённой работе. Появление теории утомления связано с именем И. М. Сеченова, по мнению которого утомление в целостном организме наступает прежде всего не в самих работающих органах, а в определённых отделах ЦНС, в которых развивается процесс торможения. Развитие процесса торможения в таких случаях представляет собой универсальный механизм, предохраняющий саму нервную систему, а через неё и все участвующие в работе органы и ткани от истощения. Впоследствии И. П. Павлов показал, что утомление и восстановление представляют собой две стороны одного и того же процесса.

**Восстановление** — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постоянном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трёх взаимодополняющих звеньев:

- 1) устранение изменений и нарушений в системе нейрогуморального регулирования;
- 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения;
- 3) устранение продуктов распада из внутренней среды.

В период восстановления преобладают процессы ассимиляции, а восстановление энергетических ресурсов происходит с превышением исходного уровня.

Положительное воздействие рациональной физической нагрузки на организм реализуется в восстановительном периоде, когда усиливается адаптационный синтез белка, способствующий обновлению и увеличению клеточных структур, повышению энергетического запаса и оздоровления организма. Однако такие изменения должны подкрепляться последующими занятиями, иначе состояние организма снова возвращается к исходному уровню.

Таким образом, без утомления невозможно совершенствование адаптационных механизмов, лежащих в основе повышения возможностей организма, его тренированности.

### Тема 3.5 Состояние и показатели тренированности

Работа на пределе функциональных возможностей организма даёт представление об его физиологических возможностях.

**Тренированность** — биологические (функциональные и морфофункциональные) приспособительные изменения, которые происходят в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности. Тренированность характеризует морфофункциональное состояние организма занимающегося и проявляется в физических качествах: выносливости, силе, быстроте, ловкости, гибкости, нейромышечной координации.

Физическая тренировка сказывается на силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Следствием является повышение работоспособности, увеличение переключаемости и реактивности. Тренировка ведёт к ограничению чрезмерной возбудимости, что способствует точности движений, уверенности их исполнения. Под влиянием тренировки совершенствуется и адаптационно-трофическая функция нервной системы (реализуется её вегетативным отделом), что способствует энергетической экономизации деятельности, ускорению восстановительных процессов. Увеличение силы нервных процессов способствует более полной мобилизации резервных возможностей организма, а следовательно, позволяет более продолжительное время выполнять работу на предельном уровне.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объёма и подвижности грудной клетки.

Систематические и оптимальные по интенсивности и длительности физические нагрузки стимулируют обмен веществ и функцию органов пищеварения. Физическая тренировка повышает эффективность усвоения питательных веществ и витаминов из пищевых продуктов в органах пищеварения и тканях, активизирует деятельность пищеварительных желез и перистальтику кишечника.

При систематических занятиях физическими упражнениями и спортом суставы развиваются и укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями претерпевают изменения и костная часть двигательного аппарата, и мышечная. Это, прежде всего, выражается в прогрессивных морфологических изменениях типа рабочей гипертрофии, т. е. в увеличении массы костной и мышечной ткани. Увеличивается, например, поперечный размер трубчатых костей конечностей, верхний слой костей и внутренние костные пластинки утолщаются. В итоге кости становятся массивнее и устойчивее к возможным травмам.

Подобные изменения наблюдаются в скелетных мышцах. У спортсмена мускулатура может достигать 50% веса тела, а у нетренированного, физически слабого человека она составляет 35—40%. Увеличивается поперечное сечение мышц за счёт утолщения каждого мышечного волокна. В них растёт содержание сложных органических соединений (гликогена, фосфагена), являющихся энергетическими источниками, и сократительного белка — миозина. Химические процессы в мышцах тренированного человека совершаются более интенсивно, и экономичнее расходуется энергетическое вещество. В тренированных мышцах увеличена капиллярная сеть, что способствует лучшему питанию мышечной ткани. Итогом перечисленных приспособительных изменений в двигательном аппарате является увеличение мышечной силы и физической работоспособности.

Физические нагрузки, занятия спортом существенно влияют на функциональное состояние организма человека. Реакции на стандартные нагрузки у тренированных лиц характеризуются следующими особенностями:

- все показатели деятельности функциональных систем в начале работы (в период вработывания) оказываются ниже, чем у нетренированных;
- в процессе работы ниже уровень физиологических сдвигов;
- период восстановления короче.

При интенсивной мышечной деятельности происходят значительные изменения в системах крови, кровообращения и дыхания.

Показателями работоспособности сердца являются частота сердечно-сосудистых сокращений (пульс), артериальное давление крови, систолический (ударный) и минутный объём крови.

У спортсменов, специализирующихся на стайерских дистанциях, частота сердечно-сосудистых сокращений в покое достигает 40 уд. / мин и меньше. Для не спортсменов типичная частота пульса — около 70 уд. / мин. Частота сердечно-сосудистых сокращений у тренированных при физической нагрузке может превышать 200 уд. / мин, а систолическое артериальное давление — 200 мм / рт. ст., что не наблюдается у нетренированных людей. Систолический объём в покое у нетренированного — 50—70 мл, у тренированного — 70—80 мл; при интенсивной мышечной работе 100—130 мл и 200 мл и более соответственно.

Совместная работа систем дыхания, крови и кровообращения по газообмену оценивается рядом показателей: частотой дыхания, дыхательным объемом, легочной вентиляцией, жизненной ёмкостью легких (ЖЕЛ), кислородным запросом, потреблением кислорода, кислородной ёмкостью крови и т. д.

Частота дыхания у спортсменов в покое снижается до 6—12 циклов за счёт увеличения глубины дыхания и дыхательного объёма, а при спортивной деятельности она увеличивается у лыжников и бегунов до 20—28, у пловцов до 36—45 циклов в минуту. При интенсивной физической работе

дыхательный объём может составлять 500 мл и более, ЖЕЛ может превышать 7 000 мл у мужчин и 5 000 мл у женщин. Кислородный запрос может увеличиваться более чем в 20 раз. У квалифицированных спортсменов лёгочная вентиляция может вырасти почти в 25 раз по сравнению с состоянием покоя.

С тренированностью тесно связана величина максимального потребления кислорода (МПК), достигающая у представителей циклических видов спорта высшей квалификации 5,5—6,5 л / мин, или 80—90 мл / кг [31, с. 93]. МПК — основной показатель продуктивности, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы и физическое состояние в целом, т. е. аэробную способность.

**МПК** — максимальное количество кислорода (л), которое человек способен потребить в течение 1 мин (абсолютное значение МПК), выражается в л / мин или, точнее, в мл / мин / кг (относительная величина). Показатель ниже 3 л / мин, или 50 мл / кг, характеризует низкий уровень тренированности.

Таким образом, организм человека, ведущего двигательного-активный образ жизни, в состоянии совершить большую по объёму и интенсивности работу, чем организм человека, не занимающегося ею. Это обусловлено систематической активизацией физиологических и функциональных систем организма и повышением их резервных возможностей, своего рода тренированностью процессов их использования и пополнения.

### Тема 3.6 Классификация физических упражнений

В физической культуре среди средств физического воспитания наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Чтобы систематизировать всё многообразие существующих физических упражнений, созданы классификации по различным признакам.

*Классификация по историческому признаку.* Исторически сложилось так, что всё многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырёх типичных группах (рис. 3.8).

Эти группы объединяют большое количество физических упражнений, поэтому классификация по данному признаку является обобщённой, сориентированной на масштабность использования данных средств на протяжении жизни.

*Классификация по анатомическому признаку.* В ней физические упражнения различаются по признаку преимущественного воздействия их на определённые мышечные группы (рис. 3.9).

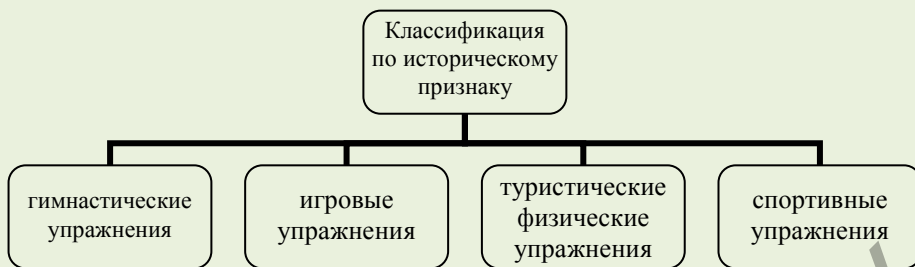


Рисунок 3.8 —Классификация упражнений по историческому признаку [32, с. 38]

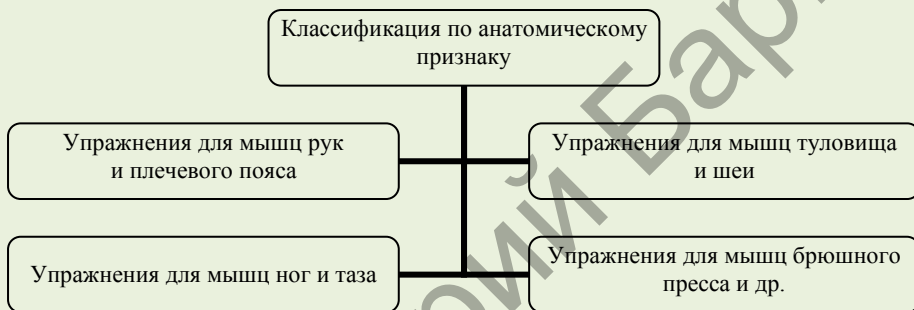


Рисунок 3.9 —Классификация физупражнений по анатомическому признаку

С помощью данной классификации составляются различные комплексы упражнений для разминки, подготовительной части занятий, утренней гимнастики, физкультпауз, физкультминуток и т. п.

*Классификация физических упражнений по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.* В данной классификации упражнения распределяются по следующим группам:

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

Этот признак важно учитывать при недостаточном уровне развития у занимающихся отдельных физических качеств.

*Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движений.* Данный признак позволяет различить 4 группы упражнений (рис. 3.10).

К первой группе относятся упражнения — бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т. п. Примером ациклических упражнений являются метания, прыжки и т. п. Комбинированные физические упражнения — это прыжки и метания с разбега и т. п. Акробатические упражнения, прыжки в воду и т. п. — это вращательные и сложно-пространственные упражнения.

*Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По данному признаку различают:

– упражнения максимальной мощности. Зона максимальной мощности работы находится во временных границах от 3—5 до 20—30 с. В этой зоне находится сравнительно небольшая группа упражнений циклического характера (спринтерские дистанции в лёгкой атлетике, плавании, велогонках и т. п.);

– упражнения субмаксимальной мощности. В зоне работы субмаксимальной мощности происходит резкое снижение максимальной скорости передвижения. Работа в этой зоне мощности характеризуется близким к предельному уровнем интенсивности, который может поддерживаться в пределах от 20—30 с до 3—5 мин. Такая интенсивность характерна для бега на средние дистанции в лёгкой атлетике, конькобежном спорте, плавании и т. д.;

– упражнения большой мощности. Виды физкультурно-спортивной деятельности, относящиеся к зоне большой мощности, характеризуются довольно высоким темпом работы, поддерживаемым в течение относительно долгого времени — от 5 до 40 мин. В этих временных рамках выполняется бег на 3—5 км, плавание на 400—1 500 м, лыжные гонки на 5—10 км и т. п.;

– упражнения умеренной мощности. К работе умеренной мощности относятся циклические физические упражнения, выполняемые с относительно небольшой скоростью. Работа в этой зоне мощности сопровождается менее интенсивными, чем при работе субмаксимальной и большой мощности, сдвигами функций сердечно-сосудистой системы и экономичным режимом работы сердца (рис. 3.11). [33].

*Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* В данной классификации, наиболее приемлемой в спортивной практике, упражнения объединяются в три большие группы (рис. 3.12).

Теоретик физического воспитания Г. Г. Наталов отмечает, что в настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. В связи с тем, что теория и практика физкультурного образования непрерывно обогащается новыми данными, классификации изменяются.

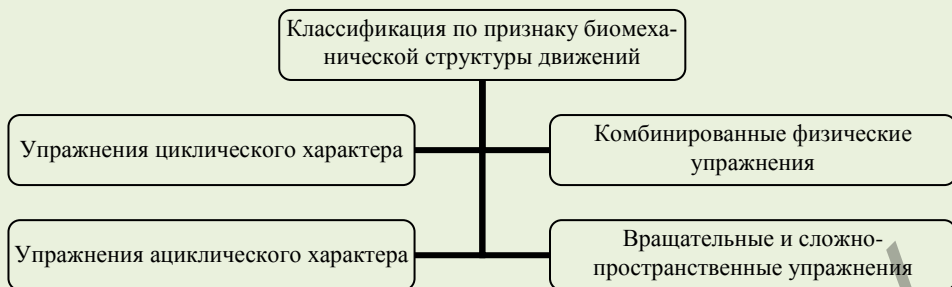


Рисунок 3.10 —Классификация упражнений по признаку биомеханической структуры движений

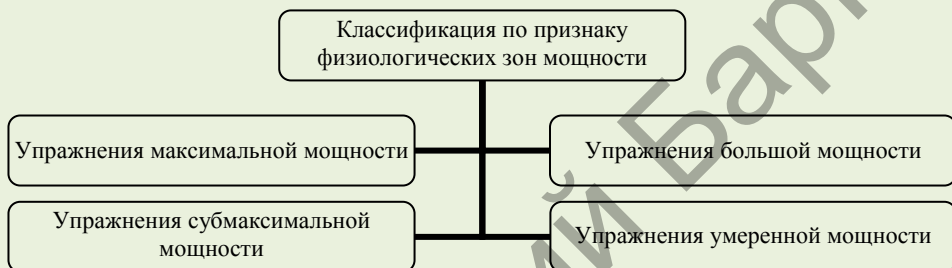


Рисунок 3.11 —Классификация упражнений по признаку физиологических зон мощности

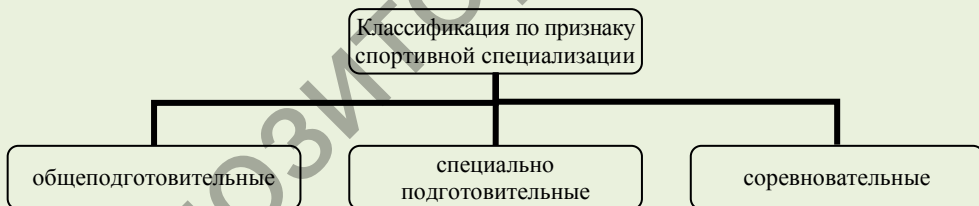


Рисунок 3.12 — Классификация упражнений по признаку спортивной специализации

Физическая культура используется обществом как действенное средство физического совершенствования, формирования социально-личностных компетенций и социализации людей, т. е. успешной социально-биологической адаптации их к новым динамичным условиям современного общества.

В заключение следует привести слова русского физиолога И. П. Павлова, который говорил: «Человек — сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным, умным».

## МОДУЛЬ 4

# СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

### Тема 4.1 Характеристика современных оздоровительных систем

Одной из приоритетных задач физического воспитания в УВО является укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни. Поэтому в современной практике широкое применение нашла оздоровительная физическая культура (ОФК) и популярные оздоровительные системы. Это современные направления физической культуры, дающие тренировочный и оздоровительный эффекты. К ним можно причислить атлетическую гимнастику, ритмическую гимнастику, калланетику, оздоровительную аэробику и её разновидности: танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джейм, хип-хоп и др.), велоаэробику, степ-аэробику, аквааэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой) акваджоггинг и др.

Специфика современных оздоровительных систем заключается в строгой регламентации объёма и интенсивности физической нагрузки в зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

В настоящее время большой популярностью среди молодёжи пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, калланетика, шейпинг, аэробика, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем.

*Атлетическая гимнастика* — система физических упражнений, развивающих силу, силовую выносливость в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений способствуют устранению различных дефектов телосложения (непропорциональность физического развития, узкие плечи, сутулость), укрепляют отстающие в развитии мышцы, формируют гармоничное телосложение, улучшают осанку. Сильные мускулы обеспечивают хорошее функциональное состояние внутренних органов, способствуют повышению работоспособности, увеличивают продолжительность активной жизнедеятельности человека.

Методической основой занятий атлетической гимнастикой в оздоровительных целях является многократное повторение упражнений с малым весом (гантели, гири, штанга, на силовых тренажёрах). Вес отягощения выбирается так, чтобы каждое упражнение можно было выполнить не менее 8—10 раз подряд. Для развития абсолютной силы вес отягощения следует увеличивать, а число повторений уменьшить. Для развития силовой выносливости,

уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса, но с большим числом повторений (16 и более). Упражнения рекомендуется выполнять ритмично, вдыхая в момент расслабления мышц.

В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий меняется масса отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

*Ритмическая гимнастика* — разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), бег, прыжки, танцевальные и хореографические элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку преимущественно поточным способом (почти без пауз и остановок для объяснения упражнений). Стержнем многочисленных разновидностей ритмической гимнастики, содержанием занятий и методологической основой является гимнастика.

Появление ритмической гимнастики в арсенале учебной дисциплины «физическая культура» обусловлено рядом факторов современной жизни:

- гипокинезия (недостаточная двигательная активность);
- необходимость совершенствования системы физического воспитания путём поиска новых форм;
- необходимость повышения эффективности физического воспитания, особенно женского контингента, «обделённого» в выборе форм занятий;
- отсутствие мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ритмическая гимнастика отличается неограниченным выбором движений, способствует развитию основных физических качеств: ловкости, гибкости, выносливости, силы. Занятия ритмической гимнастикой обеспечивают красоту, легкость выполнения движений и координацию движений, формируют чувство ритма, навык правильной осанки. Ещё одним преимуществом занятий ритмической гимнастикой является выработка эндорфина, так называемого гормона радости.

В зависимости от применяемых упражнений ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, оздоровительный или смешанный характер.

*Аэробика* — система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости. К основным физическим упражнениям, обладающим оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде и т. п.

В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы; уменьшается подверженность депрессии, ипохондрии укрепляется костная система; замедляются процессы старения; повышается физическая и интеллектуальная работоспособность; снижается риск сердечных заболеваний, улучшается сон (К. К. Купер, 1989).

*Шейпинг* (англ. *shaping* придавать форму, формировать) — это научно-обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13—50 лет, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Она основана на последних достижениях в области физиологии, диетологии спортивной медицины и психологии.

Суть шейпинга состоит в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Правильному выбору программ помогает тестирование каждой женской фигуры в сочетании с их классификацией. Определяющим в тестировании является степень развития кости верхних и нижних конечностей. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она даёт наибольший эффект [34, с. 48].

*Калланетика* — это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Она напоминает йогу, так как автор Каллане Пинкней предложил выполнять упражнения в тишине, что даёт возможность сосредоточиться на влиянии движений. Во время занятий рекомендуется смотреть на себя в зеркало [35]. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

*Оздоровительный фитнес* — это наука о здоровом образе жизни, помогающая вырабатывать готовность организма вести свою жизнедеятельность в непостоянном, изменчивом мире, это образ жизни, направленный на улучшение самочувствия и физического состояния человека, снятия усталости, стресса, напряжения, поддержание формы и верный путь к отличному настроению. В фитнесе применяются упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Упражнения низкой интенсивности требуют для выполнения менее 50% функционального резерва, при этом слегка учащается дыхание, нет ощущения дискомфорта; обычно рекомендуются для неподготовленных людей, за исключением больных или крайне слабых, для расходования калорий и уменьшения риска заболеваний кардиореспираторной системы. Физические упражнения низкой интенсивности рекомендуются как общеоздоровительные.

Упражнения средней интенсивности — это упражнения, выполнение которых требует от 60 до 85% функционального резерва, сопровождающиеся появлением одышки. Нетренированные люди могут при этом ощущать некоторый дискомфорт и болезненность. Физические упражнения средней интенсивности рекомендуются для поддержания хорошего состояния здоровья.

Упражнения высокой интенсивности требуют затрат от 80 до 120% функционального резерва, их рекомендуют только лицам, достигшим высоких спортивных результатов, выполнение разрешается после медицинского обследования.

*Ушу* — один из видов оздоровительной гимнастики национальной системы физических упражнений китайского народа. Ушу, исторически сложившееся в Китае на основе трудовой и военной деятельности, является одним из основных средств оздоровительного и психорегулирующего воздействия, мобилизации ресурсов организма.

Изучение отдельных современных оздоровительных систем в ограниченные часы групповых занятий не дают значительного эффекта. Для этого требуются ежедневные самостоятельные тренировки. Они намного увеличивают и общую двигательную активность, и оздоровительный эффект, который наблюдается лишь в тех случаях, когда физические упражнения сбалансированы по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

## **Тема 4.2 Диагностика состояния организма**

Обеспечить оздоровительное воздействие физических нагрузок и исключить отрицательное влияние на организм занимающихся физической культурой позволит диагностика.

*Диагностика* — процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании.

Диагностика в физическом воспитании — это деятельность, которая направлена на изучение и комплексную оценку исходного физического состояния. Она позволяет спрогнозировать «ближайшую зону» здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательного развития человека.

Цель диагностики в физическом воспитании — способствовать укреплению здоровья занимающихся, их гармоничному развитию. Диагностика направлена на решение следующих задач:

- систематически осуществлять врачебный контроль состояния здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- оценивать эффективность применяемых средств и методов физического воспитания;
- соотносить степень соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности;
- прогнозировать на основании результатов тестирования индивидуального функционального состояния оптимальные параметры физических нагрузок [36, с. 120].

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

*Врачебный контроль* — комплексное медицинское обследование физического развития и функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Он предусмотрен для своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья, для определения рационального двигательного режима, а также в целях грамотного планирования учебного процесса по физической культуре и занятий спортом.

Углублённой формой врачебного наблюдения является *диспансеризация* — комплекс мероприятий по оценке состояния здоровья и выявлению признаков нарушения здоровья и функционального состояния. Диспансерному наблюдению подлежат спортсмены, нуждающиеся в систематическом квалифицированном врачебном наблюдении.

*Врачебно-педагогический контроль* — контроль состояния занимающихся с помощью методов спортивной медицины и педагогики. Для оценки физического состояния в практике физического воспитания применяются следующие методы врачебно-педагогического контроля: педагогическое наблюдение; опросы; простейшие врачебные методы (измерение массы тела, жизненной ёмкости лёгких, динамометрия, функциональные пробы и т. п.); тестирующие программы (мониторинг физической подготовленности); измерение физических способностей с применением специальных измерительных приборов.

Каким бы систематическим и квалифицированным не был врачебный и педагогический контроль, они не дадут желаемого результата, если не будут дополнены самоконтролем.

*Самоконтроль* — совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально, как в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни. Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Задачи самоконтроля:

- внимательное отношение к состоянию своего здоровья;
- овладение простейшими методами самонаблюдения;
- взаимосвязь с врачом и преподавателем (тренером).

По своей сути самоконтроль — это проявление грамотного отношения человека к своему здоровью. Это занятие для серьёзного, думающего человека, оно требует определённых затрат времени и сил, которых не следует жалеть. Самонаблюдение приучает вдумчиво относиться к физическим нагрузкам, своему образу жизни, способствует созданию условий рационального использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

При систематическом контроле занимающийся хорошо знает особенности своего организма, что позволяет ему своевременно выявить у себя ранние признаки заболеваний, уловить малейшие изменения в состоянии организма и своевременно устранить эти отклонения.

Таким образом, посредством диагностики осуществляется медицинское обеспечение физического воспитания, которое позволяет своевременно выявить отклонения в физическом состоянии, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья. Контроль состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями осуществляется с помощью врачебного контроля организуемого государственными учреждениями и самоконтроля, организуемого и осуществляемого самими занимающимися.

### Тема 4.3 Объективные и субъективные показатели самоконтроля

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и включает определение объективных показателей и оценку субъективных ощущений при занятиях физической культурой и спортом.

Объективными называют показатели, которые фиксируются специальными приборами. К ним относятся показатели артериального давления (АД), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила, а также все антропометрические показатели, характеризующие уровень физического развития и физического состояния организма, которые фиксируются в процессе проведения врачебного контроля.

К субъективным относятся показатели, которые фиксируются на основании собственных ощущений: настроение, самочувствие, отношение к занятиям, переносимость занятий, болевые ощущения, сон, аппетит.

*Настроение* играет большую роль при оценке физического состояния. Занятия физическими упражнениями должны всегда доставлять удовольствие, улучшать настроение, вызывать чувство бодрости, радости, уверенности в своих силах. В свою очередь хорошее настроение способствует большей эффективности тренировочного процесса.

*Самочувствие* — это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся.

При самоконтроле регистрируется продолжительность и характер сна. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжёлыми сновидениями являются признаками переутомления. Если это повторяется после каждого занятия, то означает, что применяемые физические нагрузки не соответствуют физическому состоянию и функциональным возможностям организма.

*Appetitus* тоже довольно чуткий показатель состояния человека. При нормальных нагрузках аппетит обычно хороший. Ослабление или отсутствие аппетита наступает в результате утомления или болезненного состояния. Улучшение указывает на усиление процессов обмена веществ, связанное с увеличением потребности организма в энергии. При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно.

*Желание заниматься физической культурой* присуще здоровым людям, которым физические упражнения приносят «мышечную радость», укрепляют здоровье, улучшают самочувствие, создают прилив сил, повышают жизнедеятельность и работоспособность. Отсутствие желания заниматься — ранний признак переутомления.

При физической нагрузке в отдельных мышечных группах могут возникать *болевы́е ощущения*. Боли могут быть признаком травмы, заболевания или перенапряжения. Чаще всего бывают боли в мышцах, в области правого подреберья, сердечные и головные боли.

Учёт объективных и субъективных показателей позволяет обезопасить процесс занятий физическими упражнениями.

#### Тема 4.4 Педагогический контроль

Основным источником для получения информации о состоянии и эффективности деятельности студентов в процессе физической подготовки является педагогический контроль.

*Педагогический контроль* — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы определить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий. Цель педагогического контроля — оптимизация учебно-тренировочного процесса.

Педагогический контроль призван решать следующие задачи:

- определить уровень развития физических качеств занимающихся;
- выявить функциональные возможности организма, обеспечивающие эффективную двигательную деятельность;
- определить реакцию организма на предлагаемые объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок (оптимальность нагрузок);
- оценить техническую и тактическую подготовленность занимающихся;
- выявить уровень теоретических и методических знаний.

Выделяют три вида педагогического контроля: поэтапный (оценивать состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся

на конкретном этапе); текущий (определить повседневные изменения в подготовке занимающихся); оперативный (экспресс оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент).

Система педагогического контроля является фактором, положительно влияющим на процесс физического воспитания, с его помощью не только осуществляют контроль развития двигательных способностей, технического и тактического мастерства, но и судят об эффективности учебно-тренировочного процесса.

#### Тема 4.5 Определение уровня физического здоровья

Определение уровня физического здоровья можно провести методами, используемыми в практике физического воспитания. Из многочисленного количества показателей и тестов, предлагаемых для оценки уровня здоровья, наиболее простым для практического использования представляется индекс функциональных изменений (далее — ИФИ) системы кровообращения. Индекс рассчитывается без проведения нагрузочных тестов, при этом позволяет дать количественную оценку уровня здоровья.

Интегральная оценка адаптивного потенциала системы кровообращения рассчитывается по формуле

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,009(m - L) + 0,014\text{В} - 0,27,$$

где ИФИ — индекс функциональных изменений;

ЧСС — пульс, уд. / мин;

САД и ДАД — систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно, мм рт. ст.;

$m$  — масса тела, кг;

$L$  — длина, м;

$V$  — возраст, полных лет [37, с. 156].

По величине ИФИ производится оценка адаптационного потенциала системы кровообращения (АПСК), которая в норме находится в пределах от 1,5 до 4,5 условных баллов (табл. 4.1).

Для определения уровня здоровья по трём основным критериям необходимо определить степень своей физической подготовленности по результату бегового теста К. Купера (табл. 4.2).

Т а б л и ц а 4.1 — Оценка АПСК по величине ИФИ (по Р. М. Баевскому)

Группа	Величина ИФИ, условные баллы	Функциональное состояние
Первая группа, удовлетворительная адаптация	Ниже 2,5 баллов	Категория здоровых людей с достаточными функциональными возможностями системы кровообращения
Вторая группа, напряжение механизмов адаптации	2,5—3 балла	Категория практически здоровых людей с низкой вероятностью наличия скрытых заболеваний, с функциональным напряжением механизмов регуляции кровообращения
Третья группа неудовлетворительная адаптация	3—3,49 балла	Категория людей, у которых имеются скрытые, не диагностированные заболевания. Лица со сниженными функциональными возможностями системы кровообращения, с недостаточными приспособительными реакциями организма. Нуждаются в дополнительном обследовании
Четвёртая группа, срыв адаптации	3,5 балла и выше	Категория больных людей. Лица с резким снижением функциональных возможностей системы кровообращения, с явлениями срыва адаптационных механизмов организма

Т а б л и ц а 4.2 — 12-минутный тест беговой К. Купера, для возрастной группы 20—29 лет

Степень физической подготовленности	Дистанция, км	
	Юноши	Девушки
Очень плохая	1,95	1,55
Плохая	1,95—2,10	1,55—1,80
Удовлетворительная	2,10—2,40	1,80—1,90
Хорошая	2,40—2,60	1,90—2,10
Отличная	2,60—2,80	2,15—2,30
Превосходная	2,80	2,30

Затем определение степени здоровья проводится по прилагаемым данным (табл. 4.3).

Т а б л и ц а 4.3 — Определение степени здоровья

Критерии	Количественная оценка здоровья в баллах	
Вес, масса тела	Идеально	0
	Более 5—25%	1
	Более 25%	2
Тест К Купера	Превосходно, отлично или хорошо	0
	Удовлетворительно	1
	Плохо, очень плохо	2
Работоспособность и заболеваемость	Человек активен, работоспособен (профессионально), нет нарушений сна, редко болеет, устойчив к холоду	0
	Работоспособность удовлетворительная, периодически болеет (средняя частота), устойчивость к холоду умеренная	1
	Работоспособность плохая, часто болеет, к холоду неустойчив	2

Если набрано не более одного балла, человек относится к первой степени здоровья, ему рекомендуется поддерживать собственное здоровье на прежнем уровне. Если набирается не более трёх баллов, определяется вторая степень здоровья, тогда необходима консультация специалиста. Более трёх баллов — третья степень, при которой рекомендуется углублённое медицинское обследование. «Существует отчётливая зависимость между приведёнными критериями здоровья и продолжительностью жизни, а в частности, активной деятельности. Следует отметить, что люди, прожившие более 90 лет, имели по указанной классификации первую степень здоровья» [38].

#### Тема 4.6 Оценка физического развития и физической подготовленности

Физическое развитие выступает ведущим фактором, определяющим гармоничное развитие человека, поэтому при проведении самоконтроля важно владеть методами его оценки.

Оценка физического развития основывается на измерении морфологических параметров, антропометрических показателей, функциональных показателей и двигательных способностей человека. С помощью наружного осмотра можно определить тип телосложения, осанку, состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА), форму и объём грудной клетки, изменение формы стопы. По антропометрическим данным можно оценить физическое развитие методом индексов (индекс массы тела, индекс Кетле, индекс Пинье и др.).



Рисунок 4.1 — Номограмма для определения должной ЖЕЛ в зависимости от пола, возраста и роста (по Сорисону) [39]

Ещё один способ оценки физического состояния — использование номограмм. Рассмотрим номограмму для определения ЖЕЛ в зависимости от роста, возраста и пола (рис. 4.1). Соединив точки, обозначающие возраст и рост, линией, получим место пересечения, которое означает должную для данного возраста ЖЕЛ.

Для оценки физической подготовленности применяют *тестирование* — принятие контрольных нормативов. Для комплексной оценки физической подготовленности (уровня развития физических качеств) студентов в Беларуси используют вариант, в котором при постоянном количестве тестов оценивают изменения по каждому из тестов, характеризующему отдельные стороны подготовленности. Тестирование студентов основного и подготовительного отделений проводится по шести тестам программы с помощью контрольных упражнений (табл. 4.4).

Т а б л и ц а 4.4 — Тесты для определения уровня ОФП

Тесты для определения уровня ОФП	Двигательные способности
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности
Наклон вперёд из положения, сидя ноги врозь	Гибкость
Подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднятие туловища из положения лёжа на спине (девушки)	Силовые способности
Челночный бег 4 × 9 м	Координационные способности
Бег 30 м с низкого старта	Скоростные способности
Бег 1 500 м (девушки), 3 000 м (юноши)	Общая выносливость

Т а б л и ц а 4.5 — Шкала оценки уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности	Соответствие 10-бальной шкале
Низкий	0—2
Ниже среднего	3—4
Средний	5—6
Выше среднего	7—8
Высокий	9—10

Уровень физической подготовленности определяют как низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий по каждому тесту по шкале (табл. 4.5).

Данные тестирования уровня физической подготовленности в период обучения в УВО позволяют проследить многолетнюю динамику двигательных способностей каждого студента и используются для индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура».

#### **Тема 4.7 Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля**

Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся в соответствии с объективной информацией об их физическом состоянии.

*Коррекция* (исправление) непосредственно связана с управлением процессом физического воспитания. Характеристика уровней физического состояния и программ занятий физическими упражнениями представляют план действий, который должен корректироваться с учётом фактических изменений, происходящих в организме занимающихся. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля осуществляется с учётом индивидуальных особенностей адаптационных реакций организма, которые проявляются в неспецифической резистентности к условиям окружающей среды.

В программах по физическому воспитанию рекомендуется следующее соотношение средств:

- силовой направленности — 30—35%;
- на выносливость — 20—25%;
- скоростной и скоростно-силовой направленности — 20—25%;

- профилактико-оздоровительной — 10—15%;
- на гибкость — 5—10%.

Неадекватность программы проявляется в несоответствии фактических величин контролируемых показателей запланированным. Эти величины могут быть как ниже запланированных (ЧСС после выполнения бега на выносливость — 120 уд. / мин вместо 140 уд. / мин), что препятствует решению поставленных задач и приводит к отсутствию тренирующего эффекта при развитии физических качеств, так и выше запланированных, что может привести к функциональным расстройствам и срыву адаптации.

Полученная информация требует принятия решения о коррекции программы, которая включает педагогические и организационные действия.

Регулирование физической нагрузки на занятии осуществляется изменением объёма и интенсивности, которые находятся в обратной зависимости. Педагогические действия по коррекции программы связаны с использованием параметров физических упражнений как фактора, регулирующего нагрузку.

Текущая коррекция программы занятий осуществляется по результатам контроля восстановления функции организма после предыдущего занятия, после серии занятий или вынужденного перерыва в занятиях, связанных с болезнью. При трёх- и четырёхразовых занятиях в неделю «след» от предыдущего занятия по среднему объёму и интенсивности нагрузки сохраняется на протяжении 48—62 ч, а восстановление наступает в течение 24 ч. Если нагрузка была большой по объёму, то восстановление может проходить дольше, и следующее занятие попадает в стадию недовосстановления, что требует снижения нагрузки на занятии, введения рекреационных мероприятий.

После заболевания, в зависимости от нозологии и длительности его протекания, возобновление занятий осуществляется согласно рекомендациям врача, и нагрузка снижается на 30—40%.

Коррекция программ занятий осуществляется по завершении этапа подготовки, о чём свидетельствует достижение модельной характеристики более высокого уровня физического состояния, с учётом индивидуальных адаптационных реакций организма занимающихся.

## **Тема 4.8 Дневник самоконтроля**

При регулярных занятиях физической культурой и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля, используемая спортсменами, — это ведение специального дневника. Дневник самоконтроля служит для учёта

самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей физической подготовленности, функциональных проб и контрольных испытаний, выполнения недельного двигательного режима.

Дневниковые записи позволяют с очень высокой степенью объективности судить о физическом состоянии и физическом развитии. В дневнике фиксируются объективные показатели самоконтроля. *Масса тела* определяется занимающимися периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счёт прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Основное место в программе систематического самоконтроля и дневниковых записей занимают оценка и фиксирование субъективных ощущений и впечатлений. Важным показателем, отражающим психическое состояние занимающегося, является *настроение* и *самочувствие*. Они могут быть оценены как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия всегда доставляли удовольствие. *Сон* оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). В дневнике указывается продолжительность сна и его качество — «глубокий», «спокойный», «беспокойный», «прерывистый», а также характер засыпания. В дневнике отмечается *аппетит* («хороший», «повышенный», «плохой»), случаи повышения жажды. *Работоспособность* записывается в дневник как «хорошая», «пониженная», «обычная». В дневнике самоконтроля также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. *Болевые ощущения* фиксируются по месту их локализации, характеру и силе проявления. В дневнике отмечаются субъективные признаки (головная боль, головокружение), которые появляются в связи с выполнением физических упражнений.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Дневник самоконтроля позволяет правильно строить тренировки и добиваться хороших результатов. При этом следует помнить, что самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет врачебный контроль.

## Тема 4.9 Паспорт здоровья

Паспорт здоровья предназначен для постоянного контроля физического состояния организма и дачи рекомендаций по двигательной активности с учётом диагноза и отклонений от нормы жизненно важных физиологических показателей. Ведение паспорта здоровья рекомендуется с целью привлечь студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к контролю за собственным здоровьем. Паспорт здоровья состоит из шести разделов.

Раздел «Общие сведения» заполняется по данным учётной медицинской карточки студента и дополняется информацией о некоторых показателях, отражающих факторы риска.

В разделе «Алгоритм расчёта функционального состояния организма» предлагаются таблицы для заполнения с рядом формул для расчёта отдельных показателей физического состояния организма (рис. 4.2), куда входят показатели функционального состояния, физического развития, физической подготовленности (рис. 4.3), физической и умственной работоспособности студентов.

Т а б л и ц а — Показатели физического состояния

Показатель	Результат измерений	Индекс/ формула для расчёта индекса	Расчётная величина
Масса тела (вес), кг рост, м		Индекс массы тела (ИМТ): $\text{ИМТ} = \frac{m}{P^2};$ где $m$ — масса тела, кг; $P$ — рост, м	
Спирометрия, мл		Жизненный индекс (ЖИ): $\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{m};$ где ЖЕЛ — жизненная ёмкость лёгких, мл; $m$ — масса тела, кг	
Динамометрия		Силовой индекс (СИ): $\text{СИ} = \frac{\text{МСК}}{m} \cdot 100,$ где МСК — мышечная сила кисти, кгс; $m$ — масса тела, кг	
ЧСС <sub>1</sub> в покое, уд. / мин ЧСС <sub>2</sub> после 30 приседаний, уд. / мин ЧСС <sub>3</sub> после 1 мин отдыха, уд. / мин		Проба Руфье—Диксона: $[(\text{ЧСС}_2 - 70) + (\text{ЧСС}_3 - \text{ЧСС}_1) : 10].$	
Интегральная оценка			

Рисунок 4.2 — Образец таблицы для заполнения

Таблица — Показатели физической подготовленности

Двигательные тесты	Бег 100 м	Бег 1 000 м (жен.), 2 000 м (муж.), с	Подтягивание (муж.), поднимание туловища (жен.), количество раз	Прыжок в длину с места, см	Уровень физической подготовленности
Результат					
Оценка					

Рисунок 4.3 — Образец таблицы для заполнения

В разделе «Таблицы оценок физического состояния организма» содержится материал для оценки уровня физического состояния организма. Представлены числовые значения каждого исследуемого параметра, отражающего статус здорового организма (табл. 4.6). Оценка показателей физического состояния испытываемого проводится путём сравнения фактических величин с экспертными величинами для соответствующих половозрастных групп студентов.

Раздел «Рекомендации по двигательному режиму» состоит из таблицы направленности упражнений в зависимости от отклонений отдельных показателей от наиболее характерных величин для пола и возраста занимающихся. Особое внимание уделяется наиболее отстающим от нормы показателям функционального состояния, физического развития.

Раздел «Протоколы этапного обследования» содержит исходные величины отдельных показателей и протоколы динамики этих показателей. На основании расчётов по формулам, разработанным узкими специалистами медицинского профиля, выявляются уровень функций отдельных показателей и коэффициент эффективности учебного процесса относительно исходного уровня (первого обследования в начале учебного года).

Раздел «Протоколы текущего обследования» состоит только из показателей функционального состояния, результаты которых вносятся в конце каждой недели.

Ведение паспорта здоровья является одним из вариантов профилактического обследования, и особенно рекомендуется студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья. По его данным можно выявить отношение студента к собственному здоровью, оценить влияние разнонаправленных физических нагрузок на организм молодых людей. Ведь здоровье — это своего рода вершина, которую каждый человек покоряет сам.

Таким образом, современные оздоровительные системы — это эффективная форма физического развития, физической подготовленности и оздоровления, которая обязательно должна сопровождаться самоконтролем за состоянием организма.

Таблица 4.6 — Интегральная оценка уровня физического состояния

Уровень физического состояния									
Очень низкий		Низкий		Удовлетворительный		Хороший		Отличный	
муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
<i>Индекс массы тела (ИМТ)</i>									
501	451	450—500	400—450	401—450	375—400	397—400	359—374	375	350
<i>Баллы</i>									
-2	-2	-1	-1	0	0	0	0	0	0
<i>Жизненный индекс</i>									
50	40	51—55	41—45	56—60	46—50	61—65	51—57	66	57
<i>Баллы</i>									
0	0	1	1	2	2	4	4	5	5
<i>Силовой индекс</i>									
60	40	61—65	41—50	66—70	51—55	71—80	56—60	81	61
<i>Баллы</i>									
0	0	1	1	2	2	3	3	4	4
<i>Индекс Руфье—Диксона</i>									
10,1 и более		8,1—10		6,1—8		3—6		2,9 и более	
<i>Баллы</i>									
-2		1		3		5		7	
<i>Интегральная оценка</i>									
2		3—5		6—9		10—13		14 и более	

## МОДУЛЬ 5

# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Тема 5.1 Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения

Выпускнику УВО кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Традиционные учебные занятия физической культурой по объективным причинам не могут обеспечить оптимальный объём двигательной активности студенческой молодёжи, составляющий 10—14 ч в неделю. Поэтому наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой огромное значение и неисчерпаемые резервы имеют внеучебные формы двигательной активности — самостоятельные занятия физической культурой.

*Самостоятельные занятия* — система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

Цель самостоятельных занятий — активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями заключаются в сохранении и укреплении здоровья, полезном проведении времени с целью активного отдыха, воспитания личностных качеств, освоении физкультурных знаний, умений и навыков.

После определения цели и задач подбираются направления использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями,

на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

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

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе, с небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая её до средних величин.

Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20—30 с).

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объёма, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперёд вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

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

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

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

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 и более человек. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населённых пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населённого пункта может проводиться группами из 3—5 и более человек.

При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся.

Рекомендуется проводить занятия 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приёма пищи и не позднее чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная, основная и заключительная часть.

При этом следует соблюдать три главных принципа:

- тренироваться следует через день или хотя бы три раза в неделю;
- тренироваться следует непрерывно в течение 20 минут;
- тренироваться следует энергично, при этом обязательно следить за дыханием.

Молодым людям, решившим освоить самостоятельные занятия, необходимо руководствоваться основными принципами физической культуры:

1) принцип систематичности, соблюдение которого предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями, использование их в зависимости от времени года, проведение занятий по определённой схеме;

2) принцип индивидуальности. Выбор видов занятий физической подготовкой зависит от физкультурно-спортивных интересов. Необходимо также учёт состояния здоровья, индивидуально-психологических особенностей занимающихся;

3) принцип рациональности физических нагрузок, соблюдение которого предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок, применение нагрузок, повышающих различные механизмы энергообеспечения организма, оптимальное сочетание нагрузок с отдыхом;

4) принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, спортивные игры, упражнения с отягощениями;

5) принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет выяснить, какие виды физических упражнений лучше всего исполь-

зовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку. Использование самоконтроля позволит с помощью несложных методик оценить правильность тренировки и уровень физического состояния.

При правильном режиме труда и отдыха, бодрствования и сна, рациональном режиме питания и достаточной физической нагрузке, человек сохраняет хорошее здоровье и высокую работоспособность на многие годы.

Систематические занятия физической тренировкой способствуют сохранению высокой работоспособности до глубокой старости благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций органов и систем. Энергия в хорошо тренированном теле направляется, в первую очередь, в те части, которые испытывают наибольшую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с этим приходит и становится неизменным спутником жизни чувство оптимизма.

Систематические занятия физическими упражнениями являются мощным средством профилактики многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и повышения работоспособности организма. Для этого самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть регулярными, а решение заниматься — волевым, решительным, самовоспитательным мероприятием на протяжении всей жизни.

## **Тема 5.2 Принципы дозирования нагрузки**

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, её интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины МПК по методу К. Купера. Практика показала,

что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл / кг / мин) может её увеличить в результате систематических занятий примерно на 30%.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности её воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот);

- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

- исходное положение, из которого выполняется упражнение (оно существенно влияет на степень физической нагрузки, к которой относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лёжа); применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм; изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре);

- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп (чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка);

- темп выполнения упражнений (может быть медленным, средним, быстрым; в циклических упражнениях, например, большую нагрузку даёт быстрый, в силовых — медленный темп);

- степень сложности упражнения (зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создаёт значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению);

- степень и характер мышечного напряжения (при максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблении, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению);

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени зависит от времени её выполнения, развиваемой скорости и силы при движении). Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями (более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается).

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объём, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объёма крови, минутного объёма).

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, то постепенно накапливается утомление, повышается сонливость или появляется бессонница, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

### **Тема 5.3 Содержание самостоятельных занятий**

Наиболее распространённые средства самостоятельных занятий в УВО — это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажёрах.

*Ходьба* — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и её продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки).

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса

должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. Необходимо тренироваться 4—5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние около 5 км.

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

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

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

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

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

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

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

*Режим II.* Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает лёгкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин составляет 18—20 ударов за 10 с.

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

*Режим IV.* Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегу очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряжённое, с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин — 27—29 ударов за 10 с.

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

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

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

1) лёгкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120—130 уд. / мин. Для начинающих бегунов — это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегчённой тренировки, способствующей восстановлению;

2) длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 уд. / мин (раз в неделю). Применяется для развития и поддержания общей выносливости;

3) кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144—156 уд. / мин (1—2 раза в неделю). Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность. Бег должен быть лёгким, свободным, ритмичным, естественным, не напряжённым. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие — скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трёх месяцев занятий и затем сохраняется длительное время. «Бегать — одному!» — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек. «Только бодрость!» — этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днём — верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30, через 5 мин — на 50, через 10 мин — на 70—75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3—4 км или в течение 20—30 мин. Наиболее важен не объём работы, а регулярность занятий.

*Кросс* — это бег в естественных условиях по пересечённой местности с преодолением подъёмов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы. Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объём и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

*«Дорожки здоровья»*. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересечённой местности. Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов.

*Плавание*. Среди аэробных упражнений оно занимает одно из ведущих мест. Плавание имеет преимущество по сравнению с другими видами упражнений на выносливость: опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря её низкому сопротивлению. Плавание является одним из эффективных средств закаливания организма и развития дыхательной мускулатуры.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10—15 до 30—45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые 5 дней 600—700 м, во вторые — 700—800, а затем 1 000—1 200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять её 8—10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости необходимо переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание

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

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности; заниматься следует не ранее чем через 1,5—2 ч после приёма пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием — с 10—11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз — с 16 до 18 ч.

*Ходьба на лыжах* принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это связано с тем, что занятия лыжным спортом требует участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища.

При ходьбе на лыжах движения выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом. Занятия на свежем воздухе оказывают на организм закаливающее воздействие, повышают сопротивляемость и резистентность организма. Минимальное количество занятий, которое даёт оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1—1,5 ч и более при нагрузках умеренной интенсивности. Продолжительность можно постепенно увеличивать до 4 часов. Самостоятельные занятия с оздоровительной целью следует начинать с 5—8 км, увеличивая постепенно дистанцию до 10—25 км.

При проведении самостоятельных занятий в ходьбе на лыжах должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т. д.

*Велосипед.* Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает лёгкие. Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колёса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

*Ритмическая гимнастика (аэробные танцы).* Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех

основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, сидя, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10—15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм её можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и её второе название — аэробика, или аэробные танцы (греч. «аэро» — воздух и «биос» — жизнь).

Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определённым комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наиболее удобен для выполнения упражнений музыкальный размер  $\frac{2}{3}$  и  $\frac{4}{4}$ ; размер  $\frac{3}{4}$  применяется преимущественно для упражнений, выполняемых в медленном темпе. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

*Атлетическая гимнастика* — система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

— упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;

— упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;

— упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

– упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;

– упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъём штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лёжа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения — рывок, толчок;

– различные упражнения на тренажёрах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажёрах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Оно должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

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

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку; в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) и др.

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

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», «Пионербол», «Диск на льду».

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих. Наиболее распространёнными спортивными играми в УВО являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов. В большинстве своём для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощённым правилам.

*Спортивное ориентирование* предъявляет к занимающимся требования быть находчивыми, уметь правильно и быстро ориентироваться в незнакомой обстановке в лесу или лесопарке, уметь на ходу определять и вычислять по компасу и приметам кратчайший путь до контрольного пункта. Длинные и сложные по характеру местности дистанции спортивного ориентирования требуют хорошей физической подготовки, направленной на развитие способности к многочасовым нагрузкам во время непрерывного передвижения с переменной скоростью по пересечённой местности.

Наряду с физической подготовкой проводится начальная топографическая подготовка ориентировщиков, в которую входит умение читать карту и сопоставлять её с местностью, определять на карте своё местоположение и находить рациональный путь движения к контрольным пунктам. Заниматься этим видом активного отдыха могут лица с различным уровнем физической подготовленности. Занятия по ориентированию проводятся в любое время года и при любой погоде. Зимой ориентировщики передвигаются на лыжах.

В начальную подготовку ориентировщика входит овладение следующими умениями и навыками: определить расстояние и направление, читать карту и сопоставлять её с местностью, выбрать порядок прохождения контрольных пунктов и способы ориентирования, выбрать рациональный путь движения.

Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в том, чтобы пройти дистанцию с картой и компасом и отметить на контрольных пунктах, расположенных на местности.

*Походы выходного дня.* Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристская секция (клуб туристов) при спортивном клубе. Ей подчиняются туристские секции факультетов и других подразделений УВО.

Члены секции помогают выбрать маршрут, скомплектовать туристскую группу, дают рекомендации по снаряжению и правильному режиму в пути, проводят беседы с начинающими туристами и определяют готовность группы к походу.

Перед походом вся группа изучает особенности маршрута по карте (рельеф местности, естественные преграды, лес, реки, ближайшие населенные пункты, достопримечательности, исторические памятники, музеи, стройки и др.). Распределяются обязанности между участниками похода: назначаются завхоз, санитар, шеф-повар, фотограф, корреспондент, направляющий и замыкающий.

Одежда туриста должна быть лёгкой, прочной, не стесняющей движений. Наиболее удобен тренировочный или лыжный костюм (по погоде); женщины должны обязательно иметь брюки. Обувь рекомендуется разношенная (кеды, лыжные или туристские ботинки), которая надевается на хлопчато-бумажный или шерстяной носок.

Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка, систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Перед походом участникам сообщается время сбора и выхода на маршрут, режим дня и график движения, время малых и больших привалов.

Основная форма походного строя — цепочка. Впереди идут более слабые туристы, сзади — сильные. Возглавляет строй направляющий, который выбирает наиболее удобные и безопасные для передвижения места. Замыкающий не оставляет никого позади себя; помогает отстающим товарищам; контролирует движение, передавая направляющему команды об изменении его темпа. Дистанция между участниками похода 2—3 м, по кустарнику — 3—5 м. Начинать поход рекомендуется в 7—8 ч утра. Направление движения определяется с помощью карты и компаса.

Однодневный подход рассчитан на 6—7 ч хода. Первый привал делается через 15—20 мин после начала движения для подгонки снаряжения; в дальнейшем через каждые 45 мин хода делаются 10—15-минутные малые привалы. В 10—11 ч — завтрак (сухой паёк: бутерброды с сыром, колбасой). В 13—14 ч делается большой привал, оборудуется бивак, туристы обедают и отдыхают. По усмотрению руководителя в соответствии с планом похода большой привал может быть рассчитан на 3—4 ч. При этом следует помнить, что возвращение из похода не должно быть позднее 18—19 ч.

При проведении лыжного туристского похода необходимо учитывать специфику передвижения на лыжах с повышенным расположением центра тяжести (рюкзак и другое снаряжение), температурные (мороз, оттепель) и атмосферные условия (ветер, метель), короткий световой день. Эти условия предъявляют более высокие требования к подготовке похода, его участникам, руководителю.

К лыжному туристскому походу могут быть допущены физически подготовленные, закалённые, владеющие техникой передвижения на лыжах студенты. При температуре ниже 20°C походы проводить не рекомендуется.

Руководителю похода следует заранее обследовать предполагаемый маршрут. Рассчитывая протяжённость маршрута, необходимо учесть условия местности, на которой будет проводиться поход, наличие или отсутствие лыжни, предполагаемую температуру воздуха, продолжительность светового дня и другие факторы.

Большое внимание участники и руководитель похода должны уделить подбору и проверке снаряжения: качеству лыж, креплений, ботинок, палок.

Для ремонта снаряжения и лыж в пути необходимо иметь с собой набор ремонтных инструментов и материалов.

Чтобы предупредить обморожения, необходимо проводить систематические мероприятия по закаливанию организма, уметь одеваться с учётом погодных условий, предохранять бельё, носки, варежки от намокания, чередовать движение и отдых, соблюдать режим питания. Особенно внимательно надо следить за состоянием пальцев ног. При отсыревании носков их необходимо сменить. При потере чувствительности пальцы ног следует растереть, сделать активные согревающие движения, обогреться у костра, обратиться за помощью в населённые пункты.

Рацион питания составляется так же, как и для летних походов, но несколько увеличивается его калорийность.

Лицам, имеющим соответствующую подготовку, можно организовывать горные, водные и велосипедные походы, которые должны проводиться в соответствии с требованиями «Правил организации и проведения туристских походов и путешествий».

Руководитель группы обязан строго следить за правильным поведением студентов в туристском походе и отношением их к природным богатствам. Туристы ни в коем случае не должны допускать порчи и рубки деревьев, место привала и бивака надо тщательно убирать, сухой мусор сжигать, а консервные банки закапывать в землю.

#### **Тема 5.4 Составление индивидуальных комплексов утренней гигиенической гимнастики**

Основной формой самостоятельных занятий физическими упражнениями является: утренняя гигиеническая гимнастика (далее — УГГ), состоящая из комплекса физических упражнений, выполнение которых ускоряет переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению. Продолжительность УГГ составляет 15—20 мин.

Комплекс УГГ включает 8—12 упражнений и составляется в соответствии со следующей схемой:

1. Ходьба на месте.
2. Упражнения на осанку (из основной стойки) типа потягиваний.
3. Упражнения для мышц шеи (наклоны и круговые движения головой).
4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
5. Упражнения для мышц туловища.

6. Упражнения для мышц ног (силового характера).
7. Упражнения для мышц ног (на растягивание).
8. Упражнения, выполняемые в положении сидя (поднимание ног или туловища при закреплённых ногах).
9. Упражнения, выполняемые в положении лёжа (на животе, на боку).
10. Упражнения в стойках и упорах на коленях.
11. Прыжки (многократные подскоки).
12. Бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе УГГ может варьироваться. Ценность УГГ в том, что несколько энергичных упражнений эффективно активизируют деятельность жизненно важных систем организма, укрепляют мышцы, связки, суставы, совершенствуют координацию движений, формируют красивую осанку, учат правильному дыханию.

Каждое упражнение комплекса повторяется от 4 до 12 раз — до появления ощущения лёгкой усталости. Комплекс следует обновлять через 2—3 недели, постепенно увеличивая нагрузку.

Профилактика отрицательного воздействия самостоятельных занятий на организм занимающихся требует выполнения ряда условий:

- заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее чем через 1,5—2 ч после еды (не натощак);
- необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества;
- обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям;
- недопустимы занятия в период болезни, в состоянии утомления или недомогания;
- важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела;
- рекомендуется заниматься на свежем воздухе, использовать факторы закаливания.

Таким образом, самостоятельные занятия физическими упражнениями, основанные на системном подходе к развитию физических качеств и совершенствованию физических способностей, позволят наиболее полно реализовать индивидуальные возможности студента в дальнейшей профессиональной деятельности, а также обеспечить высокий эффект их реализации в условиях современной жизни.

## МОДУЛЬ 6

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

### Тема 6.1 Физическая культура — часть общей культуры личности и общества

Наряду с материальными и духовными видами культуры физическая культура представляет собой исключительно разностороннее явление, которое всегда занимало важное место в жизни человека и общества.

Совместно с другими видами культуры физическая культура представляет собой интегративное и полифункциональное явление.

Физическая культура вобрала в себя многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями. Существует мнение, что именно физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры. Научные исследования свидетельствуют о том, что физическая культура возникла около 40 тыс. лет до новой эры. Начало и дальнейшие эволюционные преобразования составляющих элементов физической культуры дают основание утверждать, что развитие и становление физической культуры происходило с учётом её объективной потребности и необходимости.

Акцентируя внимание на общих предпосылках возникновения физических упражнений, которые формировались в связи с требованиями трудовой и военной деятельности, можно согласиться с мнением учёных, специалистов, что физические упражнения и физическое воспитание явились факторами, способствующими выживанию человечества на заре его развития [40].

По мнению философов, социологов, культурологов, психологов, отличительной особенностью в современном мире является динамизм развития общества. Он во многом определяется стремительным внедрением инновационных технологий, большим объёмом информации, политическими и экономическими преобразованиями и т. д. Всё это предъявляет повышенные требования к человеку как целостному социобиологическому феномену, особенно при выполнении им объективных жизненных функций.

Физкультурно-спортивная деятельность — один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Её специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие её нормами, идеалами, ценностными ориентирами.

Целостный характер такой деятельности делает её мощным средством повышения социальной активности личности.

Являясь составной частью культуры, физическая культура представляет собой сферу деятельности, которая объединяет духовные и материальные ценности, создаваемые и используемые обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленную на укрепление его здоровья и способствующую гармоничному развитию личности.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с прямой её социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи и выполнению дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

Всё это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в современном обществе, изменением его структуры. В ситуации постоянного стресса средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, позволяют противостоять его негативному воздействию на организм. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Физическая культура имеет отношение к духовной и материальной сторонам. Совершенствуя физические качества и двигательные навыки, она тем самым способствует производству материальных благ и преобразований физической, материальной природы человека. Но на основе этого изменяются и многие ценностные ориентации. Так, достаточно выраженные показатели развития силы, ловкости, выносливости, ряда функциональных реакций имеют высоко значимые корреляционные связи с результатами тестирования таких высоких личностных проявлений, как чувство достоинства, смелость, благородство, снисходительность, или, напротив, лживость, хитрость, склонность к приспособленчеству, подхалимству. Ясно, что эти связи только опосредованные, вероятные, но они, безусловно, в целом ряде случаев имеют место и свидетельствуют о том, что в ходе выполнения физических упражнений выявляется достаточно выраженная тенденция в развитии тех или иных личностных качеств. В аспектах физической культуры так или иначе осуществляется воспроизводство развития физического состояния, укрепления здоровья, закаливания, происходит позитивное совершенствование его природной сущности.

Как часть общей культуры, физическая культура может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идёт не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины,

достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убеждённости в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдение соответствующих гигиенических норм.

Физическая культура как социальное явление отражает определённый уровень развития сознания (чёткость мыслительных операций, память, знания, убеждения, чувства, ценностные ориентации и др.), физических качеств, функциональных возможностей, эффективность работоспособности в различных видах деятельности. Духовная сторона физической культуры (в том числе знание человеком своих физических возможностей, наличие идеалов физического совершенства, способов их достижения и др.) находится в тесном единстве с материальной её стороной (фактический уровень достижения искомого физического состояния, материальные средства физической культуры, использование природных факторов, режим нагрузок и др.)

Однако не все молодые люди имеют представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своём личностном развитии. Об этом свидетельствуют ответы респондентов на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своём физическом состоянии?». Так, 21,4% студентов считают это возможным, 51,0% отрицают такую взаимосвязь, 27,6% затрудняются в определении своей позиции.

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

Таким образом, физическая культура содержит необходимый ценностный потенциал для физического, интеллектуального развития и духовного воспитания человека.

## **Тема 6.2 Сущность и содержание физической культуры**

Физическая культура по своей структуре представляет собой многокомпонентное общественное явление, социально обусловленное образом жизни человека. Поэтому она не может представляться только в общем виде, без учёта особенностей сферы жизнедеятельности.

Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с понятием «культура». В данном случае культуру можно определить как самопознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности. Культура не только сумма знаний, это особого рода отношение человека к самому себе, его поведение и сумма нравственных начал.

Сущность физической культуры состоит в сложившейся системе социальных отношений и связей, позволяющих ей функционировать в единстве с другими видами культуры. Развитие и совершенствование физических (телесных) возможностей человека неотделимо от его индивидуальных личностных параметров — свойств и качеств. Именно личностные компоненты определяют физические возможности человека.

В сфере физической культуры основополагающая роль принадлежит деятельности, которая направлена на физическое совершенство личности. При этом физическое совершенствование происходит при условии освоения и принятия личностью ценностей физической культуры — значимых явлений, предметов, процессов и результатов деятельности, ориентация на которые стимулирует поведения и сознательное проявление физкультурной активности. В физической культуре социально обусловленными являются материальные, физические, социально-психологические и социокультурные ценности, которые связаны с системой познавательных, акмеологических, оценочных, эмоциональных, коррекционных и других действий, проявляемых личностью на разных этапах её развития.

В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.), и все они в той или иной мере оказывают своё влияние на развитие личностных качеств человека.

Физическая культура — это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей. Именно поэтому физическая культура носит гетерогенный характер, так как она включает в себя самые разнообразные виды, направленные на формирование, развитие и совершенствование человека. Вовлечение человека в сферу физической культуры требует от него самовыражения, познания, общения, оптимизации психофизического состояния, высокой работоспособности. Кроме этого, необходим динамизм подходов к пониманию сущности физической культуры. Однако нельзя допускать упрощённое толкование сущности физической культуры, связывая её только с решением задач прикладной физической подготовки или с демонстрацией телесных кондиций человека. Совокупность закономерностей и отношений, а также наиболее характерных связей с другими видами культуры реально обуславливает её действенный и конкретный воспитательный эффект.

Полезность физической культуры не требует доказательств, так как в течение многих столетий накоплен достаточный эмпирический материал, убедительно показывающий роль и значение факторов, форм, средств физической культуры в жизни и трудовой деятельности человека. В то же время фундаментальной проблемой физической культуры в современном мире является последовательное изучение её закономерностей, обусловленных концепцией индивидуальной жизни человека. В каждом возрастном периоде необходимо отразить адекватный характер физкультурной деятельности. В этой связи студенческая среда является своеобразным катализатором физкультурно-активной деятельности. Системное усвоение специальных знаний студентом в данной области позволяет ему совершенствовать специфические культурные ценности своего бытия, расширить границы своих возможностей с использованием оптимальных и эффективных методов самоуправления в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Таким образом, в личностном аспекте физическая культура является специфической мерой и способом всестороннего физического развития человека. Только при получении качественного результата физкультурной деятельности мы вправе говорить об её эффективности. Это особенно важно при анализе конкретных параметров физического развития и определения их полезности для выполнения личностью своих социальных функций и обязанностей.

Кроме того, сущность физической культуры ассоциируется с целью физкультурного воспитания, которая, по определению Л. И. Лубышевой, есть «формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей» [41].

Педагогическим процессом формирования физической культуры является физическое (физкультурное) воспитание. В современных условиях жизни оно не может быть сведено только к физическому развитию, физической подготовленности или к формированию двигательных умений и навыков. Содержание физической культуры предполагает в первую очередь интегративность её влияния на физическое и духовное развитие человека. Интегративное влияние форм, средств, методов физического воспитания связано с их целесообразностью и целостностью. Так, необоснованно используемые физические упражнения или элементы физической культуры, взятые в отрыве друг от друга, не могут оказывать интегративное влияние на занимающегося, они не формируют органический комплекс факторов для всестороннего развития человека.

Особое место в содержании рассматриваемого понятия занимает *физическая культура личности* — образованность, физический статус и совершенство личности, отражённое в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

При разработке концепции физической культуры личности Б. И. Новиков в её содержание включает:

- морфологические характеристики развития тела, определяющие его состав, пропорциональность физического сложения человека;
- функциональные характеристики систем организма, определяющих его жизнедеятельность;
- показатели развития физических качеств, характеризующих уровень развития физических способностей;
- арсенал двигательных умений и навыков, характеризующих моторные способности человека;
- состояние здоровья, характеризующееся отсутствием или наличием патологии, комфорта психической сферы и социального благополучия;
- физкультурно-спортивная образованность, предусматривающая широкий круг специальных знаний;
- осознание важной роли физической культуры для здоровья, самочувствия, продуктивности и творческой активности, системно представленной в мировоззрении, идеалах, ценностных ориентациях, потребностно-мотивационной сфере личности, её интересах и жизненных установках;
- системно-организованную физкультурно-спортивную деятельность человека, определённого содержания, объёма и интенсивности.

Одной из составляющих физической культуры личности является физическая культура студента. *Физическая культура студента* — качество личности, системообразующий фактор процесса физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности.

### **Тема 6.3 Общекультурные и специфические функции физической культуры**

Функции физической культуры органически взаимосвязаны с её сущностью и содержанием, ролью и значением в развитии общества и личности. *Функции физической культуры* — явления, направленные на удовлетворение потребностей общества или отдельной личности в данном виде деятельности. Их следует рассматривать как объективно присущие свойства, позволяющие физической культуре воздействовать на личность и её отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности человека и общества. Полноценная их реализация осуществляется только в результате активной деятельности, направленной на освоение и использование соответствующих культурных ценностей. Функции принято подразделять на общекультурные и специфические.

Поскольку физическая культура является частью общей культуры, то ей присущи *общекультурные социальные функции*, вытекающие из общих закономерностей развития культуры и зависящие от объективных условий развития общества на каждом его этапе. Они присущи как личности, так и обществу в целом, поскольку отражают систему образования и воспитания, организацию труда, здоровый образ жизни, повседневный быт, совместную деятельность. Основными из них являются следующие:

- познавательная — выражена в изучении и принятии законов использования физической культуры и спорта для решения социальных проблем;
- идеологическая — заключается в мировоззренческой направленности решения задач формирования гражданственности;
- функция интеллектуализации — связана со знаниями наукоёмких, инновационных технологий, обеспечивающих успешную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность общества;
- политическая — определяется социальной значимостью физической культуры и спорта, которые являются важными факторами международного сотрудничества и дружбы между народами, проводниками гуманистических идей в борьбе за мир и прогресс;
- нравственно-воспитательная — содействует формированию базовых свойств личности, позитивному нравственно-этическому опыту, социальным и духовным отношениям, способам творческой деятельности.

Кроме перечисленных, к общекультурным социальным функциям можно отнести общеобразовательную, коммуникативную, ценностную, нормативную, преобразовательную, ориентационную, эстетическую, информационную и др.

Общекультурные функции играют важную роль в процессе первичной стадии социализации личности студента, так как в период активной адаптации к новым условиям студент включает в себя наиболее важные для него на данный момент отношения и виды деятельности.

Физическая культура имеет и специфические, присущие только ей функции. Специфические функции физической культуры, обусловлены определённой самостоятельностью данного вида культуры и включают в себя конкретные способы и формы социально необходимой деятельности в удовлетворении запросов личности и общества.

Специфические функции физической культуры в целом заключаются, прежде всего, в её свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечить физическую дееспособность, необходимую в жизни, считает Л. П. Матвеев.

По признакам взаимодействия в реализации потребностей человека *специфические функции* дифференцируются по следующим группам:

- образовательные, позволяющие использовать физкультуру в общей системе образования для совершенствования двигательных навыков и способностей, создание базовой основы для здорового образа жизни;
- прикладные, способствующие повышению уровня специальной подготовки к трудовой деятельности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда, на основе профессиональной прикладной физической подготовки;
- спортивные, обеспечивающие достижение определённых результатов в спорте, раскрытие функциональных и адаптационных возможностей организма человека;
- оздоровительные (включая оздоровительно-рекреативные и оздоровительно-реабилитационные), способствующие активному использованию свободного времени, содержательному (по интересам) досугу, переключению с одного вида деятельности на другой, восстановлению временно утраченных физических и функциональных возможностей организма.

Специфические функции органически связаны с особенностями и функциональными свойствами физической культуры, которые не может заменить никакой другой вид культуры. Однако физической культуре ни в коей мере не следует приписывать все функции, способствующие развитию личности и общества.

#### **Тема 6.4 Структурная характеристика физической культуры: виды и формы**

Как в любом многокомпонентном явлении, каковым является физическая культура, логично выделение наиболее значимых видов, адекватных определённым сферам жизнедеятельности человека. В связи с этим положением в физической культуре принято выделять взаимосвязанные виды и формы, определяющие её целостность и системность. На основании общественного опыта, исторических и социальных преобразований в жизни людей в структуре физической культуры сформировались следующие виды физической культуры: 1) базовая физическая культура; 2) оздоровительная физическая культура; 3) спорт.

*Базовая физическая культура* — вид физической культуры, который включён в систему образования и воспитания как обязательный компонент. Базовая физическая культура функционирует в форме учебного предмета и обеспечивает базовое физкультурное образование, т. е. минимум необходимых знаний для повседневной жизни и развития двигательных способностей. Включённая в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, базовая физическая культура направлена на приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей человека.

Базовая физическая культура органически связана с многолетним процессом физического воспитания, упорядоченным и осуществляемым в соответствии с общими закономерностями и педагогическими требованиями системы образования.

Основными элементами базовой физической культуры, по мнению Л. П. Матвеева, являются:

– «школа движений» как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения;

– система упражнений для освоения основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами;

– «школа» единоборства, противодействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности, включающих межличностные контакты.

Базовая физическая культура не ограничивается объёмом учебных часов, отведённых на физическую культуру непосредственно в учебном заведении. В учреждениях среднего специального и высшего образования широко распространены секционные и самостоятельные занятия, как по общей физической подготовке, так и по видам спорта. В этом случае можно говорить о вхождении в базовую физическую культуру спорта на уровне начальной специализации как средства, оптимизирующего общую физическую подготовленность.

Особую роль базовая физическая культура играет в период получения среднего и высшего образования, так как в этот период весьма важно формирование положительного отношения как к физической культуре в целом, так и к отдельным её составляющим, обеспечивающим осознанную потребность и активность в занятиях различными видами физических упражнений и видами спорта.

*Оздоровительная физическая культура (ОФК)* — специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учёбы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды (А. Г. Фурманов и др.).

ОФК направлена на повышение функциональных возможностей организма человека и его работоспособности, развитие профессионально-личностных качеств, необходимых для эффективной трудовой (учебной) деятельности, а также приобщение к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям лиц различного возраста и состояния здоровья, профилактику заболеваний с использованием средств физического воспитания и спорта.

В структуре ОФК принято выделять профессиональную физическую культуру и оздоровительно-рекреативную физическую культуру.

*Профессиональная физическая культура (ПФК)* — педагогический и управленческий процесс использования средств физического воспитания и спорта непосредственно в сфере производства (учёбы). При этом формы и содержание занятий органически связаны с условиями, характером и организацией труда (учёбы). ПФК включает в себя профессионально-прикладную физическую подготовку, которая в процессе трансформируется в профессиональную физическую пригодность специалиста, а также включает производственную гимнастику и послетрудовую реабилитацию. Таким образом, основу ПФК составляет использование специально направленных средств повышения работоспособности, профилактики заболеваний и восстановления утраченных функций организма.

*Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК)* в современных условиях представляется в виде физкультурно-оздоровительных систем и отдельных индивидуальных занятий, нетрадиционных средств оздоровления, а также массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Это позволяет рассматривать ОРФК как сознательно управляемый процесс развития и совершенствования психических, физических и духовных возможностей человека. В то же время следует сказать о том, что эффективность ОРФК во многом зависит от сочетания её с другими видами физической культуры, особенно с базовой физической культурой.

*Спорт* — обобщённое понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям [42]. Спорт основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нём присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Он живёт по определённым правилам и нормам поведения.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность, реализуемую в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления).

## Тема 6.5 Спорт

Специфическим элементом физической культуры, удовлетворяющим потребности личности и создающим своего рода «лабораторию для изучения возможностей человека в экстремальных условиях», является спорт.

*Спорт* — сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившихся в форме соревновательной деятельности и подготовки к ней [43]. Как многогранное общественное явление, он является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

Вместе с тем в последнее время спорт, бурно развиваясь, занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества.

Специфическим для спорта является то, что конечная его цель — физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Исходя из вышесказанного, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры в качестве специальной сферы выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т. п. Они осуществляются на разных этапах, начиная от спортивного коллектива и заканчивая соревнованиями различного международного уровня.

В качестве продукта общественного развития спорт составляет органическую часть культуры общества и, в зависимости от конкретных социальных условий, приобретает различные черты и формы.

Развитие спорта во всём мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами действий и ведения спортивной борьбы, правилами соревнований. Наиболее распространённые виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета, состояний и характеру двигательной активности на шесть групп:

1) виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта;

2) виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолёт и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

3) виды спорта, двигательная активность в которых жёстко лимитирована условиями поражения целей из специального оружия (стрельба, дартс);

4) виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел и др.);

5) виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперников (шахматы, шашки, бридж и др.);

б) многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Таким образом, спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

## **Тема 6.6 Спорт высших достижений и массовый. Профессиональный, любительский, студенческий спорт**

Хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за её рамки, получая определённую самостоятельность.

Современный спорт выступает во многих ипостасях: средство оздоровления и психофизического совершенствования, действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, зрелище и профессиональный труд.

Современный спорт подразделяется на спорт высших достижений и массовый спорт. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

*Спорт высших достижений, или большой спорт* — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определённом виду спорта,

на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа страны.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими перегрузками. Поэтому в спорт высших достижений переходит всего 2% занимающихся спортивных школ [44].

В то же время спорт высших достижений вырастает из общедоступного спорта, связан с определённой преемственностью средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений неоднороден. Направленный на достижение максимально возможных спортивных результатов, он может быть как любительским спортом высших достижений, т. е. не сводимым к коммерческим отношениям, так и профессиональным, который обусловлен не только законами собственно спорта, но и законами бизнеса, получения финансовой прибыли, коммерции, а также конкретными целевыми установками.

Наряду со спортом высших достижений существует массовый спорт.

*Массовый спорт (спорт для всех)* — регулярные учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности, овладения жизненно и профессионально необходимыми умениями и навыками, достижения физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются соревновательной направленностью регулярных занятий и тренировок. В то же время спортивная деятельность в массовом спорте не является доминирующей.

Массовый (общедоступный) спорт включает в себя школьный, студенческий, профессионально-прикладной, рекреативный, адаптивный, реабилитационный.

К элементам массового спорта значительная часть молодёжи приобщается ещё в школьные годы, а в некоторых видах спорта — и в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Составляя основу массового спорта, студенческий спорт ориентирован на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (лицеи, колледжи, университеты и др.) Студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов.

Как показывает практика, обычно в непрофильных УВО в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов [45].

Студенческий спорт как массовое явление питательную среду обрёл в английских учебных заведениях. Так как в колледжах и университетах учились преимущественно дети из наиболее состоятельных семей, то здесь

получили распространение игры и развлечения этого класса: молодежь охотно занималась крикетом и греблей, коллективными играми с мячом. Велика заслуга учебных заведений в превращении футбола из народной забавы в вид спорта. Ректор колледжа в Регби Томас Арнольд впервые стал широко использовать крикет и футбол для физического и духовного развития своих воспитанников. Основываясь на практическом опыте, Арнольд пришел к выводу, что учащиеся, преуспевающие в состязаниях, играют определяющую роль в социальной и трудовой деятельности.

Рост популярности спорта во многих странах мира создавал предпосылки для проведения международных соревнований. Возникла необходимость образования международных спортивных объединений, которые определили бы сроки, место, правила и условия соревнований по тому или иному виду спорта.

Международная конференция студентов, собравшаяся после окончания Первой мировой войны по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана, впервые учредила проведение Всемирных студенческих игр.

Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечётный год — летние, и каждый чётный — зимние. Играм было присвоено название «Универсиада».

Возрастные особенности студенческой молодёжи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволили выделить студенческий спорт в особую категорию. Организационными особенностями студенческого спорта являются:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачётных соревнованиях, во внутри- и внеуниверситетских соревнованиях по избранным видам спорта).

Физическая культура, будучи частью общей культуры, демонстрирует фактические достижения в деле оздоровления людей и всестороннего развития их физических способностей, в то же время спорт — наиболее действенный элемент культуры, одно из важных средств удовлетворения духовных потребностей общества. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей, особенно молодых, совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

## МОДУЛЬ 7

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тема 7.1 Общие положения, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Внедрение в производственную сферу достижений научно-технического прогресса, информационных и нанотехнологий обуславливает необходимость развития прикладного направления физического воспитания при подготовке кадров для различных хозяйственных отраслей.

Не менее значимой является подготовка учащихся и студентов к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время создана система специальной психофизической подготовки к конкретному виду профессионального труда, которая занимает ведущее место в научно-технической организации труда. В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки. В связи с этим важное социально-экономическое значение приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее — ППФП)* — это педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовки к избранной профессиональной деятельности [46]. В период обучения в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования ППФП представляет собой раздел обязательного курса физического воспитания, так как именно в этот период в значительной мере раскрываются способности, задатки, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний. Направленный подбор средств физической культуры позволяет акцентировано воздействовать на человека, тем самым способствовать формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих эффективность профессиональной деятельности.

В основе спортивных занятий, физических упражнений и трудовой деятельности лежит похожий двигательный процесс, и по совпадению психофизических характеристик можно определить сходство вида спорта либо вида физических упражнений с той или иной профессией.

Следовательно, ППФП — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [47].

Основное назначение ППФП заключается:

– в направленном развитии и поддержании на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность;

– выработке функциональной устойчивости организма к условиям деятельности;

– формировании прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [48].

Цель ППФП — обеспечение психофизической готовности и профессиональной физической пригодности к успешной трудовой деятельности [49].

Если рассматривать конкретные задачи ППФП для студенческой молодежи, то они будут следующими:

– пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, способствующих освоению профессиональной деятельности;

– развивать профессионально значимые двигательные и психологические качества, обеспечивающие высокий уровень дееспособности;

– повысить степень устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной деятельности, сохранить и укрепить здоровье;

– способствовать реализации общих задач, решающихся в процессе профессиональной подготовки кадров [50].

Перечисленные задачи должны быть конкретизированы с учётом особенностей изучаемой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности [51].

В специальной литературе представлены различные взгляды на содержание и определение сущности ППФП. Однако все авторы единодушны во мнении, что использование средств ППФП положительно влияет на темпы и прочность освоения трудовых навыков, а в отдельных случаях они являются единственным и безопасным средством подготовки молодых специалистов к предстоящей трудовой деятельности [52].

Таким образом, опосредованным результатом и следствием целенаправленного использования ППФП является эффективное повышение общественно-полезной деятельности студенческой молодежи, т. е. эффективности их учёбы (труда).

## **Тема 7.2**

### **Основные структурные компоненты ППФП**

В основе подготовки человека к предстоящей трудовой деятельности лежит разностороннее физическое развитие, которое создаёт прочную основу для совершенствования всех жизненно важных функций организма, двигательных качеств, умений и навыков.

Конкретное содержание ППФП обусловлено психофизиологическим соотношением трудового процесса и физической культуры и спорта. Выбор

физических упражнений и методов и зависит от структурных компонентов ППФП, индивидуальных особенностей человека, природно-климатических условий, места проживания и работы [53].

Основные структурные компоненты ППФП — формы (виды) труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.

Основные *формы труда* — умственный, физический и смешанный. Это деление условное, однако с его помощью представляется возможным изучить динамику работоспособности, объективно определить кривую утомляемости в течение рабочего дня и подобрать адекватные средства физической культуры и спорта.

*Условия и характер труда* влияют как на подбор средств физической культуры для достижения высокой работоспособности, так и для дифференцирования психофизических нагрузок, что крайне необходимо для выработки разнонаправленных рекомендаций по включению физических упражнений и видов спорта в режим труда и отдыха.

*Режим труда и отдыха* во многом определяет рациональность выбора средств физической культуры и спорта для профессионально-прикладной физической подготовки.

Рациональным режимом труда и отдыха в любом учреждении или на предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность и результативность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье человека.

### Тема 7.3 Средства ППФП студентов

*Основными средствами* ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

*Средства ППФП* можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);

– вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;

– гигиенические факторы.

В ППФП подготовке студенческой молодёжи широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики, базовые виды спорта, туризм, упражнения на специальных тренажёрах.

Основываясь на программно-нормативных актах по физическому воспитанию, передовом опыте кафедр физического воспитания УВО Республики Беларусь, научно-исследовательском материале, представляется возможным выделить наиболее распространённые физические упражнения и виды спорта для ППФП в практике физического воспитания студентов [54].

*Упражнения и виды спорта для повышения эмоциональной устойчивости проявления волевых качеств и черт характера* — гимнастические и акробатические, упражнения на гимнастических снарядах, сложно-координационные упражнения; спортивные игры и различные виды спортивных единоборств.

*Упражнения и виды спорта для развития скоростно-силовых качеств* — пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт, спортивные единоборства, виды лёгкой атлетики.

*Упражнения и виды спорта для формирования осанки и улучшения функции опорно-двигательного аппарата* — ходьба и её разновидности, висы на перекладине, наклоны и повороты туловища, плавание, бег, корректирующая гимнастика, а также другие упражнения из отдельных видов спорта.

*Упражнения и виды спорта для развития выносливости* — продолжительный бег, кросс по пересечённой местности, ходьба на лыжах, туризм, плавание, циклические виды.

*Упражнения и виды спорта для формирования устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды* — спортивная ходьба, кросс, бег на средние дистанции, спортивные и подвижные игры, организованные на высоком эмоциональном фоне, туризм, ориентирование.

Представленные средства ППФП распределяются по группам в соответствии с их направленностью:

– развитие профессионально важных способностей;

– воспитание психических, волевых и других профессионально значимых качеств;

– формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

– повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям профессиональной деятельности.

Совершенствование физических качеств и сопряжённых способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности (табл. 7.1).

Т а б л и ц а 7.1 — Иллюстрации прямого прикладного переноса двигательных и сопряжённых умений и навыков (по В. П. Полянскому, 1999) [55]

Двигательные навыки	Виды упражнений, спорта	Профессии
Действия под водой	Плавание, подводный спорт	Водолаз
Вождение автотранспорта	Авто- и мотоспорт	Водитель
Координационно-сложные действия на высоте	Альпинизм, гимнастика	Монтажник-высотник
Вращательные движения	Акробатика, прыжки на батуте	Лётчик, космонавт
Оперирование с картами, схемами	Спортивное ориентирование	Штурман, инженер
Рукопашная схватка	Бокс, все виды борьбы	Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности
Использование оружия	Стрельба, биатлон	Военнослужащий, охотник

#### Тема 7.4

### Основные черты методики и формы построения ППФП студентов

Направленность на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности является особенностью ППФП. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании методики ППФП [56].

*Для построения системы ППФП необходимо иметь информацию:*

- о типичных трудовых операциях и конкретных действиях, входящих в состав трудовой деятельности;
- типичных ошибках;
- рабочей позе и её влиянии на физическое состояние организма;
- двигательной активности, физической нагрузке и направленности её в ходе трудовой деятельности;
- характере психических и психофизических нагрузок;
- профессионально значимых двигательных качествах, двигательных умениях и навыках;
- профессионально значимых психических качествах и свойствах личности [57].

*Основные черты методики ППФП:*

- обращать внимание на те компоненты ОФП, которые более других содействуют развитию профессионально значимых качеств;

– усиливать присутствие упражнений, обеспечивающих положительный перенос тренированности и навыков. Избегать упражнений, которые могут привести к отрицательному переносу навыка;

– включать в ОФП тренирующие нагрузки, противодействующие неблагоприятному влиянию на здоровье, профессиональной гиподинамии.

В учреждениях профессионально-технического, среднего специального высшего образования преимущественно используются следующие формы:

1) академические учебные занятия, среди которых различают комплексные и специализированные. Специализированные уроки направлены на решение прикладных задач. Комплексные уроки подразделяются на два типа: включающие в своё содержание средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки; включающие только средства ППФП из различных её разделов.

По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся на вводные, контрольные, смешанные, специальные.

На практических занятиях, совершенствуются необходимые для предстоящей деятельности психофизические качества [58]. Практические занятия по ППФП включают подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия длится 7—20 мин. Она служит для того, чтобы подготовить организм занимающихся к основной части. Основная часть занятия длится 30—60 мин. Она направлена на тренировку непосредственно профессионально-прикладных качеств. Задача заключительной части занятия — создать условия, которые обеспечат наиболее плавный переход к обычной, повседневной деятельности за 5—10 мин, используя медленный бег, спокойную ходьбу, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием, организм приводится в относительно спокойное состояние [59];

2) производственная гимнастика. Включает в себя вводную гимнастику, физкультурную паузу и физкультминуту. Может ежедневно компенсировать от 15–20% суточного объема двигательной активности.

*Вводная гимнастика* проводится перед началом работы и способствует улучшению жизнедеятельности организма и сокращению периода «вработывания». Она обеспечивает быстрое «вхождение» в ритм рабочего процесса. В состав комплекса входит 6—8 упражнений. Продолжительность вводной гимнастики — от 5 до 7 мин.

*Физкультурная пауза* выполняется в период рабочей смены в целях достижения срочного активного отдыха и повышения работоспособности. Проводится при появлении первых признаков утомления. Комплекс состоит из 5—7 упражнений.

*Физкультурная минута* является сокращённой формой физкультурной паузы. Продолжительность — от 1 до 3 мин. В состав входят 2—3 физических упражнения. Позволяет расслабить работающие мышечные группы,

усилить деятельность сердечно-сосудистой системы, устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т. е. дать кратковременный отдых организму;

3) спортивно-прикладные соревнования, являющиеся высоко действенной формой ППФП. Это связано с максимальными психофизическими нагрузками, характерными для них, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенным к типичным условиям профессиональной деятельности. Например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных, по водно-моторному и парусному спорту у рулевых водного транспорта, но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности;

4) утренняя гимнастика с профессионально-прикладной направленностью. В комплексы утренней гимнастики включаются как упражнения общеразвивающего характера, так и специальные — для повышения устойчивости вестибулярных реакций, увеличения подвижности в лучезапястном суставе, на координацию движений, на силу различных мышечных групп. Элементы ППФП должны составлять не менее 30% от общего времени, отводимого на зарядку, с обязательным использованием элементов закаливания. Продолжительность зарядки — 15—20 мин, включая водные процедуры и обтирание, что ежедневно компенсирует около 20% суточного объёма двигательной активности;

5) самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя (домашние задания). Позволяют совершенствовать качества и функции, необходимые при овладении тем или иным видом труда, закреплять слабо освоенные умения и навыки программного материала по физической культуре. Рекомендуется выполнять их не реже 2 раз в неделю со средней продолжительностью не менее 20—30 мин.

Для повышения эффективности контроля выполнения домашних заданий используют: наблюдения за учащимися на занятиях по физической культуре, индивидуальные беседы, опросы перед началом урока, фронтальные проверки (учащиеся поочередно выполняют одно упражнение из комплекса домашних заданий).

Так как ППФП студентов отличается специфическими особенностями, то выбор видов и форм занятий осуществляется с учётом настоящей или будущей профессиональной деятельности студентов. У них целесообразно совершенствовать те психофизические качества и функциональные системы организма, которые помогут развить способность избранной профессии. Это условие является решающим при организации ППФП.

## Тема 7.5

### Взаимосвязь физического воспитания и будущей профессии на основе мыслительных процессов

Необходимость изменения традиционно устоявшихся способов взаимодействия физического воспитания и профессиональной подготовки студентов обуславливается социально-экономической жизнью. Формирование физкультурных знаний в процессе обучения и воспитания студента может быть совместимо с развитием личностных качеств только при адекватном их содержании. Несмотря на относительную самостоятельность физического воспитания в процессе обучения студента, оно не может функционировать вне связи с подготовкой специалиста по двум причинам:

- физическое воспитание выступает как единственная учебная и внеучебная дисциплина, определяющая отношение студента к здоровому образу жизни, физическому самосовершенству и физкультурному образованию с учётом профессии;

- физическое воспитание студента целенаправленно формирует общеобразовательные навыки в культурной, общественной и других сферах жизни [60].

Большое значение имеет общедоступность физического воспитания в различных формах и способах применения. Именно поэтому оно не может быть целиком сведено к двигательным умениям и навыкам. Важно смысловое воплощение отношений студента к физическому воспитанию, его участие в достижении гармонии обучения, несмотря на свою более узкую, по сравнению с другими дисциплинами, специфическую направленность.

Существенную роль играет ориентировочная основа физического воспитания и других дисциплин, в содержание которой могут войти:

- наиболее интересные и привлекательные для студента стороны целостного процесса подготовки специалиста;

- развитие способности студента к творческому поиску оптимальных способов решения задач;

- развитие способности студента к самостоятельному, без посторонней помощи, решению совместных межпредметных задач высшего образования;

- формирование навыков и умений студента ориентироваться в сложных и непредвиденных ситуациях.

В настоящее время образованность студента определяется не только его профессиональной компетентностью, но и всеми её составляющими, сохраняющими и развивающими актами, поэтому профессиональную физическую пригодность студента следует рассматривать как результат целенаправленной физической подготовки, соответствующей определённым требованиям профессии, жизни, культуры на данном этапе развития общества [61].

Мышление, будучи процессом познавательной деятельности человека, побуждается различными мотивами. Осмысленность и осознанность

действий в физическом воспитании способствуют отражению и постижению основных понятий в интерпретации причинно-следственных связей учебно-воспитательного процесса. Роль смыслового значения физического воспитания определяется мыслительными действиями — обобщением, анализом, сравнительными характеристиками, логическими выводами и разъяснениями. Однако проблема мышления в физическом воспитании студентов не может ограничиваться проблемой мыслительного навыка в решении типичного двигательного упражнения или его элемента.

В физическом воспитании студентов мышление неотъемлемо как от проблемных общих задач обучения в УВО, так и от умелого распределения (классификации, вычленения) тех или иных факторов, подлежащих осмыслению. Существуют точки соприкосновения между физическим воспитанием и другими учебными дисциплинами по отдельным видам мышления.

Практическое мышление выражается в решении практических задач и обобщении на практике результатов университетского обучения. Здесь физическое воспитание преломляется в конструктивных спортивно-игровых действиях, в освоении рациональных способов достижения цели.

Тактическое мышление позволяет на примере нестандартных (чаще соревновательных) условий избежать устаревших и малоэффективных способов решения задач и в физическом воспитании, и в подготовке специалиста.

Творческое мышление способствует выработке у студента новых и оригинальных взаимодействующих связей между физическим воспитанием и профессией. В практике это осуществляется посредством высокой самоорганизovanности студента.

Оперативное мышление характеризуется динамизмом мыслительных операций, что более свойственно соревновательной сфере. Однако активное решение задач, сообразительность, эмоциональное состояние характерны для любой соревновательной деятельности при наличии соответствующего волевого компонента.

Существенную роль играет ориентировочная основа физического воспитания и других дисциплин, в содержание которой могут войти:

- наиболее интересные и привлекательные для студента стороны целостного процесса подготовки специалиста;
- развитие способности студента к творческому поиску оптимальных способов решения задач;
- развитие способности студента к самостоятельному, без посторонней помощи, решению совместных межпредметных задач обучения в высшей школе;
- формирование навыков и умений студента ориентироваться в сложных и непредвиденных ситуациях.

В настоящее время образованность студента определяется не только его профессиональной компетентностью, но и всеми её составляющими, сохраняющими и развивающими актами.

## Тема 7.6

### Профессиональная физическая пригодность студента как специалиста

Профессиональную физическую пригодность студента следует рассматривать как результат целенаправленной физической подготовки, соответствующей определённым требованиям профессии, жизни, культуры на данном этапе развития общества.

Профессиональная физическая пригодность специалиста в её многосторонних аспектах изучения ещё не стала предметом специального исследования. Это во многом обусловило ограничение при определении критериев физического статуса (культуры, совершенства, развития) современного специалиста. Поэтому до сих пор акцентируют внимание на физической подготовке или отдельных её параметрах, в то время как условия современности ставят задачу определения критериев профессиональной физической пригодности специалиста.

Студент, овладевший достаточным, на первый взгляд, набором двигательных навыков и умений, не всегда может быть физически пригодным к избранной профессии. Профессиональная физическая пригодность подразумевает не фрагментарное, а системное освоение физических упражнений. Отсюда следует, что программные установки по физическому воспитанию должны обеспечивать непрерывность профессиональной направленности.

Разработка критериев пригодности исходит из определения профессионально значимых психофизических качеств. С помощью анкетирования, исследования физического статуса, изучения и выделения основных профессиональных действий, условий и характера труда будущего специалиста определяются наиболее важные качества, способствующие эффективности профессиональной деятельности [62].

При возрастании роли профессиональной физической пригодности закономерно возникает вопрос об интенсификации поиска главных нормативных критериев, в основу которых могут быть положены различные уровни профессиональной физической пригодности. Основная проблема здесь связана с трудностью достижения единства умственного и физического труда в рамках духовной и физической культуры.

Физические усилия позволяют обрести явлению культуры предметность, материализоваться. Духовные же усилия определяют стиль окультуривания действительности, вырабатывают меру, критерии культурности или некультурности человеческих действий.

Таким образом, при определении уровней профессиональной физической пригодности студента как специалиста важно оптимизировать соотношение физического воспитания с профессиональной деятельностью на основе мобильности и управляемости в решении образовательных задач.

Первый уровень профессиональной физической пригодности — это ликвидация противоречий между профессионально-творческим потенциалом студента и его физическим состоянием. Сложность совмещения средств физического воспитания с творческим потенциалом студента обусловлена в ряде случаев не отсутствием потребности в физических упражнениях, а общей удовлетворённостью результатами учебы, отдельными успехами в научной работе, хорошими оценками в экзаменационной сессии и т. д. Первый уровень пригодности представляет собой ознакомительно-структурное образование, основанное на изучении связей между функциональными возможностями организма и деятельностными способностями студента.

Второй уровень профессиональной физической пригодности представляет дифференцированное включение и использование адекватных профессии средств физического воспитания. Способность студента самостоятельно дифференцировать разнообразный объём средств физического воспитания применительно к собственному состоянию при умелом поддержании работоспособности и совершенствовании профессиональных действий, мыслительных операций, физических качеств является фактором устойчивости основных функций организма, умения студентом аналитически выделять двигательные действия. Данный уровень пригодности позволяет решать задачи максимального использования резервных возможностей в развитии творческих способностей.

Третий уровень предполагает взаимодействие физического воспитания с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков, способов для оригинального и качественного решения творческих задач. Это уровень формирования творческого мышления на основе, с одной стороны, аргументированности выбора того или иного упражнения, действия, мыслительной операции, с другой — необходимости переноса избранных средств, способов, операций с одного вида деятельности на другой.

Традиционная, программно ориентированная физическая культура студентов имеет классическое предметное содержание, позволяющее достичь определенного уровня профессиональной физической пригодности на базе конкретных физических качеств, способностей, носящих, как правило, обобщённый характер. Однако современные условия жизнедеятельности ставят более сложные задачи в образовании студента, которые предполагают сформировать умения по охвату всех действующих на студента факторов обучения и становления его как профессионала [63].

Однако физическая культура студента по смыслообразованию и сути далеко не всегда связана со специфической профессиональной сферой линейной зависимостью. Относительная самостоятельность физической культуры — один из наиболее важных аспектов функционирования её в сфере производства, процессе труда и в жизненной практике. Поэтому профессиональная

физическая пригодность по своему содержанию и сути не ограничивается автономностью, так как имеет обратное воздействие на другие сферы. В этом заключается целостность структуры профессиональной физической пригодности студента как специалиста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, научная организация труда выдвигает перед будущими специалистами важные задачи по самосовершенствованию: 1) быстрое и прочное усвоение профессиональных знаний, умений и навыков; 2) совершенствование профессионально необходимых физических и моральных качеств; 3) повышение функциональной готовности к предстоящему труду.

Такие задачи могут быть успешно решены только при заинтересованном и активном участии студенческой молодёжи, сознательном отношении к физическому воспитанию вообще и к ППФП в частности.

## **Тема 7.7** **Педагогический контроль в ППФП**

Проверка и оценка специальной физической подготовленности — обязательные условия осуществления прикладной подготовки. На её первоначальном этапе выделяется исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у обучаемых. С учётом выявленных данных разрабатывают документы планирования, комплектуют подгруппы, устанавливают индивидуальные задания лицам, имеющим низкие показатели.

В дальнейшем систематическая проверка и оценка физической подготовленности должны давать объективную информацию об эффективности решения поставленных задач.

Критериями эффективности решения задач ППФП могут служить затраты времени на обучение определенным трудовым двигательным действиями и качественные результаты их освоения или показатели профессиональной работоспособности. Практически же ориентируются на выполнение специальных нормативов, которые устанавливаются с учётом высокой степени корреляции с отмеченными показателями [64].

Система нормативов и требований по ППФП в зависимости от специфики профессий может включать как контрольные упражнения в виде двигательных заданий, так и специальные функциональные пробы.

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и, прежде всего, ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

На основе данных педагогического контроля в необходимых случаях вносят соответствующие коррективы в содержание и методику ППФП.

Современные условия жизнедеятельности ставят перед высшей школой все более сложные задачи, которые предполагают сформировать компетенции, необходимые для становления студента как будущего профессионала. Профессиональная физическая культура должна стать средством целенаправленной физической подготовки студента, соответствующей определённым требованиям профессии, жизни, культуры на данном этапе развития общества.

## МОДУЛЬ 8

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА

#### Тема 8.1 Внедрение физической культуры в научную организацию труда

В условиях современного производства внедрение физической культуры в научную организацию труда является объективной необходимостью. *Научная организация труда (НОТ)* — это улучшение организационных форм использования живого труда в рамках отдельно взятого трудового коллектива. Основанная на последних достижениях науки и техники и передовой практики, рациональная НОТ позволяет без капитальных дополнительных вложений наилучшим образом соединять в едином технологическом процессе людей и технику и на этой основе добиться эффективного использования материальных и трудовых ресурсов, обеспечить рост производительности труда.

Актуальность внедрения физической культуры в производство обусловлена его социально-экономической значимостью. Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах:

1) любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряжённости также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе нервно-психической и мышечной энергии;

2) некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики умственного или физического труда;

3) в современном производстве не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм;

4) некоторые виды труда требуют специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки;

5) в условиях современного производства наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями [65].

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития работающих. Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры:

– на этапе обучения профессиям обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности;

– в процессе непосредственной трудовой деятельности (т. е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов её снижения);

– в нерабочее время путём специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда [66].

От успешного решения данных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры: в рамках трудового процесса; в непроизводственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок; вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер).

В результате организованного включения физической культуры в систему научной организации труда, заметно возрастает производительность труда, уменьшаются пропуски по болезням, увеличивается трудовое долголетие [67].

## **Тема 8.2 Производственная физическая культура: цель, задачи**

*Производственная физическая культура (далее — ПФК)* — система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности [68]. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. В основе ПФК лежит теория активного отдыха И. М. Сеченова.

Цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда работающего. Эффективность труда можно повысить за счёт как расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, так и повышения индивидуальной производительности, на уровень которой оказывает определённое влияние физическая подготовленность.

Основные задачи ПФК:

- подготовить организм человека к включению в трудовой процесс;
- оптимально поддерживать уровень высокой работоспособности в течение рабочего дня и обеспечить восстановление организма после окончания работы;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, способствующая повышению устойчивости организма к их воздействию.

Методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания трудового процесса и имеет «контрастный» характер:

- чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;
- чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами производственной физической культуры;
- чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях.

Структурные компоненты (виды) ПФК:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- производственная гимнастика;
- послетрудовая реабилитация;
- профилактика профессиональных заболеваний.

Элементами каждого из этих компонентов выступают общие и специфические принципы, методы и средства физической культуры [69].

### **Тема 8.3 Умственная и физическая работоспособность**

С физиологической точки зрения работоспособность — потенциальная способность на протяжении заданного времени и с определённой эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. По определению М. В. Антроповой, работоспособность это способность развивать максимум энергии и, экономно расходуя её, достигать поставленной цели при качественном выполнении умственной и физической работы. Различают умственную и физическую работоспособность.

*Физическая работоспособность* определяется способностью человека противостоять статическим и динамическим физическим нагрузкам и напрямую зависит от уровня общей и специальной подготовленности человека.

*Умственная работоспособность* проявляется в способности человека воспринимать и перерабатывать информацию, принимать решения и действовать. Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации и другие. Многочисленные исследования показали, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма [70].

Работы, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом, относятся к группе профессий, требующих большого напряжения центральной нервной системы. Как правило, они характеризуются небольшими физическими затратами и малоподвижностью.

Вынужденное ограничение двигательной активности при длительной умственной деятельности сокращает поток импульсов к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров и, следовательно, умственную работоспособность. Импульсы, посылаемые из рецепторов мышц и сухожилий, — это своеобразные раздражители, стимулирующие деятельность мозга. Следовательно, важно и хорошее состояние мускулатуры, которая помогает нервной системе справиться с интеллектуальными перегрузками.

При длительных занятиях умственным трудом в организме человека могут возникать функциональные изменения, которые не развиваются при достаточной физической активности. Умственное переутомление является наиболее вредным для организма, так как граничит с заболеванием и имеет более длительный период восстановления. Восстановление после напряженного умственного труда требует в 3—4 раза больше времени, чем после тяжёлого физического труда. Умственное утомление является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своем утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

Умственное утомление характеризуется снижением эффективности интеллектуального труда, ослаблением внимания, замедлением мышления. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижение силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений и т. д.

Работоспособность имеет разные уровни и типы изменений, что влияет на качество и объём выполняемой работы. По типу изменений работоспособности выделяют усиливающийся, неровный, ослабевающий и ровный типы, связывая их с типологическими особенностями.

К *усиливающемуся типу* относят преимущественно лиц с сильным типом нервной системы, способных длительное время заниматься умственным трудом. Усиливающийся тип работоспособности характеризуется постепенно возрастающими количественными и качественными показателями работоспособности — от начала к концу задания.

*Ровному типу* также свойственны высокие количественные и качественные показатели выполнения работы при небольшом их колебании в отдельные промежутки времени.

К *неровному* и *ослабевающему* типам относят лиц с преимущественно слабой нервной системой. Неровный тип обладает резкими колебаниями интенсивности работы и её качества с тенденцией к снижению объёма к моменту завершения задания [71]. Для *ослабевающего типа* характерно постоянное снижение интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы.

По данным Киевского института геронтологии, физическая работоспособность максимальна в возрасте от 20 до 30 лет, к 50—60 годам она снижается на 30%, а в следующие 10 лет составляет лишь около 60% от юношеской. Установлено, что в 18—20 лет у человека самая высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. К 30 годам она снижается на 4%, к 40 — на 13%, к 50 — на 20%, а в возрасте 60 лет — на 25%.

Умственная и физическая работоспособность в меньшей степени ухудшается под воздействием неблагоприятных факторов, если соответствующим образом применять физические упражнения.

## **Тема 8.4 Факторы, влияющие на работоспособность**

Работоспособность человека зависит от уровня его тренированности, степени закреплённости рабочих навыков и опыта, его психического и физического состояния и других факторов. На протяжении рабочего дня работоспособность меняется в широких пределах. Это связано с влиянием как внутренних, так и внешних факторов.

Среди внешних ведущее значение имеют условия окружающей среды (температура и влажность воздуха, освещённость, барометрическое давление, шум, вибрация, загрязнённость воздуха и т. д.). Внешними факторами, влияющими на работоспособность, являются: характер производительной деятельности, психическая нагрузка, гигиенические условия, квалификация работающего, его возраст, пол, стаж и физическое состояние, направленное использование физической культуры (производственная гимнастика) [72].

Из внутренних факторов выделяют мотивацию и эмоциональную сторону труда, уровень функциональной активности в момент работы, физическую подготовленность человека, особенности его личности и др. [73].

Комплексное отрицательное воздействие перечисленных факторов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению, страху и т. д.

Во многом работоспособность зависит от индивидуальных психофизических возможностей человека. В первую очередь от типа высшей нервной деятельности. Люди с сильным, уравновешенным типом нервной системы (сангвиники), как правило, обладают большими резервами повышенной работоспособности при действии стимуляторов. У них развитие торможения наступает позднее, чем у людей слабого (меланхолики) и возбудимого (холерики) типов [74].

Основные положения биоритмологии свидетельствуют, что работоспособность человека зависит от типа суточного биоритма. Как утверждают специалисты, существуют три типа суточных ритмов: утренний, вечерний и средний (аритмик).

У представителей первого типа — «жаворонков» — основная активность и высокий уровень физиологических процессов прослеживаются в первой половине дня. Они рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными в первой половине дня, а вечером испытывают сонливость и рано ложатся спать.

У представителей второго типа — «сов» — высокий уровень активности и физиологических процессов во второй половине дня и вечером. Они засыпают далеко за полночь, просыпаются поздно и встают с трудом, так как наиболее глубокий период сна у них утром.

Самый распространённый средний тип — «голуби». Главный период высокой активности и физиологических процессов у них приходится на середину дня и охватывает два периода времени: 10—12 и 16—18 часов. В соответствии с этим их работоспособность изменяется по М-образной кривой.

Основными стимуляторами для повышения работоспособности как при умственных, так и при физических нагрузках служат: вработываемость, труд и отдых, чередование видов деятельности, ритмичность. Оптимальная физическая тренированность является одним из необходимых условий сохранения работоспособности человека.

## **Тема 8.5 Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года**

На основе исторического опыта сложилась общепринятая организация рабочего времени, основанная на том, что работоспособность человека претерпевает ряд закономерных последовательных изменений в течение дня, недели, года.

У подавляющей части населения в *режиме дня* процесс вработывания, постепенного повышения работоспособности происходит в период с 8 до 11 часов. После 12 часов дня начинается падение работоспособности до 14—15 часов. В 16—17 часов наблюдается незначительный её подъём, после чего она неуклонно снижается (рис. 8.1). При этом наблюдается чередование трёх периодов: вработывание, период стабилизации и снижение работоспособности, которые необходимо учитывать в системе научной организации труда.

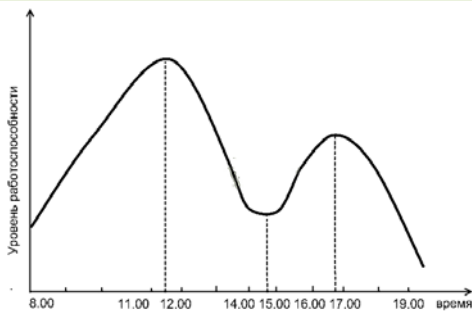


Рисунок 8.1 — Динамика работоспособности в течение дня [75]

*Период вратывания* (повышение уровня работоспособности) — примерно первые 1—2 часа работы. В этот период происходит соответствующая координация настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций.

*Период стабилизации* (устойчивое рабочее состояние) — средняя продолжительность 4—5 часов. В этот период наблюдается устойчивые, повышенные показатели работоспособности.

*Период снижения работоспособности (период утомления)* — заключительная фаза в динамике работоспособности. Падение работоспособности происходит под влиянием развивающегося утомления. Конкретное выражение это находит в замедлении протекания рефлексов, в рассеивании внимания, увеличении ошибок, в ухудшении состояния сердечно-сосудистой системы и др. Период характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

Такое изменение может повторяться за смену дважды — до и после обеденного перерыва (рис. 8.2).

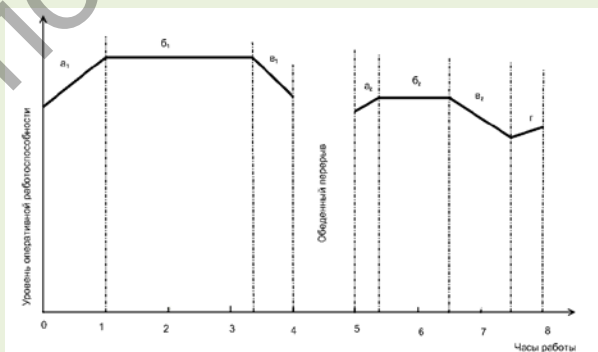


Рисунок 8.2 — Динамики оперативной работоспособности в процессе рабочего дня (по Л. П. Матвееву, 1991) [76]

После обеда снова требуется дополнительное время выработки, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработка. Период утомления после обеда выражен более сильно и само утомление наступает раньше, чем до обеда, т. е. фаза относительно состояния работоспособности более коротка. Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это влияние получило название «конечного порыва». Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы [77].

Характерные изменения претерпевает работоспособность в течение рабочей (учебной) недели (рис. 8.3).

В понедельник она невелика, так как происходит фаза вработки. В первые дни недели работоспособность снижается к концу рабочего дня и восстанавливается к утру следующего дня. Поэтому во вторник и среду отмечается наиболее высокий уровень работоспособности. Четверг — переломный день, начинается падение работоспособности, в субботу она наиболее низкая. Нельзя не отметить, что на фоне положительных эмоций в ожидании приятного отдыха в пятницу несколько повышается работоспособность и наблюдается эффект «конечного порыва».

Неодинакова работоспособность на протяжении месяца, года. В переходное время года осенью и весной развивается утомление. Весной у многих людей появляется вялость, снижение интереса к работе, повышенная утомляемость. Это состояния называется «весенним утомлением».

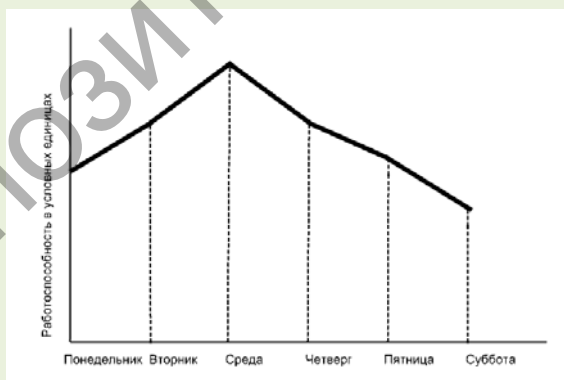


Рисунок 8.3 — Динамика работоспособности по дням недели [78]

## Тема 8.6 Динамика работоспособности в зависимости от типа высшей нервной деятельности

Характерные особенности динамики работоспособности зависят от типа высшей нервной деятельности (рис. 8.4).

У сильного типа, каким является сангвиник, отмечается увеличение работоспособности в течение дня — это усиливающийся тип (кривая 1). У тормозного типа (флегматик) наблюдаются незначительные колебания относительно исходного уровня работоспособности — ровный тип (кривая 2). У слабого типа (меланхолик) происходит непрерывное снижение уровня работоспособности в течение дня — ослабевающий тип (кривая 3). У сильного возбуждённого типа (холерик) могут быть неоднократные, резкие колебания уровня работоспособности в течение дня — нервный тип (кривая 4).

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности — одна из важнейших социальных задач, в решении которой важное место занимает физическая культура. Правильно организованный режим рабочего дня, недели оказывает существенное влияние на снятие утомления, повышение сопротивления организма различным заболеваниям. Умение выбирать оптимальное время для ответственной, творческой, утомительной работы, совпадающей с пиком суточной, недельной, месячной работоспособности позволит избежать такого явления, как утомление.

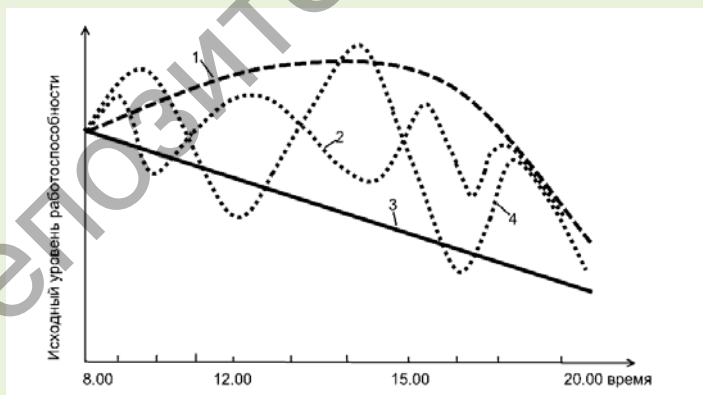


Рисунок 8.4 — Динамика работоспособности в зависимости от типа высшей нервной деятельности [79]

## Тема 8.7 Снятие утомления

Утомление играет важную биологическую роль, служит предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом. Утомление является необходимым условием для достижения положительного эффекта от процесса физической и умственной тренировки.

Суммирование сдвигов в нервно-мышечной, центральной нервной и других системах, возникающих при многократном утомлении, вызывает хроническое утомление. Систематическое продолжение работы в состоянии утомления, неправильная организация труда, длительное выполнение работы, связанной с чрезмерным нервно-психическим или физическим напряжением, — всё это может привести к переутомлению.

Средствами восстановления организма после утомления и переутомления являются оптимальная физическая активность, переключение на другие виды работы, правильное сочетание работы с активным отдыхом. Течение восстановительных процессов при утомительной работе можно ускорить, если в период отдыха выполнять работу за счёт деятельности неутомленных мышц. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Этот феномен активного отдыха широко применяется для поддержания умственной и физической работоспособности. Активный отдых значительно эффективнее пассивного, так как восстановление работоспособности происходит в 4—5 раз быстрее [80].

Для повышения эффекта активного отдыха следует придерживаться ряда правил:

- необходимо создать наилучшие условия — психологическую обстановку, обуславливающую переключение внимания;
- рационально подбирать физические упражнения, которые давали бы тонизирующую нагрузку, способствующую ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого человека и контролировать воздействие нагрузки на организм, как по объёму, так и по интенсивности.

Переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с лёгким физическим трудом также устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха. Современные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на организм людей различных сфер деятельности.

Основное назначение физических упражнений, которые используются в процессе труда — снятие профессионального утомления. Оказывая благотворное влияние на организм работающего, физические упражнения регулируют мозговое и периферическое кровообращение. Мышечные движения

вызывают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, способствуя устойчивому настроению.

Характер применяемых упражнений зависит от особенностей и условий труда работников. Рассмотрим физиологическую ценность физических упражнений, применяемых в производственной гимнастике (табл. 8.1). Эффект воздействия определяется по приросту пульса в 1 минуту после их выполнения [81].

Грамотный подход к решению проблемы утомления заключается в том, чтобы не избегать утомления, а путём рациональной организации труда, полноценного отдыха и физических упражнений отдалить его во времени и сохранить оптимальную работоспособность на длительное время.

Т а б л и ц а 8.1 — Физиологическая ценность физических упражнений, применяемых в производственной гимнастике (по Н. И. Косилиной)

Упражнения	Темп выполнения	Увеличение пульса после выполнения упражнений, уд. / мин	
		Мужчины	Женщины
Упражнения на осанку, потягивание	Медленный	7	8
Наклоны в стороны, назад	Средний	10	11
Пружинящие наклоны вперед	Средний	11	12
Круговые движения туловищем	Средний	16	18
Повороты туловища	Средний	12	14
Повороты, наклоны вперед	Медленный	19	24
Пружинящие наклоны вперед	Средний	21	23
Приседания, выпады	Средний	24	28
Прыжки	Быстрый	40	50
Ходьба	Средний	10	14
Маховые движения с расслаблением	Средний	14	16
Наклоны назад, наклоны назад с поворотами туловища	Средний	12	14
Упражнения на координацию, точность, внимание	Быстрый	15	15

## Тема 8.8 «Малые формы» физической культуры

В рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, в которой используют «малые формы» физической культуры:

- вводную гимнастику;
- физкультурную паузу;
- физкультминутки общего или локального воздействия;
- микропаузы активного отдыха [82].

*Вводная гимнастика* — это организованное систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы в целях быстрее вратывания организма к предстоящему виду деятельности. Рекомендуется начинать рабочий день упражнениями близкими к рабочим движениям и оказывающими разностороннее влияние на организм. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6—8 упражнений и составляется в соответствии со следующей схемой:

- 1) ходьба на месте;
- 2) упражнения в потягивании;
- 3) упражнения для мышц туловища и плечевого пояса;
- 4) упражнения для мышц ног;
- 5) упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечные усилия для сохранения правильной осанки);
- 6) упражнения на точность движения и концентрацию внимания.

Темп выполнения упражнений должен быть таким, как темп рабочих движений, или несколько выше. Последние упражнения следует выполнять в темпе, близком к предстоящей трудовой деятельности. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5—7 минут.

Комплекс вводной гимнастики помогает сократить период вратывания. Физические упражнения помогают восстановить координационные механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

*Физкультурная пауза* — выполнение физических упражнений в период рабочего дня с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности. Она проводится в начале периода снижения работоспособности на рабочем месте. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависит от особенностей трудового процесса и его напряжённости. При обычном 7—8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом рекомендуется проводить 2 физкультурные паузы через 2—2,5 часа после начала работы и за 1—1,5 часа до её окончания.

Комплекс упражнений подбирается с учётом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда и состоит из 5—7 упражнений, которые проводятся в течение 5—7 минут. Оздоровительный эффект физкультурных пауз достигается с помощью упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействующие части тела, и упражнений на расслабление утомлённых мышц.

*Физкультминутки* представляют собой кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т. е. дать кратковременный отдых организму. Физкультминутки могут быть общего или локального воздействия.

Число и периодичность включения физкультминуток в день составляет от 2 до 5 раз и более независимо от других форм производственной гимнастики, применяются они в течение рабочего дня по мере необходимости в активном отдыхе.

*Микропаузы активного отдыха* — самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 с. Цель микропауз — ослабить общее и локальное утомление путём частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения.

На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно, по мере необходимости. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движений) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, приёмы самомассажа, дыхательные упражнения, ходьба по помещению и т. д.

## **Тема 8.9 Психорегулирующая тренировка**

Широкое использование различных форм, средств и методов организации занятий физическим воспитанием и спортом является важными факторами в общей системе формирования личности, которые благотворно влияют не только на физическую деятельность, но и на психическое состояние. С помощью правильно организованных занятий можно снизить уровень нервно психической напряжённости и устранить состояние её психической угнетенности.

В наши дни, когда жизнь современного человека стала чрезмерно напряжённой и динамичной, психорегулирующая тренировка призвана помочь ему овладеть своим эмоциональным состоянием с помощью мышечного расслабления.

*Психорегулирующая тренировка (далее — ПРТ)* — вариант аутогенной тренировки, адаптированный к условиям занятий физическими упражнениями, которая адресована практически здоровым людям. Существует множество модификаций ПРТ. Это динамическая и последовательная релаксация, аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация, дзен-буддизм и т. д.

Наиболее распространёнными в нашем обществе методиками ПРТ являются аутогенная тренировка и психофизическая тренировка.

*Аутогенная тренировка (АТ)* — метод самовнушения, предложенный в 1932 году немецким психотерапевтом И. Шульцем. Сущность метода заключается в том, что при помощи самовнушения у человека происходит психическая и физическая релаксация (мышечное расслабление).

Физиологический механизм воздействия АТ на организм заключается в возникновении состояния мышечной релаксации, при котором состояние покоя сопровождается ослаблением тонуса поперечнополосатой и гладкой мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряжённости. В период мышечного расслабления наблюдается снижение артериального давления; замедление частоты пульса (на 4—6 уд. / мин); дыхание становится поверхностным (медленным).

Согласно рекомендациям В. С. Чугунова, освоение АТ проводится в трёх этапах. На первом осваивается умение напрягать группу мышц с последующим их расслаблением, т. е. реализуется принцип «напряжение—расслабление». На втором этапе вырабатывается умение сознательно регулировать вегетативно-сосудистые процессы в своём организме последовательно расслаблять мышцы тела без предварительного его напряжения. В дальнейшем по команде или мысленно человек может вызвать в себе ощущение тепла, холода, успокоения дыхания и ритмов сердечных сокращений. На третьем этапе происходит укрепление волевых процессов для управления своими положительными эмоциями и даже деятельностью отдельных внутренних органов.

Овладев методикой АТ, занимаясь по 30—40 мин и более, можно по собственной инициативе погружаться в сон, успешно снимать нервное напряжение. Методом АТ возможно снятие головных болей, неприятных ощущений в области сердца. Метод мышечного расслабления позволяет на занятиях физической культурой и спортом эффективно и в короткий срок восстанавливать силы, мобилизовать волевые усилия на преодоление утомления и других негативных ощущений [83].

*Психофизическая тренировка (ПФТ)* — метод релаксации, который регулирует психофизическое состояние путём активно-пассивного отдыха. ПФТ применяется не только в медицине, её широко используют психологи, педагоги, спортсмены, а также на промышленных предприятиях. Психофизическая тренировка позволяет:

- уравновесить нервные процессы;
- изолироваться от чрезмерного психического напряжения;

- восстановить устойчивость организма к кислородной недостаточности;
- обновить психическую энергию организма из имеющихся в нём резервов.

Важными этапами в овладении навыками ПФТ считаются умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики.

ПФТ К. Динейки (создатель целой системы) направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания. В процессе ПФТ Динейки условно выделяют несколько этапов:

1) ослабление патологической доминанты путём переключения внимания на регуляцию дыхания и достижение чувства внутреннего комфорта;

2) сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления чувства приятной истомы и лёгкости;

3) торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа;

4) сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия;

5) сочетание специальных дыхательных упражнений и определённых поз со словесным текстом-формулой;

6) воспитание активного внимания и сосредоточенности, умения изменять настроение на основе «феномена радости» по И. П. Павлову;

7) приобретения искусства общения с людьми [84].

По мнению К. Динейко, ПФТ укрепляет веру не только больного, но и здорового человека в резервные силы мозга и организма.

Широкое использование различных форм, средств и методов физического воспитания и спорта является важным фактором в общей системе как формирования личности, так и её полноценной реализации в социуме, принятия всех достоинств человеческого бытия.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

#### 1-й семестр

**Задание 1.** Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из восьми упражнений и оформите его в таблице 1.

Т а б л и ц а 1 — Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

## 2-й семестр

**Задание 2.** Заполните таблицу «Оценка физического развития и функционального состояния организма».

Т а б л и ц а 2 — Оценка физического развития и функционального состояния организма

Показатель, единица измерения	Полученная величина	Оценка показателя
Индекс массы тела, кг / м <sup>2</sup>		
Индекс Кетле, г / см		
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд. / мин.		
Артериальное давление, мм рт. ст.		
Частота дыхания, количество вдохов (выдохов) в 1 мин		
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), с		
Проба Мартинэ—Кушелевского (увеличение ЧСС после 20 приседаний), %		
Объём грудной клетки, см		
Экскурия грудной клетки, см		

### 3-й семестр

**Задание 3.** Составьте комплекс упражнений корригирующей направленности (для формирования навыка правильной осанки) из восьми упражнений и оформите его в таблице 3.

Т а б л и ц а 3 — Комплекс упражнений корригирующей направленности

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

## 4-й семестр

**Задание 4.** Изучите методику одной из современных оздоровительных систем: калланетика, дыхательная система Стрельниковой, аэробика, атлетическая гимнастика, шейпинг, йога, пилатес, ушу. Составьте комплекс упражнений основной части учебно-тренировочного занятия по одной из перечисленных методик. Оформите его в таблице 4.

Т а б л и ц а 4 — Комплекс упражнений основной части учебно-тренировочного занятия

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

## 5-й семестр

**Задание 5.** Заполните таблицу 5, определив психофизические качества, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности, и средства физической культуры для их формирования.

Т а б л и ц а 5 — Средства физической культуры для развития физических и психических качеств

Качества	Средства	Методические указания
1		
2		
3		
4		
5		
6		

## 6-й семестр

**Задание 6.** Составьте комплекс производственной гимнастики из семи упражнений, разработанный по предложенной преподавателем профессии, и оформите его в таблице 6.

Т а б л и ц а 6 — Комплекс упражнений производственной гимнастики для профессии

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

#### **Модуль 1**

#### **Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования Республики Беларусь**

1. Раскройте сущность понятий «физическая культура», «физическое совершенство», «физическая культура личности».
2. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания в УВО.
3. Раскройте систему физического воспитания в УВО.
4. Перечислите формы организации занятий по физической культуре в УВО Беларуси.
5. Дайте общую характеристику учебных отделений, на которые распределяются студенты для занятий физической культурой.
6. Укажите целевую направленность занятий в основном учебном отделении.
7. Укажите целевую направленность занятий в подготовительном учебном отделении.
8. Укажите целевую направленность занятий в специальном учебном отделении.
9. Укажите целевую направленность занятий в спортивном учебном отделении.
10. Назовите виды двигательной активности, через которые студент(ка) реализует минимальный объём движений в недельном цикле.
11. Продифференцируйте зачётные требования по учебной дисциплине «Физическая культура» для объективной оценки учебной деятельности студента.
12. Перечислите обязанности студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

#### **Модуль 2**

#### **Основы здорового образа жизни**

1. Дайте развёрнутое определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
2. Перечислите компоненты (виды) здоровья.
3. Назовите основные критерии здоровья и раскройте их содержание.

4. Назовите основные критерии здорового образа жизни.
5. Определите роль факторов, оказывающих влияние на здоровье.
6. Охарактеризуйте внешние и внутренние факторы здоровья.
7. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы.
8. Охарактеризуйте составляющие здорового образа жизни.
9. Назовите принципы, лежащие в основе здорового стиля жизни.
10. Дайте определение понятиям «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД».
11. Назовите известные пути передачи ВИЧ/СПИД.
12. Перечислите меры профилактики ВИЧ/СПИД.
13. Назовите меры социальной защиты, предусмотренные для ВИЧ-инфицированных лиц.

### **Модуль 3**

#### **Естественнонаучные основы физического воспитания**

1. В чём заключается принцип целостности человеческого организма?
2. Как осуществляется связь человеческого организма с внешней средой?
3. Воздействие физической тренировки на сердечно-сосудистую систему.
4. Физическая тренировка и функция дыхания.
5. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
6. Роль нервной системы в деятельности организма.
7. Дайте краткую характеристику двигательным режимам.
8. Дайте физиологическую характеристику утомления.
9. Дайте физиологическую характеристику восстановления.
10. Дайте физиологическую характеристику состоянию тренированности.
11. Раскройте классификацию физических упражнений по различным признакам.

### **Модуль 4**

#### **Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма**

1. Дайте общую характеристику современных оздоровительных систем.
2. Раскройте сущность диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Перечислите основные виды диагностики, их цели и задачи.
4. Каковы цель, задачи и методы самоконтроля?
5. Охарактеризуйте объективные показатели самоконтроля.

6. Охарактеризуйте субъективные показатели самоконтроля.
7. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
8. Раскройте содержание педагогического контроля. Назовите его виды.
9. Как осуществляется коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля?
10. Какие методы используют в практике физического воспитания для оценки физического развития?
11. Как определить уровень физической подготовленности?
12. Как определить уровень своего физического здоровья по трём критериям?
13. Какие показатели необходимы для интегральной оценки адаптивного потенциала системы кровообращения?
14. Назовите показатели самоконтроля, которые фиксируют в дневнике самоконтроля.
15. Из каких разделов состоит паспорт здоровья?

## **Модуль 5**

### **Основы методики самостоятельных занятий**

1. Что вы знаете о самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
2. Какие вы знаете этапы технологии самостоятельных занятий?
3. Назовите способы выполнения самостоятельных занятий.
4. Назовите мотивы, побуждающие вас заниматься физической культурой.
5. Что для вас потребностно-мотивационные ориентации для занятий физической культурой?
6. На что влияют самостоятельные занятия физической культурой?
7. Назовите основные формы занятий физическими упражнениями.

## **Модуль 6**

### **Физическая культура и спорт как общественное явление**

1. Физическая культура как общественное явление.
2. Раскройте сущность физической культуры.
3. Перечислите материальные и духовные ценности физической культуры.
4. Физическая культура как часть общей культуры личности.
5. Каково содержание концепции физической культуры личности?
6. Дайте характеристику физической культуры как многокомпонентного общественного явления.

7. Дайте структурную характеристику физической культуры.
8. Перечислите общекультурные социальные функции физической культуры.
9. Перечислите специфические функции физической культуры.
10. Спорт как одна из форм физической культуры. Какие цели ставит перед собой спорт?
11. Раскройте сущность общественного явления «спорт высших достижений».
12. Студенческий спорт как массовое явление.

## **Модуль 7**

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

1. Раскройте сущность профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
2. Определите цель и основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3. Раскройте сущность основных структурных компонентов профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
4. В каком порядке можно сгруппировать средства профессионально-прикладной физической культуры?
5. Перечислите основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
6. Раскройте основные черты методики профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Охарактеризуйте формы построения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8. Профессиональные знания и профессиональные практические навыки по физической культуре.
9. Перечислите и обоснуйте наиболее важные физические качества для специалистов вашей профессии.
10. Какие физические упражнения и элементы видов спорта вы применили бы для профессионально-прикладной физической подготовки студентов вашего факультета?
11. Раскройте взаимосвязь физического воспитания и будущей профессии на основе мыслительных процессов.
12. Опишите уровни профессиональной физической пригодности студента как специалиста.

## Модуль 8

### Физическая культура в научной организации труда

1. Раскройте сущность, цели и задачи производственной физической культуры.
2. Охарактеризуйте умственную и физическую работоспособность.
3. Виды работоспособности по типу изменений работоспособности.
4. Влияние внутренних факторов на работоспособность.
5. От каких внешних факторов зависит работоспособность человека?
6. Раскройте особенности динамики работоспособности в режиме рабочего дня.
7. Какова динамика работоспособности в режиме недели, года?
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Какие «малые формы» физической культуры используют в рабочее время?
10. Охарактеризуйте средства физической культуры, способствующие снятию утомления.
11. Раскройте физиологический механизм воздействия на организм аутогенной тренировки.
12. Характеристика этапов в психофизической тренировке К. Динейки.

# ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

## Раздел 1 Общетеоретический курс

1. Система физического воспитания Республики Беларусь.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека.
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
7. Роль и значимость физической культуры в жизни человека.
8. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
9. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье.
10. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
12. Влияние физических нагрузок на костно-мышечную систему.
13. Влияние физических нагрузок на нервную систему.
14. Влияние физических нагрузок на пищеварительную систему
15. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
16. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД.
17. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
18. Формирование физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
19. Современные технологии построения индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ для самостоятельных занятий.
20. Двигательная активность и правила её регулирования в студенческом возрасте.
21. Влияние двигательной активности на функциональные системы организма.
22. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.
23. Традиционные оздоровительные системы.
24. Нетрадиционные оздоровительные системы.
25. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность
27. Массовый спорт.
28. Спорт высших достижений.

29. Олимпийское движение. Олимпийские игры.
30. Параолимпийское движение.
31. Студенческий спорт. Универсиады.
32. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
33. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
35. Использование метода стандартов, проб, индексов, тестов для оценки уровня физического развития физической подготовки.
36. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
37. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
38. Социологический прогноз развития спорта высших достижений.
39. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.
40. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой.
41. Физическая культура в структуре профессионального образования.
42. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
43. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.
44. Использование средств физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.
45. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления их развития.
46. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
47. Физиологическая характеристика процесса работоспособности, утомления и восстановления.
48. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
49. Физическая культура в научной организации труда.
50. Аутогенная тренировка.
51. Психорегулирующая тренировка.
52. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.
53. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

54. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.
55. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
56. Направленное воздействие физических упражнений на формирование осанки.
57. Направленное воздействие физических упражнений на формирование телосложения.
58. Взаимосвязь физического и трудового воспитания.
59. Взаимосвязь физического и умственного воспитания.
60. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
61. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания.
62. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
63. Закаливание организма и основные правила закаливания.
64. Формирование волевых качеств человека в процессе занятий физическими упражнениями.
65. Творческие качества преподавателя физического воспитания.
66. Стиль деятельности педагога по физическому воспитанию и спорту.
67. Речевая культура тренера-преподавателя.
68. Значение семьи в формировании физической культуры личности ребёнка.
69. Игра как основная форма организации занятий физическими упражнениями.
70. Использование основных направлений физической культуры взрослым населением.

## СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для оценки (диагностики) учебных достижений студентов используются критерии, утвержденные Министерством образования Республики Беларусь, и следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- оценка практической деятельности;
- собеседование по разделу «Общетеоретический курс» учебной программы с выставлением оценки;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачет по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и основам здорового образа жизни;
- зачет по разделам программы;
- контрольная работа;
- реферат;
- создание электронных средств обучения (презентации).

# ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

## 1 семестр

1. Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».
2. Содержание курса организации занятий.
3. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.
4. Роль и значимость физической культуры в жизни человека.
5. Принципы, лежащие в основе здорового стиля жизни.
6. Основных составляющих здорового образа жизни.
7. Здоровый стиль жизни.
8. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
9. Понятие о сбалансированном питании.
10. Структура урока физической культуры.
11. Задачи структурных частей урока физической культуры.
12. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
13. Физические упражнения, определяющие уровень физической подготовленности.
14. Физические качества, определяемые двигательными тестами.
15. Задачи физического воспитания в основном учебном отделении.
16. Требования к компетентности студентов основного учебного отделения.
17. Задачи физического воспитания в подготовленности учебного отделения.
18. Требования к компетентности студентов учебного отделения.
19. Задачи физического воспитания специального учебного отделения.
20. Требования к компетентности студентов специального учебного отделения.
21. Задачи физического воспитания спортивного учебного отделения.
22. Требования к компетентности студентов спортивного учебного отделения.
23. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
24. Общее положение о правилах безопасности.
25. Комплекс мер по предупреждению травм.
26. Меры безопасности на занятиях легкой атлетики.
27. Меры безопасности на занятиях спортивных игр.

## 2 семестр

1. Определение понятий «здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность» и значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
2. Компоненты (виды) здоровья и их характеристика.
3. Сущность, содержание, критерии здоровья.
4. Внешние и внутренние факторы здоровья.
5. Основные условия обеспечения здоровья.
6. Группы здоровья и их характеристика.
7. Рациональное питание при повышенных физических нагрузках.
8. Роль витаминов и минеральных веществ в рациональном питании.
9. Способы контроля веса тела.

10. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД.
11. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ, СПИД.
12. Меры социальной защиты, предусмотренные для ВИЧ-инфицированных лиц.
13. Меры профилактики ВИЧ/СПИД.
14. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
15. Уровни организации организма и их характеристика.
16. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.
17. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
18. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
19. Влияние физических нагрузок на костно-мышечную систему.
20. Влияние физических нагрузок на пищеварительную систему.
21. Влияние физических нагрузок на нервную систему.
22. Формы организации двигательного режима.
23. Двигательная активность студентов.
24. Физиологическая характеристика утомления.
25. Физиологическая характеристика восстановления.
26. Физиологическая характеристика тренированности.
27. Классификация физических упражнений по отдельным признакам.
28. Причины возникновения травм на занятиях физической культурой.

### 3 семестр

1. Характеристика оздоровительной системы К. Купера.
2. Характеристика оздоровительной системы К. Динейко.
3. Характеристика оздоровительной системы Стрельниковой.
4. Факторы оздоровительных систем.
5. Характеристика атлетической гимнастики.
6. Характеристика аэробики.
7. Характеристика шейпинга.
8. Характеристика фитнеса.
9. Общая характеристика современных оздоровительных систем и средств.
10. Методика занятий атлетической гимнастикой.
11. Методика занятий ритмической гимнастикой.
12. Методика занятий аэробикой.
13. Методика занятий шейпингом.
14. Методика занятий калланетикой.
15. Методика занятий оздоровительным фитнесом.
16. Диагностика состояния организма. Цель, задачи.
17. Врачебный контроль. Формы врачебного контроля.
18. Педагогический контроль. Задачи педагогического контроля.
19. Виды педагогического контроля.
20. Самоконтроль. Цель, задачи самоконтроля.
21. Субъективные показатели самоконтроля.
22. Объективные показатели самоконтроля.
23. Оценка физического развития и физической подготовленности.

24. Определение уровня физического здоровья.
25. Дневник самоконтроля.
26. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.
27. Паспорт здоровья.
28. Комплекс мер по предупреждению травм.

#### 4 семестр

1. Задачи, формы проведения самостоятельных занятий.
2. Малоподвижный образ жизни и его неблагоприятное влияние на организм человека.
3. Технология самостоятельных занятий физическими упражнениями. этапы.
4. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Виды самостоятельных занятий по функциональной направленности.
6. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.
7. Медико-биологические средства восстановления после самостоятельных занятий.
8. Формирование мотивов для целенаправленных самостоятельных занятий физической культурой.
9. Основы методики проведения самостоятельных занятий.
10. Интенсивность и рациональность физической нагрузки.
11. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой.
12. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий атлетической гимнастики.
13. Подбор индивидуальных программ для самостоятельных занятий атлетической гимнастики.
14. Самостоятельные занятия с применением круговой тренировки.
15. Особенности занятий оздоровительным бегом, плаванием.
16. Особенности методики проведения самостоятельных занятий ритмической гимнастикой.
17. Физическая культура — часть общей культуры личности и общества.
18. Физическая культура личности.
19. Сущность и содержание физической культуры.
20. Общекультурные социальные функции физической культуры.
21. Специфические функции физической культуры.
22. Базовая физическая культура.
23. Оздоровительная физическая культура.
24. Специфический элемент физической культуры — спорт.
25. Классификация видов спорта по особенностям предмета состояний и характеру двигательной активности.
26. Характеристика спорта высших достижений.
27. Характеристика массового спорта.
28. Характеристика профессионального спорта.
29. Характеристика любительского спорта.
30. Характеристика студенческого спорта.

## 5 семестр

1. Основы составления комплекса упражнений с гантелями.
2. Основы составления комплекса упражнений с амортизатором.
3. Современные технологии построения индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ для самостоятельных занятий.
4. Домашние задания по физической культуре.
5. Особенности занятий утренней гимнастикой.
6. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Общие положения, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
8. Основные структурные компоненты ППФП.
9. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
10. Организация и формы ППФП.
11. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.
12. Уровни профессиональной физической пригодности студента.
13. Виды мышления в физическом воспитании.
14. Профессиональные знания по физической культуре.
15. Профессиональные практические навыки по физической культуре.
16. Виды физических упражнений, использование которых развивает определённые для каждой из профессиональных групп качества.
17. Средства, характерные особенностям избранной профессиональной деятельности.
18. Критерии профессиональной пригодности студента как специалиста.
19. Цель, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
20. Основные структурные компоненты ППФП.
21. Методики подбора средств ППФП студентам.
22. Перечислите и обоснуйте физические качества наиболее важные для специалистов вашей профессии.
23. Какие физические упражнения и элемент видов спорта необходимы для ППФП студентов вашей специальности.
24. Специфическое содержание методики ППФП.
25. Основные черты методики ППФП.
26. Организация и формы ППФП.
27. Взаимосвязь физического воспитания.
28. Профессиональные знания по физической культуре.
29. Профессиональные практические навыки по физической культуре.
30. Критерии профессиональной пригодности студента как специалиста.
31. Уровни профессиональной физической пригодности студента.
32. Характеристика физических качеств «сила», «быстрота».
33. Характеристика физических качеств «гибкость», «выносливость».
34. Характеристика физических качеств «координационные способности», «ловкость».
35. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
36. Меры безопасности на занятиях по гимнастике.
37. Меры безопасности на занятиях по спортивным играм.
38. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

## 6 семестр

1. Понятие о сбалансированном питании.
2. Рациональное питание при повышенных физических нагрузках.
3. Внедрение физической культуры в производственный коллектив.
4. Этапы проведения мероприятия по внедрению производственной гимнастики.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Методики психорегулирующей тренировки: аутогенная тренировка.
7. Методики психорегулирующей тренировки: психофизическая тренировка.
8. Общие требования к тестированию физической подготовленности студентов.
9. Средства восстановления организма после утомления и переутомления.
10. Перечислите дисциплины, составляющие основу специальных знаний при занятиях физическими упражнениями.
11. Объясните значение знаний анатомии при занятиях физическими упражнениями.
12. Какие реакции организма возникают в процессе тренировки?
13. Объясните взаимосвязь физического воспитания и трудового воспитания.
14. Объясните взаимосвязь физического воспитания и умственного воспитания.
15. Объясните взаимосвязь физического воспитания и нравственного воспитания.
16. Объясните взаимосвязь физического воспитания и эстетического воспитания.
17. Объясните взаимосвязь физического воспитания в укреплении здоровья человека.
18. Объясните значение занятий физическими упражнениями в зрелом возрасте.
19. В чём особенность занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста?

## КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАЧЁТЕ

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

### 10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно, и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной, и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых заданиях, высокий уровень культуры исполнения упражнений.

### 9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное Изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

## МОДУЛЬ 1

### **Физическая культура как учебный предмет в системе подготовки специалиста в УВО:**

социально-гуманитарная дисциплина

дополнительная дисциплина

дисциплина по выбору студента

общепрофессиональная дисциплина

### **Специфический процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования личности для выполнения социальных функций:**

физическая подготовка

физическое воспитание

физическая культура

профессиональная подготовка

### **Основная форма физической культуры в учреждении высшего образования:**

физические упражнения

учебные занятия

занятия в спортивных секциях

физкультурно-спортивные мероприятия

### **Критерий оценки учебных достижений студентов, учитывающий посещаемость занятий, участие студента в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и др.:**

организационный

общеобразовательный

практический

методический

*Укажите: верно (да) или неверно (нет).*

Прохождение медицинского обследования в установленные сроки и самоконтроль физического состояния входит в обязанности студентов.

Да

Нет

*Вставьте недостающие слова.*

Цель физического воспитания в учреждении высшего образования Республики Беларусь — формирование \_\_\_\_\_ компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления \_\_\_\_\_ и подготовки к \_\_\_\_\_ деятельности.

социально-личностных

здоровья

профессиональной

К выполнению контрольного тестирования физической подготовленности допускаются студенты, имеющие соответствующую физическую подготовку и посетившие не менее \_\_\_\_\_ % занятий.

75

Установите соответствие между физическим состоянием и учебными отделениями, в которые распределяются студенты для занятий физической культурой:

студенты, имеющие определённые отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями	основное
студенты, имеющие достаточный уровень общей и специальной физической подготовленности	подготовительное
студенты с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности	спортивное
студенты с низким уровнем физического развития и низким уровнем общей физической подготовленности	специальное

Установите соответствие между тестовыми упражнениями и физическими качествами:

челночный бег 4 × 9 м	гибкость
прыжок в длину с места	общая выносливость
бег 6 мин	силовые качества
наклон вперёд из положения	координационные способности
поднимание туловища	скоростно-силовые качества

Соотнесите содержание и формы занятий:

Формы занятий	Содержание
урочные формы занятий	теоретические занятия
неурочные формы занятий	практические занятия
	физические упражнения в режиме дня
	занятия в спортивных секциях

## МОДУЛЬ 2

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде ... здоровье.

- психическое
- соматическое
- физическое
- нравственное

Характер жизнедеятельности индивида, в котором сочетается своеобразие человека с особенностями конкретных условий жизни — ... жизни.

- стиль
- условие
- уровень
- качество

### Основное условие обеспечения здоровья:

рациональный режим труда и отдыха

регулярная физическая и двигательная активность

рациональное и сбалансированное питание

личная и общественная гигиена

Аспекты, от которых (по результатам исследований) уровень здоровья человека зависит на 49—53%:

генетические факторы

состояние внешней среды

деятельность системы здравоохранения

условия и образ жизни

Предусмотренный Уголовным кодексом Республики Беларусь срок лишения свободы лица, знавшего о наличии у него СПИДа, за заражение этой болезнью другого лица:

1 год

3 года

5 лет

6 лет

*Вставьте недостающие слова.*

Здоровье — многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), развивающиеся в процессе реализации \_\_\_\_\_ потенциала в условиях конкретной социальной и \_\_\_\_\_ среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биохимические и социальные функции.

генетического

внешней

Здоровый образ жизни — это организация \_\_\_\_\_, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которая обеспечивает ему выполнение биосоциальных функций, \_\_\_\_\_ и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

труда

физическое

*Дополните предложения*

Способы передачи ВИЧ: 1-й — \_\_\_\_\_; 2-й — \_\_\_\_\_; 3-й — \_\_\_\_\_.

половые контакты

парентеральный

вертикальный

Критерии, по которым современная концепция здоровья рассматривает здоровье как многомерное динамическое состояние: 1-й — \_\_\_\_\_; 2-й — \_\_\_\_\_; 3-й — \_\_\_\_\_.

наличие хронических заболеваний

функциональное состояние организма

резистентность организма

Установите соответствие между специальными критериями здоровья и группами здоровья, на которые подразделяются люди:

лица, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации	абсолютно здоровые люди
лица, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями	здоровые люди
лица, у которых нет никаких жалоб на здоровье, при исследованиях не выявлено никаких отклонений от нормы и в прошлом не было никаких серьезных заболеваний	человек в пограничном состоянии
лица, имеющие хронические заболевания, в состоянии компенсации, когда человек ещё не болен, но уже не здоров	практически здоровые люди
здоровые лица, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также снижена сопротивляемость к заболеваниям	больные люди

### МОДУЛЬ 3

Постоянство состава и свойств внутренней среды, устойчивость основных физиологических функций организма обеспечивает:

ассимиляция  
гиподинамия  
гомеостаз  
адаптация

Частота пульса в покое у здорового нетренированного человека ... ударов в минуту.

40—60  
50—70  
60—80  
70—90

Отделы нервной системы:

основной и дополнительный  
внешний и внутренний  
центральный и периферический  
рефлекторный и рецепторный

Режим, направленный на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, а также физического развития (нормализация телосложения, коррекция осанки), коррекцию нарушений в деятельности организма:

реабилитационный режим  
режим общей физической подготовки  
тренировочный режим  
режим поддержания спортивного долголетия

**Признак классификации физических упражнений на упражнения ациклического характера, циклического характера, комбинированные физические упражнения, вращательные и сложно-пространственные упражнения:**

исторический  
биомеханической структуры  
анатомический  
спортивная специализация

*Дополните предложения.*

Организм человека — это единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функционирующая в неразрывной связи с внешней \_\_\_\_\_  
средой

Виды тканей, различающихся по морфологическим и физиологическим признакам:  
1-й — \_\_\_\_\_; 2-й — \_\_\_\_\_; 3-й — \_\_\_\_\_; 4-й — \_\_\_\_\_.

костная  
нервная  
мышечная  
эпителиальная

*Установите соответствие между содержанием функционального состояния организма и их видами:*

процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постоянном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию	тренированность
биологические (функциональные и морфофункциональные) приспособительные изменения, которые происходят в организме человека под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности	утомление
особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности	восстановление

## МОДУЛЬ 4

**Оптимальный пульс при выполнении аэробных упражнений ... ударов в минуту.**

140—150  
130—140  
150—160  
120—140

**Диагностика состояния здоровья способствует:**

укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию  
формированию физической культуры личности

мониторингу уровня физического здоровья

изучению воздействий факторов окружающей среды на здоровье человека

Студенты проходят плановый врачебный осмотр в ... учебного года.

Слова для справок: **начале** середине конце во второй половине

**Цель медицинского осмотра студентов:**

оценка физического развития

оценка уровня физической подготовленности

**получение информации о физическом состоянии**

определение состояния здоровья и распределение по учебным группам

**Углублённая форма контроля, предназначенная для систематического квалифицированного врачебного наблюдения:**

самоконтроль

**диспансеризация**

анамнез

функциональная проба

*Вставьте недостающие слова.*

Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование \_\_\_\_\_ развития и \_\_\_\_\_ состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**физического**

**функционального**

*Установите соответствие между характеристикой современной оздоровительной системы и её названием:*

один из видов оздоровительной гимнастики национальной системы физических упражнений, сложившийся на основе трудовой и военной деятельности	<b>атлетическая гимнастика</b>
программа для женщин из 30 упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп	<b>аэробика</b>
разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, танцевальные и хореографические элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку	<b>шейпинг</b>
система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	<b>калланетика</b>
эффективная форма физического развития, физической подготовки и оздоровления с использованием отягощений, которая способствуют устранению различных дефектов телосложения	<b>ритмическая гимнастика</b>
научно-обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма	<b>ушу</b>

Установите соответствие между характеристикой врачебного обследования и его видом:

проводится для определения соответствия состоянию здоровья применявшихся средств и методов физического воспитания и для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс	первичное обследование
проводится для решения вопроса о возможности приступить к занятиям или тренировкам после перенесённых заболеваний или травм, при неблагоприятных субъективных ощущениях, а также перед соревнованиями	повторное обследование
проводится для решения вопроса о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	дополнительное обследование

Установите соответствие между показателями самоконтроля:

субъективные показатели самоконтроля	сон
объективные показатели самоконтроля	аппетит
	настроения
	самочувствие
	вес
	пульс
	артериальное давление
	частота дыхания
	работоспособность
	болевые ощущения

## МОДУЛЬ 5

Оптимальный объём двигательной активности студенческой молодёжи ... часов в неделю.

Слова для справок: 10—14      14—16      16—20      12—16

Минимальная интенсивность по частоте сердечных сокращений, которая даёт тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет ... ударов в минуту.

189  
134  
109  
170

**Занятия рекреационной направленности:**

связаны с пассивным отдыхом  
не связаны с отдыхом  
связаны с активным отдыхом  
не связаны с активным отдыхом

**Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:**

утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
утренняя гигиеническая гимнастика  
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

самостоятельные тренировочные занятия

**Способы реализации самостоятельных занятий:**

коллективные, индивидуальные, групповые

групповые и командные

индивидуальные и совместные

коллективные, командные, личные

**Части построения самостоятельных занятий по физической культуре:**

подготовительная, основная, заключительная.

подготавливающая, деятельностная, заключительная.

предварительная, основная, заминка

разминка, деятельностная заминка

**Увеличение максимального потребления кислорода у нетренированного человека в результате самостоятельных занятий:**

на 10%

30%

50%

5%

**Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131—150 уд. / мин относят к зоне:**

аэробной

анаэробной

смешанной

анаэробно-алактатной

**Наиболее длительная часть занятия физическими упражнениями:**

подготовительная

основная

заключительная

разминка

*Вставьте недостающее слово.*

Самостоятельные занятия — система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная \_\_\_\_\_ и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

задачами

## МОДУЛЬ 6

*Вставьте недостающие слова.*

Физическая культура — органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

духовных

материальных

**Образованность, физический статус и совершенство личности, отражённое в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни:**

физическая культура личности

физическое совершенство

физическая подготовленность

физкультурная грамотность

**Специфический процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования личности для выполнения социальных функций:**

физическая подготовка

физическое воспитание

физическая культура

профессиональная подготовка

**Страна, в учебных заведениях которой студенческий спорт зародился как массовое явление:**

Россия

Франция

Америка

Англия

**Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз:**

в год

два года

три года

четыре года

*Укажите: верно (да) или неверно (нет).*

В массовом спорте доминирующей является спортивная деятельность.

Да

Нет

*Установите соответствие между характеристикой компонента физической культуры и понятием, которым он обозначен.*

специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учёбы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды	базовая физическая культура
вид физической культуры, который включен в систему образования и воспитания как обязательный компонент	спорт
один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям	оздоровительная физическая культура

Установите соответствие между видами спорта и особенностями соревновательной деятельности и характера двигательной деятельности:

виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения	гимнастика, плавание, бокс и др.
виды спорта, двигательная активность в которых жёстко лимитирована условиями поражения целей из специального оружия	парусный спорт, велоспорт и др.
виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств	авиамодельный, автомодельный и др.
виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена	шашки, шахматы, покер и др.
виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперников	современное пятиборье, биатлон и др.
виды спорта, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	дартс, пулевая стрельба и др.

## МОДУЛЬ 7

### Профессионально-прикладная физическая подготовка:

физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта

подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления

избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

учебная дисциплина в учреждении высшего образования, направленная на подготовку студента к будущей профессии

### Цель профессионально-прикладной физической подготовки:

формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала  
психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной трудовой деятельности

формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии

содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов

### Основные структурные компоненты профессионально-прикладной физической подготовки:

формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха  
прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта  
вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП  
факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы

По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся:

на факультативные, комбинированные, контрольные соревнования смешанные, вводные, зачётные основные, комбинированные, специальные **вводные, контрольные, смешанные, специальные**

### **Профессиональная физическая пригодность студента:**

**результат целенаправленной физической подготовки, соответствующий определённым требованиям к профессии, жизни, культуре на данном этапе развития общества**

процесс и результат физкультурного образования, отражающие высокую степень развития индивидуальных физических способностей

целенаправленная активная деятельность человека в природной среде, обеспеченная естественными формами проявления двигательной активности: ходьбой, передвижением на лыжах, плаванием, метанием и т. д.

системообразующий фактор процесса физического воспитания, который обобщает профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности

**Система нормативов и требований по ППФП в зависимости от специфики профессий может включать:**

**контрольные упражнения в виде двигательных заданий и специальные функциональные пробы**

двигательные тесты и контрольные нормативы  
спортивные соревнования по отдельным видам спорта  
контрольные соревнования

*Укажите: верно (да) или неверно (нет).*

**Гигиенические факторы является средством ППФП:**

Да  
Нет

*Установите соответствие между направленностью упражнений и видов спорта для профессионально-прикладной физической подготовки:*

упражнения и виды спорта для повышения эмоциональной устойчивости проявления волевых качеств и черт характера	<b>пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт, спортивные единоборства, виды лёгкой атлетики</b>
упражнения и виды спорта для развития <b>скоростно-силовых качеств</b>	гимнастические и акробатические, упражнения на гимнастических снарядах, сложно-координационные упражнения; спортивные игры и различные виды спортивных единоборств
упражнения и виды спорта для формирования осанки и улучшения функции опорно-двигательного аппарата	спортивная ходьба, кросс, бег на средние дистанции, спортивные и подвижные игры, организованные на высоком эмоциональном фоне, туризм, ориентирование
упражнения и виды спорта для развития выносливости	ходьба и её разновидности, висы на перекладине, наклоны и повороты туловища, плавание, бег, корригирующая гимнастика, а также другие упражнения из отдельных видов спорта
упражнения и виды спорта для формирования устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	продолжительный бег, кросс по пересечённой местности, ходьба на лыжах, туризм, плавание, циклические виды

*Вставьте недостающие слова.*

Выбор физических упражнений и методов зависит от структурных компонентов ППФП, \_\_\_\_\_ особенностей человека, \_\_\_\_\_ условий, места проживания и работы  
индивидуальных  
природно-климатических

## МОДУЛЬ 8

**Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности:**

оздоровительная физическая культура  
профессионально-прикладная физическая подготовка  
производственная физическая культура  
оздоровительно-рекреативная физическая культура

**Возраст самой высокой интенсивности интеллектуальных и логических процессов:**

30—40 лет  
25—35 лет  
20—30 лет  
18—20 лет

**Так как работоспособность зависит от типа высшей нервной деятельности, большими резервами обладают:**

холерики  
сангвиники  
меланхолики  
флегматики

**День, когда отмечается наиболее высокий уровень работоспособности:**

понедельник  
среда  
пятница  
воскресенье

**«Малая форма» физической культуры, которая заключается в выполнении физических упражнений в период рабочей смены в целях достижения срочного активного отдыха организма для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня:**

вводная гимнастика  
физкультурная пауза  
физкультминутка общего или локального воздействия  
микروпауза активного отдыха

*Вставьте недостающие слова.*

При проведении физкультурной паузы и физкультурной минутки необходимо учитывать \_\_\_\_\_, характер и время утомления.  
особенности рабочей позы

Целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению \_\_\_\_\_ на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.  
**производительности труда**

Укажите: верно (да) или неверно (нет).

Методика производственной физической культуры находится в зависимости от характера и содержания трудового процесса и имеет «контрастный» характер.

Да

Нет

Установите соответствие между характеристикой типа изменения работоспособности и его названием:

тип, который характеризуется постоянным снижением интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы	<b>ровный</b>
тип, который обладает резкими колебаниями интенсивности работы и её качества с тенденцией к снижению объёма к моменту завершения задания	<b>усиливающийся</b>
тип, который характеризуется постепенным возрастанием количественных и качественных показателей работоспособности — от начала к концу задания	<b>неровный</b>
тип, которому свойственны высокие количественные и качественные показатели выполнения работы при небольшом их колебании в отдельные промежутки времени	<b>ослабевающий</b>

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

### Раздел Общетеоретический курс

**Адаптация** — приспособление организма как биологической системы к различным условиям среды обитания.

**Ассимиляция** — усвоение организмом питательных веществ.

**Биоритмы** — периодические изменения интенсивности и характера биологических процессов, которые самоподдерживаются и самовоспроизводятся в любых условиях.

**Вид спорта** — часть спорта, представляющая собой обособленную сферу общественных отношений, имеющая специфические особенности, правила спортивных соревнований, среду занятий, используемые спортивный инвентарь и оборудование.

**Восстановление** — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постоянном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

**Врабатывание** — период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования.

**Гипокинезия** — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т. е. ограничением количества и объёма движения в результате малоподвижного образа жизни и особенностей профессиональной деятельности.

**Гомеостаз** — относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды организма (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций организма (температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и т. п.).

**Двигательная активность** — естественная и социально-организованная деятельность человека, успешно обеспечивающая его физическое и психическое развитие.

**Двигательный навык** — выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия.

**Двигательное умение** — выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность неавтоматизировано управлять двигательными действиями.

**Диссимиляция** — распад в организме органических веществ.

**Дыхательный объём** — количество воздуха, проходящее через лёгкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза).

**Двигательные способности** — индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — максимальный объём воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.

**Здоровье** — состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов.

**Компетентность** — выраженная способность применять свои знания и умения.

**Компетенция** — знание, умение, опыт и личностные знания, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Классификация физических упражнений** — упорядоченная совокупность двигательных действий для решения задач физического воспитания.

**Меланхолик** — 1) человек, склонный к угнетённому настроению, мрачным мыслям, подавленности, депрессии, со слабыми процессами возбуждения и торможения; 2) единственный слабый из четырёх типов нервной деятельности (темпераментов) с низкой способностью переключаться с одного вида деятельности на другой.

**Номограмма** — график геометрических величин, используемых при расчётах уровня физического развития и физической работоспособности.

**Научная организация труда (НОТ)** — это улучшение организационных форм использования живого труда в рамках отдельно взятого трудового коллектива.

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

**Онтогенез** — процесс индивидуального развития организма с момента зачатия до конца жизни.

**Оздоровительная физическая культура** — специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе учёбы, организацию активного отдыха и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Образ жизни** — совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества).

**Пульс** — волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** — это специально направленное и избирательное использование средств

физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности.

**Профессиональная направленность физического воспитания** — совокупность форм, средств и методов физкультурной деятельности в УВО, обеспечивающей в соответствии с задачами учебно-воспитательного процесса профессионально-личностное формирование будущих специалистов.

**Профессиональная физическая пригодность студента** — это результат целенаправленной физической подготовки, соответствующей определённым требованиям профессии, жизни, культуры на данном этапе развития общества.

**Производственная физическая культура** — система физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых определяются особенностями трудового процесса.

**Психическое здоровье** — состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватно окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

**Профессиональное утомление** — объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

**Резистентность организма** — способность организма противостоять вирусным респираторным инфекциям, антропогенным загрязнениям внешней среды.

**Рекреация** (от лат. recreatio восстановление) — отдых, восстановление сил человека.

**Работоспособность** — способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

**Релаксация** — состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** — разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

**Саморегуляция** — свойство биологических систем устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или биологические показатели.

**Суставы** — подвижные соединения, в которых область соприкосновения костей покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани.

**Систолический (ударный) объём крови** — количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при его сокращении.

**Самочувствие** — субъективное ощущение человека своего состояния.

**Сангвиники** — спокойные, жизнерадостные люди, у которых процессы возбуждения и торможения сильны и подвижны.

**Самостоятельные занятия** — система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

**Спорт** — сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

**Спорт высших достижений** — часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

**Спортивная подготовка** — комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение.

**Спортивное соревнование** — состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом) спортивных соревнований.

**Спортивно-массовая работа** — подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий

**Спортивно-массовое мероприятие** — организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Спортивные мероприятия** — спортивные соревнования и подготовка к ним.

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

**Технические, авиационные, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта** — виды спорта, основой которых являются специальные действия, в том числе приёмы, связанные с исполнением служебных обязанностей военнослужащими, лицами начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Беларусь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорскими работниками, должностными лицами таможенных органов.

**Трудоспособность** — способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Утомление** — состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости.

**Учебно-тренировочный процесс** — способ осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участие в спортивных соревнованиях.

**Физическое воспитание** — это комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.

**Физкультурная деятельность** — формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют в принципе наилучшим образом сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

**Физические качества** — врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

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

**Физическая культура личности** — образованность, физический статус и совершенство личности, отражённые в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, в здоровом образе жизни.

**Физическая подготовленность** — результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определённых условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

**Физическая подготовка** — процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека

**Физическое развитие** — биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человек в течение его жизни.

**Физические упражнения** — двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

**Физическая работоспособность** — определённое состояние организма, позволяющее выполнять тот или иной объём физической работы.

**Физкультурно-оздоровительная работа** — подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Физкультурно-оздоровительное мероприятие** — мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания

**Физическое состояние** — комплексная характеристика организма человека, отражающая уровень готовности к выполнению активной мышечной деятельности.

**Физкультурно-спортивные сооружения** — объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом

**Флегматики** — спокойные, медлительные люди, у которых процессы возбуждения и торможения сильны, но менее подвижны.

**Холерики** — вспыльчивые, возбудимые люди, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

**Ценности физической культуры** — значимые явления, предметы, процессы и результаты познавательной деятельности в области физической культуры, ориентации на которые стимулируют поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

**Школьный спорт** — часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях общего среднего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Государственное учреждение образования  
«Республиканский институт высшей школы»

УТВЕРЖДЕНА  
Министерством образования  
Республики Беларусь  
14 апреля 2008 г.  
Регистрационный № ТД-СГ.014/тип.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Типовая учебная программа  
для высших учебных заведений

Минск  
РИВШ  
2008

УДК 796 (073.8)  
ББК75  
Ф48

Рекомендовано :  
кафедрой физического воспитания и спорта БГУ  
(протокол № 7 от 22 февраля 2008 г.);

научно-методическим советом БГУ  
(протокол № 2 от 24 января 2008 г.);

учебно-методическим объединением вузов Республики Беларусь  
по гуманитарному образованию  
(протокол № 9 от 1 февраля 2008 г.)

**Составители :**

д-р пед. наук, проф., зав. каф. физ. воспитания и спорта БГУ *Коледа В. А.*; канд. пед. наук, доц., зав. каф. физ. культуры и спорта БГЭУ *Куликович Е. К.*; канд. пед. наук, доц., зав. каф. физ. культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь *Лосева И. И.*;  
канд. пед. наук, доц., зав. каф. физ. воспитания и спорта БГПУ им. М. Танка *Овсянкин В. А.*;  
канд. пед. наук, доц., доц. каф. физ. воспитания и спорта МГЛУ *Глазько Т. А.*

**Рецензенты :**

каф. теории и методики физической культуры, оздоровительно-профилактической работы БГПУ им. М. Танка;  
д-р пед. наук, проф., проф. каф. физ. воспитания и спорта МГЛУ *Кутинов Р. И.*

**Физическая культура** : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений /  
ф 48 сост. : В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. - Минск : РИВШ, 2008. - 60 с.

УДК 796 (073.8)  
ББК75

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Примерный тематический план дисциплины.....	14
Содержание учебной дисциплины.....	35
<i>Приложение 1.</i> Тесты для определения уровня физического функционального состояния организма студентов.....	40
<i>Приложение 2.</i> Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений.....	45
<i>Приложение 3.</i> Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В.....	48
Список литературы.....	52
Глоссарий.....	54
Список использованных источников.....	58

Репозиторий БарГУ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа нового поколения дисциплины «Физическая культура» предназначена для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в вузах Республики Беларусь. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, значительное усиление роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, использование теоретико-методологических основ физической культуры, обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развития профессионально-личностных качеств выпускника.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Макет образовательного стандарта высшего образования первой ступени (утвержден приказом Министерства образования Республики Беларусь от 13.06.2006 г. № 374);
- Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. № 89);
- Изменение № 1 к РД РБ 02100.5 227-2006 (утверждено и введено в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 18.01.2008 г. № 3);
- Макет типовой учебной программы дисциплины социально-гуманитарного цикла высшего образования первой ступени» (методические рекомендации для разработчиков типовых учебных программ, 2007г.) (утвержден Министерством образования Республики Беларусь в 2007 г.);
- Порядок разработки, утверждения и регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования (утверждено Министерством образования Республики Беларусь от 28.12.2007 г.).

При составлении учебных программ по физической культуре кафедры руководствуются Инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 27.12.2006 г. № 130.

В типовой учебной программе учтены требования образовательного стандарта по циклу социально-гуманитарных дисциплин.

## **1. Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника**

Основными целями социально-гуманитарной подготовки студентов в вузе выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценностном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и исполнение гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетентности как интегрированного результата образования в вузе.

Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника определяются следующими принципами:

- *принципом гуманизации* как приоритетным принципом образования, обеспечивающим личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию выпускника;

- *принципам фундаментализации*, способствующим ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественно-научным и гуманитарным знанием;

- *принципом компетентностного подхода*, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях;

- *принципом социально-личностной подготовки*, обеспечивающим формирование у студентов социально-личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и со-

циально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей обучающихся;

• *принципом междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования*, реализация которого обеспечивает целостность изучения гуманитарного знания и его взаимосвязь с будущей профессиональной деятельностью выпускника.

В соответствии с вышеуказанными принципами выпускник вуза при подготовке по образовательной программе первой степени должен приобрести следующие *социально-личностные компетенции*:

- культурно-ценностной и личностной ориентации;
- гражданственности и патриотизма;
- социального взаимодействия;
- коммуникации;
- здоровьесбережения;
- самосовершенствования.

Выпускник в процессе социально-гуманитарной подготовки должен развить следующие *метапредметные компетенции*:

- владение методами системного и сравнительного анализа;
  - сформированность критического мышления;
  - умение работать в команде;
  - владение навыками проектирования и прогнозирования;
  - сформированность личностных качеств: самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремленность, а также мотивационно-ценностная ориентация.
- умение учиться, постоянно повышать квалификацию.

## **2. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»**

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

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

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

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

**знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

**уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

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

- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

### **3. Структура содержания учебной дисциплины**

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нем укрупненных дидактических единиц (модуль, раздел). Структура содержания учебной дисциплины включает: введение; разделы (модули); темы учебных занятий; заключение. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных часов и 544 часа практических занятий.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

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

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

Функции физического воспитания студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов:

- *организационный*, предусматривающий обеспечение реальных условий и возможностей студенту для занятий физическим воспитанием и спортом в любой, определенной для данного вуза (региона), форме;
- *преобразовательный*, направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности, обеспечивающий формирование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- *образовательный*, позволяющий расширить и совершенствовать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а так-

же использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;

- *социальный*, роль которого обусловлена первичной и последующими стадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования физической культуры;

- *творческий*, в результате которого происходит деятельностное самоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации и положительных отношений к физической культуре.

В целом сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов*, наиболее значимых при формировании физической культуры студента. Однако, специфика данного процесса требует от создателей программы уточнения целевой установки, характеристики организации учебного процесса, конкретизации средств физической культуры, разработки критериев успеваемости в каждом учебном отделении, научно обоснованных методов и способов контроля за состоянием здоровья студента и т. д.

*Организационно-методическая часть программы* как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала по следующим позициям.

По каждому учебному} разделу (модулю) в соответствии с его целями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реализуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образовательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по физическому воспитанию, следует выделить: учебно-методические комплексы; вариативные модели управляемой самостоятельной работы студентов, блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной физической культуры), спортивное.

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

#### **4. Методы (технологии) обучения**

Среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

#### **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов (СРС) организуется кафедрами, преподавателями вузов в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов.

## 6. Диагностика социально-личностных компетенций студентов

### 1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (по шкале оценок).

**2. Шкалы оценок.** Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям (модулям), осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

**3. Критерии оценок.** Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационные, общеобразовательные, методические и практические критерии, т. е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- <sup>4</sup> • *организационный* - это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.;
- *общеобразовательный* - усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* - оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- *практический* - оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности (прил. 2).

**4. Диагностический инструментарий.** Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

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

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

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

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

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля;

- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН\***  
**Основное, подготовительное и специальное учебные**  
**отделения**

Название отделений (модулей)	Количество аудиторных часов			
	Курс	Лекции**	Практические занятия***	Всего
Основное отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого				560
Подготовительное отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого				560
Специальное отделение	I	6	134	140
	II	6	134	140
	III	2	138	140
	IV	2	138	140
Итого				560

\*70 часов по курсу физической культуры включаются в сетку установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 1 часу в неделю на 1-2 курсах. 490 часов реализуются сверх установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 3 часа в неделю на 1-2 курсах и по 4 часа в неделю на старших курсах, кроме выпускного.

\*\* Курс по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

\*\*\* Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

## Спортивное учебное отделение\*

Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (человек)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1. Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6-8	14-16	560
2. Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8-10	12-14	480
3. Учебно-тренировочные группы (1-2 разряд)	10-12	10-12	360
4. Учебно-тренировочные группы (2-3 разряд)	12-15	6-8	240
5. Группы спортивной специализации	15	6	210
6. Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6-16	Согласно спортивной квалификации

\*\*\*\* функционирует на всех курсах и факультетах в соответствии с приложением к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов.

Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта. В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.

**1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(для всех учебных отделений)**

Курс	Название темы	Содержание	Количество часов
I	1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов	2
	2. Основы здорового образа жизни	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Понятия ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД. Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Профилактика	2
	3. Естественнонаучные основы физического воспитания	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности	2

Курс	Название темы	Содержание	Количество часов
II	4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля. Паспорт здоровья	2
	5. Основы методики самостоятельных занятий	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Принципы дозирования физической нагрузки. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Домашние задания по физической культуре	2
	6. Физическая культура и спорт как общественное явление	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт	2
III	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре	2

Курс	Название темы	Содержание	Количество часов
IV	8. Физическая культура в научной организации труда	Основные понятия. Производственная физическая культура: цель, задачи. Факторы, влияющие на работоспособность. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка	2
Итого			16

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Урочные занятия** состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

*Методический раздел* практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочные занятия* направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

### Неурочные занятия:

- физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

- занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

Формы	Содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта)
Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т. д., проводимые республиканским центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов, администрацией вузов, спортивным клубом
Самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта

### 3. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

(% от общего объема часов на курсе)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	30	30	20	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	15
Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты)	30	30	35	40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	10	15	20
Современные оздоровительные системы	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

#### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т. п. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений средневика, стайера. Осво-

ение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 10—15 мин и 18—25 мин.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т. д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

**Ловкость, координация движений и равновесие.** Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т. д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т. д.

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

*Элементы тяжелой атлетики.* Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений - толчок, рывок.

*Элементы гиревого спорта.* Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

*Элементы атлетической гимнастики.* Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

## ВИДЫ СПОРТА

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, которая является эффективным средством психоэмоционального переключения на другой вид деятельности.

Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнений с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

В занятиях атлетической гимнастикой используют общеразвивающие упражнения: с гантелями; с гирями; с эспандером; с металлической палкой; на тренажерах; со штангой.

**Спортивные игры.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в неравночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.** Стойка, повороты, вышагивание, передвижение, ведение, передачи, броски. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передача мяча (одного, двух) на месте и в движении. Ведение мяча на месте и с передвижением вперед. Броски с различных точек и после двойного шага. Командная игра.

*Ловля и передача мяча.* На месте (одного, двух), с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Ведение мяча.* Ведение мяча (одним, двумя) шагом, бегом, с поворотами. Ловля и передачи мяча (одного, двух) на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

*Броски мяча по кольцу.* Бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (на месте, с точек). Бросок мяча по кольцу после двойного шага (правой и левой рукой). Штрафные броски, броски в прыжке.

*Волейбол.* Стойка и передвижение. Прием и передача мяча на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо).

*Действия с мячом.* Передача мяча сверху двумя (одной) руками с места и в движении. Прием мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо.

*Подачи мяча:* боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи. Страховка. Командная игра.

*Футбол.* Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой, левой) с последующим попаданием в ворота. Командная игра.

*Перемещения футболиста.* Упражнения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед. Быстрая смена игровых ситуаций, предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; движения в различных направлениях по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. д.

*Удары по мячу* составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия.

*Приемы мяча* осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой, бедром, грудью, головой.

*Ведение мяча* осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

*Отбор мяча.* При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Упражнения в парах, тройках.

*Приемы игры вратаря.* В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

*Бег.* Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т. п. Комплексы общих и специальных упражнений средневика-стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты. Подвижные игры.

*Метания.* Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

*Прыжки.* Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

**Лыжный спорт.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Изучение техники различных шагов.

*Ступающий шаг.* Передвижение ступающим шагом является средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг — это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед.

*Скользкий шаг.* Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой.

*Попеременный двухшажный ход.* В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой).

**Плавание.** Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль).

Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

*Упражнения на суше.* Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Рывковые движения рук в стороны, вверх. Круговые одновременные движения рук назад, вперед. Круговые попеременные движения рук назад. Круговые разнонаправленные движения. Выполнение имитационных движений гребка руками способом: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».

*Работа рук.* Выполнение гребков в воде (только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками), используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.

*Работа ног.* В воде, лежа на груди взявшись руками за бортик движения ног способом «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Выполнение движений ног в воде при держании доски руками (в положении лежа на груди и на спине) «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс». Согласованность в работе рук, ног и дыхания.

*Подготовительные упражнения для освоения с водой.* Упражнения для обучения элементам техники плавания способом «кроль на груди» и «кроль на спине» для неумеющих плавать. Согласование элементов дыхания с элементами техники. Совершенствование техники избранного способа плавания: плавание с помощью одних ног, доски, с различным положением рук и задержкой дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

**Подвижные игры и эстафеты.** Примерные подвижные игры: «Метко в цель», метание «тарелок», «Охотники и зайцы», «Передал-садись», «Подвижная мишень», «Успей точно передать», «Сбей мяч», «Пионер-бол», «Попади в круг», «Кто дальше», «Метко в ворота», «Точная передача», «Обведи и забей мяч в ворота», «Футбольный слалом», «За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Жонглирование двух мячей», «Мяч в воздухе», «Эстафета-биатлон».

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Цель ППФП* - психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Отличительной чертой ППФП студентов следует считать ее предварительное влияние на будущего специалиста без постоянной проверки уровня специальной физической подготовленности в реальных условиях.

*Задачи ППФП* определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

*Средства ППФП* можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);
- вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- гигиенические факторы.

### СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

**Дыхательная гимнастика.** Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Релаксационная гимнастика.** Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

**Ритмическая гимнастика.** Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастик) целесообразно включать во все формы оздоровительной физической

культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

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

**Калланетика.** Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из четырех частей.

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

**Шейпинг** (от лат. *shaping* - придавать форму, формировать). Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

## **КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Цель - способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в физическом воспитании:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов физического воспитания.

3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб (прил. 1,2).

#### **4. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (% от общего объема часов на курсе)**

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	30	20	20	20
Специально-подготовительные упражнения	10	10	15	15
Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)	10	15	10	5
Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)	20	20	20	25
Подвижные игры и эстафеты	10	10	10	5
Профессионально-прикладная физическая подготовка		5	10	15
Современные оздоровительные системы	15	15	10	10
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

### **5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (% от общего объема часов на курсе)**

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общеразвивающие упражнения	20	15	10	10
Специальные упражнения	20	20	15	10
Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика	15	13	15	10
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)	10	15	15	15
Современные оздоровительные системы	15	15	25	30
Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.)	15	12	10	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка		5	5	10
Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях)	2	2	2	2
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	3	3	3	3
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Учебные занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, должны рассматриваться как основная часть единой системы физического воспитания.

Основные задачи учебных занятий в специальном учебном отделении:

- ликвидация остаточных явлений после заболеваний;
- устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии;
- восстановление и укрепление здоровья по мере закаливания и укрепления организма;
- повышение физической работоспособности студентов;
- приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивные мячи массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, гантели массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, амортизаторы, тренажеры).

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Дыхательные и релаксационные упражнения.

### **ГИМНАСТИКА**

**Дыхательная гимнастика.** Применяется при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

**Релаксационная гимнастика.** Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; а полная предусматривает не только

мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

**Ритмическая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку, а также упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходном положении: сидя; лежа: на боку, спине, животе; из положения седа на пятках. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

**Аэробика.** Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## **КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

(применительно к имеющимся заболеваниям)

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

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

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

**Спортивно-ориентированный фитнес** предполагает применение упражнений высокой интенсивности.

**Шейпинг.** При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

**Калланетика.** Программа упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднятие ног и туловища в положении лежа, полупагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

### **ЭЛЕМЕНТЫ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Спортивные игры.** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в неравночисленных составах.

**Легкая атлетика.** Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки в глубину с подскоком, с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом кругом.

Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, семенящий бег и их чередование. Метание теннисного мяча.

**Лыжный спорт.** Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами на учебной площадке и на учебной лыжне. Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении.

Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах на время. Эстафеты на лыжах. Оценка техники выполнения поворотов, торможения, подъемов и спусков. Изучение техники различных шагов.

**Плавание.** Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы

поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение элементов в избранном виде плавания, в оздоровительном режиме. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов. Прикладное плавание. Нырание. Приемы спасания тонущего.

**Подвижные игры и эстафеты** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности). Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств. Способы оценки ППФП студентов (нормативы и тесты по ППФП). Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

## **МАССАЖ И САМОМАССАЖ**

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Сегментарно-рефлекторный массаж. Аппаратный массаж. Массаж в сочетании с движениями. Показания и противопоказания к применению массажа.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях, умственном и физическом утомлении.

Методика проведения массажных приемов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Порядок проведения самомассажа. Самомассаж для женщин, мужчин.

## КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Врачебно-педагогический контроль.** *Врачебный контроль*, осуществляемый врачом с целью определения заболевания (степени его тяжести, особенностей протекания и др.), функционального состояния и физического развития студентов.

*Педагогический контроль* за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов специального учебного отделения в процессе их учебы в вузе. **Тестирование** с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости. Применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

**Самоконтроль в занятиях физическим воспитанием.** Самоконтроль как одна из форм наблюдения за состоянием здоровья. Простейшие методы самонаблюдения за результатами занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля и его значение в процессе наблюдения за состоянием здоровья студентов. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма (прил. 1,2).

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В (прил.3).

## 6. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тематика практических занятий для групп спортивного учебного отделения разрабатывается с учетом специфики видов спорта. При составлении учебных программ необходимо учитывать технологию планирования (периодизации спортивной тренировки), принятую в системе детско-юношеских спортивных школ. Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении осуществляется, как правило, вне сетки часов с учетом учебной нагрузки студентов, наличия их свободного времени, материально-технической базы вуза для занятий спортом, социально-бытовых условий и т. д.

Соревновательная деятельность студентов и подготовка к ней планируются в соответствии с календарным планом спортивного клуба вуза.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Раздел I. Основное учебное отделение

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

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

Требования к компетентности:

### **знать:**

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

### **уметь:**

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

## Раздел II. Подготовительное учебное отделение

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

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

Требования к компетентности: **знать:**

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

**уметь:**

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

### Раздел III. Специальное учебное отделение

**Специальное** учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской **группе**, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, **либо** проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

- группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

- группа «В» — студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов. Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Требования к компетентности:

**знать:**

- критерии оценки состояния здоровья;

общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;

- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;

- основные средства физической реабилитации;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

**уметь:**

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;

- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;

- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

#### **Раздел IV. Спортивное учебное отделение**

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

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

Требования к компетентности:

**знать:**

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

**уметь:**

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

### Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

*Методика выполнения:* в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно 3 вдоха и выдоха на  $\frac{3}{4}$  глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентилиации легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

**Оценка пробы Генчи, с**

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30-39	20-29
Удовлетворительн	20-29	15-19
Неудовлетворител	19 и ниже	14 и ниже

### Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

*Методика выполнения:* проводится сидя в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40-50 с, а спортсмены - от 60 с до 2,0-2,5 мин.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сер-

дечные сокращения становятся ритмичными, пульс - редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 2 мин после пробы.

### **Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд)**

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 с.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25-50 % - «хорошо», 51-75 % - «удовлетворительно», 76-100 % - «неудовлетворительно», более 101 % - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как «отлично», на 2-й минуте - «хорошо», на 3-ей - «удовлетворительно», 4-й - «неудовлетворительно».

**Оценка массы тела женщин и мужчин 18-24 лет** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12 % у женщин и на 7-9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9-11 % у мужчин и 12-14 % у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14-17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс-минус 1,3-2,0 кг.

### **Ортостатическая проба**

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

### **Оценка результатов ортостатической пробы**

<b>ЧСС после нагрузки</b>	<b>Оценка реакции</b>
Учащение ЧСС на 6—12 уд./мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин	Неудовлетворительная

**Метод индексов** основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые - два признака, сложные - больше двух. Однако как показала практика, пользоваться только индоссат! при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физиче-свого развития.

**Весоростовой индекс Кетгле:**

$$\text{ИК} = \frac{M}{P^2}$$

где M - масса тела, г;

P - рост, см.

Средний показатель ИК - 370-400 г/см у мужчин, 325-375 - у женщин. ИК > 540 указывает на ожирение, 200-299 - на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10-29 %, то это ожирение первой степени, на 30-49 % - ожирение второй степени, на 50-99 % - третьей степени, при четвертой - на 100 % и более. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

*Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200—299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.*

**Индекс Брока - Бругша** указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется:

$$L - 100 = M,$$

где L — длина тела, см;

M - масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155-165 см вычитается 100, при росте 165-175 см вычитается -105, а при росте 175-185 см -110.

**Должную массу тела** можно рассчитать по формуле:

$$M_d = K_1 \times L - K_2,$$

где  $L$  - длина тела, см;

$K_1 = 0,83$  (астеники),  $0,74$  (нормостеники),  $0,89$  (гиперстеники);

$K_2 = 80$  (астеники),  $60$  (нормостеники),  $75$  (гиперстеники).

Тип телосложения определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна  $16,0-18,5$  см, у астеников - меньше  $16,0$  см, а у гиперстеников - больше  $18,5$  см.

А. Ф. Сняков предлагает формулы для расчета должной массы тела взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

для мужчин:

$$M_{д1} = 0,83P - 80,$$

$$M_{д2} = 0,74P - 60,$$

$$M_{д3} = 0,89P - 75;$$

для женщин

$$M_{дв} = 0,72P - 62,$$

$$M_{д2} = 0,73P - 60,$$

$$M_{д3} = 0,69P - 48;$$

где  $M_{д1}$ ,  $M_{д2}$ ,  $M_{д3}$  - должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг;

$P$  - рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела умноженное на  $100\%$ . Индекс в пределах  $50-55\%$  указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса  $49\%$  и менее ее считают узкой, значение  $56\%$  и более характерно для широкой грудной клетки.

**Индекс Эрисмана** (показатель пропорциональности развития грудной клетки) определяют по формуле:  $P$

$$ИЭ = T - \frac{P}{2},$$

где  $T$  - окружность грудной клетки в паузе, см;

$P$  - рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин  $+5,8$  см и  $+3,3$  см для женщин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

**Индекс Пинье** (показатель крепости телосложения) рассчитывают по формуле:

$$ИПс = P - (T + M),$$

где Р - рост, см;

Т - окружность грудной клетки, см;

М - масса, кг.

ИПс < 10 указывает на крепкое, от 10 до 20 - на хорошее, от 21 до 25 - на среднее, от 26 до 35 - на слабое, более 36 - на очень слабое телосложение.

#### **Жизненный индекс:**

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{М}}$$

М

где ЖЕЛ - жизненная емкость легких, мл;

М - масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65-70, для женщин - 55-60, для спортсменов - 75-80, для спортсменок - 65-70 мл/кг. У мальчиков в возрасте 14-15 лет этот показатель равен 53-57 мл/кг, в возрасте 11-13 лет - 49-53 мл/кг, у девочек соответственно - 46-51 и 42-46 мл/кг.

#### **Показатель пропорциональности физического развития:**

$$\text{ПФ} = \frac{\text{Р} - \text{Р}_с}{\text{М}} \times 100$$

М

где Р - рост стоя, см;

Р<sub>с</sub> - рост сидя, см;

М - масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % — малая длина, 87—92 % — пропорциональное физическое развитие, более 92 % - длина ног выше средней.

#### **Силовой индекс:**

$$\text{СИ} = \frac{\text{МСК}}{\text{М}} \times 100$$

М

где МСК - мышечная сила кисти, кг;

М - масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65-80 % от массы тела у мужчин и 48-50 % - у женщин.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
<b>Мужчины</b>											
1	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2	Бег 1000м, мин /с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	4,40	3,50	4,00
3	Плавание 50 м, с	35,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	б/уч. врем.
4	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
5	Подтягивание на перекладине,	17	15	13	12	И	10	9	8	7	5
6	Наклон вперед, см	1	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40	42
8	Бег на лыжах 5 км, мин/с	22,00	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30
<b>Женщины</b>											
1	Бег 100м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
4	Плавание 50 м	Без учета времени									
5	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
7	Бег на лыжах 3 км, мин/с	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

для студентов специального учебного отделения и студентов подготовительного, имеющих противопоказания к выполнению контрольных нормативов

### Женщины

1. Силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного *положения лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- из *упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* — сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90).

2. Общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

#### Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

Показатель / Оценка	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

3. Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 сантиметров. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

#### Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Показатель / Оценка	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

## Мужчины

1. Силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения *лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях*, поднимание туловища до касания локтями колен;
- из положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднимание разноименных руки и ноги с прогибанием туловища (голову не поднимать);
- из *положения упора лежа* сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью  $90^\circ$ ).

2. Выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

### Оценка 6-минутного теста для мужчин 17-22 лет

Показатель \ Оценка	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

3. Гибкость оценивается наклоном вперед из положения *сидя на полу*, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

### Оценка уровня развития гибкости у мужчин 17-22 лет

Показатель \ Оценка	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	3	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

## ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ А, Б и В

### Группа А

**Показаны физические упражнения:** *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, много

кратные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук *в упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

### Группа Б

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы, могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

## Группа В

**Показаны физические упражнения:** общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*, Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для преподавателей

### ОСНОВНАЯ

1. *Бойченко, С. Д.* Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Вельский. - Минск, 2002.

2. *Глазко, Т. А.* Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб, пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск, 1995.

3. *Желобкович, М. П.* Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. - Минск, 1997.

4. *Колос, В. М.* Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / В. М. Колос, Т. Н. Шестакова. - Минск, 1992.

5. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: учеб, для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.; М., 2004.

6. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб, для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М., 1991.

7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М., 2003.

8. Физическая культура: учеб, пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. - Минск, 2005.

9. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.

#### дополнительная:

1. *Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Киев, 1998.

2. *Белякова, Р. Н.* Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. - Минск, 2004.

3. *Дашинский, А. К.* Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод, пособие / А. К. Дашинский. - Минск, 1999.

4. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина: учеб, для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М., 1998.

5. Лечебная физическая культура: учеб, для ин-тов физ. культуры / под. ред. проф. С. Н. Попова. - М., 1998.

6. *Пирогова, Е. А.* Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. - Киев, 1989.

7. *Приходько, В. В.* Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. - М., 1991.

8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. - Минск, 2006.

9. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск, 2003.

## **Для студентов:**

### *основная:*

1. *Кулинкович, Е. К.* Здоровый образ жизни как веление времени: метод, пособие / Е. К. Кулинкович. - Минск, 1998.

2. *Купчинов, Р. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб, пособие / Р. И. Купчинов. - Минск, 2004.

3. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. - Минск, 2005.

4. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: учеб, для высших специальных физкультурных учебных заведений. - СПб.; М., 2004.

5. *Разницы», А. В.* Врачебный контроль за физическим воспитанием и со стоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. - Гродно, 2002.

6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М.,

7. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.

### *дополнительная:*

1. *Белякова, Р. Н.* Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. - Минск, 2004.

2. *Дашинский, А. К.* Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод, пособие / А. К. Дашинский. - Минск, 1999.

3. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов/В. И. Дубровский. -М., 1998.

4. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск, 2003.

## ГЛОССАРИЙ

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

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

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

*Компетентность выпускника вуза* - выраженная способность применять знания и умения.

*Массовый спорт* (спорт для всех) - соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу - спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т. д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Самостоятельная работа студентов* — разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений);

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

*Технология (педагогическая)* - это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов. Основными характеристиками образовательных технологий выступают:

- в основе технологии лежат ценностные ориентации и целевые установки автора (разработчиков), соответствующие прогнозируемым результатам обучения и воспитания;

- реализация технологии включает последовательно разрабатываемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям - результатам, а также диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности;

- технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

*Технологии образовательные*, способствующие более эффективному формированию у студентов компетенций, — это такие техно

логии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Структуру содержания дисциплины «Физическая культура» могут составлять следующие модули:

- *нулевой модуль*, который служит введением в изучение дисциплины, определяет цели и задачи ее освоения;

- *модули учебные* (организационно-обучающие) - это 4 модуля, которые дифференцируют содержание учебной дисциплины в соответствии с учебными отделениями: основным, подготовительным, специальным и спортивным. Количество и название организационно-обучающих модулей соотносятся с объемом учебного материала, специфичностью задач, уровнем физического и функционального состояния студента и сформированностью физкультурно-спортивных интересов. Компонентный состав модуля (распределение студентов по группам, учебные элементы, выход из модуля) предполагает системное освоение студентом учебного материала, адекватного индивидуальным показателям здоровья, а также самостоятельную работу в закреплении и применении знаний при решении задач самоконтроля и проверки (с помощью тестирования) полученных результатов, самооценки и коррекции используемых форм, средств и методов физического воспитания;

- *модуль контроля*, обеспечивающий итоговый контроль усвоения знаний, умений, навыков в процессе формирования физической культуры будущего специалиста. Для каждого учебного отделения (модуля) разрабатываются система задач, тестовых заданий и контрольных нормативов, способы решения которых соответствуют формируемым умениям и компетенциям;

- *модуль-резюме*, который содержит обобщение изученной дисциплины.

Модульная система обучения обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса и самостоятельное продвижение обучающихся с учетом их потребностей, возможностей и индивидуальных особенностей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи, учеб, пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазко. Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск, 1995.
2. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - Спб., 2001.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М., 1998.
4. Лечебная физическая культура: учеб, для ин-тов физ. культуры / под. ред. проф. С. Н. Попова. - М., 1998.
5. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. — Минск, 2005.
6. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод, пособие / И. И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. — Минск. 2005.
7. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб, пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. - Минск, 1997.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб, для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.; М., 2004.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб, для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М., 1991.
10. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д, 2002.
11. Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. № 89).
12. Приходько, В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб, пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. - М., 1991.
13. Сергеенкова, В. В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы / В. В. Сергеенкова. - Минск, 2004.
14. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. — М., 1987.
15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А. И. Жук. А. В. Макаров. - Минск, 2001.

16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А. В. Макаров [и др.]. - Минск, 2003.

17. Физическая культура: учеб, программа для вузов (для групп спец. учеб, отд.). - Минск, 2003.

18. Физическая культура: учеб, программа для непрофильных спец. высш. учеб, заведений / сост.: С. В. Макаревич [и др.]. - Минск, 2002.

19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М., 1999.

20. Физическая культура: учеб, пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. - Минск, 2005.

21. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура/А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск, 2003.

22. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.. 2002.

Репозиторий БарГУ

Учебное издание

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Типовая учебная программа для  
высших учебных заведений

Составители:

**Коляда Виктор Антонович**  
**Кулинович Евгений Константинович**  
**Лосева Ирина Ивановна** и др.

Компьютерная верстка *О. П. Дуль*  
Корректор *Е. И. Корсунская*

Подписано в печать 14.05.2008. Формат 60 84/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.  
Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 3,42. Тираж 200 экз. Заказ №31.

Издатель и полиграфическое исполнение  
Государственное учреждение образования  
«Республиканский институт высшей школы»  
Лицензия ЛВ № 02330/0133359 от 29.06. 2004 г.  
220007, Минск, ул. Московская, 15.

Первый заместитель  
Министра образования  
Республики Беларусь  
В.А. Богуш



**ОБ ОРГАНИЗАЦИИ В 2014/2015 УЧЕБНОМ ГОДУ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ,  
СЛУШАТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
(инструктивно-методическое письмо)

Физическое воспитание студентов, курсантов, слушателей (далее – обучающиеся) учреждений высшего образования (далее – УВО) в новом учебном году направлено на формирование культуры здорового образа жизни и мотивации к физическому совершенствованию, на осознание значимости здоровья как ценности, а также реализацию взаимосвязанных педагогических, гигиенических, прикладных задач в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь "О физической культуре и спорте", Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы, Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы, Закрепления за учреждениями высшего образования Республики Беларусь в качестве профильных видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр, утвержденного председателем Белорусской ассоциации студенческого спорта М.А.Журавковым и согласованного заместителем Премьер-министра Республики Беларусь А.А.Тозиком 4 июня 2013 г.

Термины и определения, используемые в настоящем инструктивно-методическом письме, применяются в значениях, предусмотренных Кодексом Республики Беларусь об образовании, Законом Республики Беларусь "О физической культуре и спорте".

Учреждения высшего образования в соответствии с законодательством Республики Беларусь, Положением об учреждении высшего образования (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 1 августа 2012 г. № 93), на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства и методы их физического воспитания. При этом должны выполняться требования типовых учебных планов и типовой учебной программы для высших учебных заведений "Физическая культура" (Мн., РИВШ, 2008) (далее – типовая учебная программа). Кроме учебных

занятий с обучающимися в УВО планируются и проводятся внеурочные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в соответствии с внутривузовским календарным планом физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, разрабатываемыми на основе республиканского календарного плана официальных спортивных мероприятий, проводимых Министерством образования Республики Беларусь в 2015 году.

В соответствии с пунктом 24 Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы (утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 г.) в штатное расписание УВО введены должности специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по игровым видам спорта со студентами-спортсменами. Для этого в УВО организуются занятия со спортивными вузовскими (любительскими) командами по игровым видам спорта.

Порядок организации и проведения учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий определяет кафедра физического воспитания и спорта.

Учебные занятия по дисциплине "Физическая культура" (далее – учебные занятия) проводятся согласно учебным программам для учебных отделений (основное, подготовительное, специальное, включая группы лечебной физической культуры, спортивное), которые на основе типовой учебной программы для непрофильных специальностей разрабатываются методическими комиссиями кафедр физического воспитания и спорта и утверждаются руководителями УВО. На основании ходатайства Министерства спорта и туризма Республики Беларусь руководителем УВО утверждаются индивидуальные учебные планы, по которым могут обучаться студенты-спортсмены, являющиеся членами национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта. Учебные программы должны учитывать специфику деятельности УВО, наличие профильных видов спорта (поручения Совета Министров Республики Беларусь от 04.10.2011 №05/59 и от 27.10.2011 №05/209-336), профессионального опыта профессорско-преподавательского состава и соответствовать имеющейся в УВО физкультурно-спортивной базе.

Места проведения физкультурных и спортивных занятий, спортивные сооружения, оборудование, инвентарь должны соответствовать требованиям Санитарных норм и правил "Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений" (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 декабря 2013 г. №127). На каждое спортивное сооружение составляется паспорт в соответствии с Классификацией физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь, утверждаемой

Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. Физическое воспитание обучающихся УВО организуется при строгом выполнении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, которые также утверждаются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Организация образовательного процесса физического воспитания обучающихся и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в плавательном бассейне проводится в соответствии с Санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами "Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов" (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 сентября 2009 г. № 105).

В целях профилактики травматизма и соблюдения организационно-профилактических мер обеспечения безопасности обучающиеся допускаются на практические учебные занятия только в спортивной форме и обуви.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Изучение дисциплины "Физическая культура" организуется в соответствии с типовой учебной программой "Физическая культура" для высших учебных заведений и предусматривает как теоретический курс, так и практические учебные занятия.

Целью учебной дисциплины "Физическая культура" в УВО является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Обучающиеся УВО проходят ежегодное медицинское обследование в учреждениях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь, по результатам которого в начале учебного года распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группу лечебной физической культуры. Списки обучающихся, распределенных в указанные медицинские группы, утверждаются приказом (распоряжением) руководителя УВО.

**Студенты, курсанты, слушатели, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям физической культурой и спортом не допускаются.**

В целях организации образовательного процесса кафедра физического воспитания и спорта УВО с учетом результатов медицинского обследования, тестирования уровня физической

подготовленности, спортивной квалификации (наличие спортивного разряда или звания) обучающихся, их интересов к различным видам спорта формирует следующие учебные отделения: основное, спортивное, подготовительное, специальное, а также в группах лечебной физической культуры. В каждом учебном отделении создаются учебные группы по физическому воспитанию.

В течение учебного года на основании результатов медицинского обследования обучающихся допускается их перераспределение по учебным группам (отделениям).

Для организации и проведения учебных занятий по учебной дисциплине "Физическая культура" на кафедре физического воспитания и спорта обязательно наличие следующих документов:

должностные обязанности каждого работника кафедры;  
расчет часов на учебный год в зависимости от контингента обучающихся и штатной численности профессорско-преподавательского состава;

учебный план по курсам в зависимости от особенностей подготовки специалистов по направлениям специальностей;

учебно-методический комплекс (типовая учебная программа для высших учебных заведений "Физическая культура"; настоящее инструктивно-методическое письмо; учебные программы по учебной дисциплине "Физическая культура"; индивидуальные учебные планы; учебно-методическая литература);

распределение учебной нагрузки и функциональных обязанностей среди работников кафедры на учебный год;

план работы кафедры на учебный год;

индивидуальные планы работы преподавателей;

отчеты о работе кафедры за прошедшие годы;

журнал проведения обучения и проверки знаний по вопросам охраны труда с работниками кафедры и мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом с обучающимися;

приказ об организации изучения готовности физкультурно-спортивных сооружений УВО к началу 2014/2015 учебного года;

акты обследования физкультурного и спортивного оборудования к началу 2014/2015 учебного года;

акт готовности физкультурно-спортивных сооружений к началу 2014/2015 учебного года.

Перечень обязательных документов для профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта включает в себя:

разработанные и утвержденные в установленном порядке учебные программы;

тексты лекций по физическому воспитанию;  
планы-конспекты (планы) учебных занятий;  
журнал проведения обучения и проверки знаний по вопросам охраны труда с работниками кафедры и мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом с обучающимися;  
учебный журнал для каждой учебной группы (отделения).

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Учебные занятия по учебной дисциплине "Физическая культура" с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, проводятся в соответствии с учебной программой, разрабатываемой методической комиссией согласно типовой учебной программе ("Физическая культура", учебная программа для высших учебных заведений для групп специального учебного отделения. Минск, 2003).

Согласно пункту 46 главы 5 Санитарных норм и правил "Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых" занятия физической культурой и спортом должны организовываться и проходить с учетом группы здоровья обучающихся.

Преподаватели, которые проводят учебные занятия с обучающимися в специальном учебном отделении, должны иметь педагогическое физкультурное образование и пройти специальную подготовку по специальности "Оздоровительная физическая культура".

При ее отсутствии они проходят переподготовку в институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования "Белорусский государственный университет физической культуры" или учреждении образования "Белорусская медицинская академия последипломного образования". Помимо этого, с периодичностью один раз в 5 лет преподаватель обязан пройти базовые курсы повышения квалификации.

При составлении расписания не допускается проведение учебных занятий в специальном учебном отделении в течение двух дней подряд.

Учебные практические занятия с обучающимися в группах лечебной физической культуры (группы ЛФК), как правило, проводятся в учреждении здравоохранения под руководством медицинского работника.

При наличии у УВО лицензии на медицинскую деятельность (Указ Президента Республики Беларусь от 1 сентября 2010 г. № 450, пункт

26.1.17, приложение 1) на кафедре физического воспитания и спорта также могут быть организованы практические занятия с группами ЛФК, которые могут проводить педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию.

Занятия с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, планируются и организуются с начала учебного года и продолжаются в течение всего учебного года.

### АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

При освоении содержания образовательных программ высшего образования обучающиеся проходят аттестацию в соответствии с правилами аттестации, утверждаемыми Министерством образования Республики Беларусь.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является проведение зачета в устной и практической формах с выставлением отметки "зачтено" либо "не зачтено" (п. 3 ст. 214 Кодекс Республики Беларусь об образовании). Зачетные требования, перечень контрольных упражнений и нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов, разработанные методической комиссией УВО согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся на каждом курсе, факультете.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) УВО совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждаются руководством УВО.

Оценка успеваемости обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья по учебной дисциплине "Физическая культура" и отнесенных к специальной медицинской группе, осуществляется с учетом их медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья (приложение 1 к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь 09.07.2010 № 92). При этом из требований раздела "Практические занятия по дисциплине "Физическая культура" типовой учебной программы "Физическая культура", предъявляемых к студентам, курсантам, слушателям, исключаются те виды контрольных нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Указанные исключения не должны влиять на общую оценку успеваемости обучающегося по учебной дисциплине "Физическая культура".

Обучающиеся, занимающиеся в группах лечебной физической культуры (независимо от места практических занятий), сдают только

теоретический зачет на кафедре физического воспитания и спорта по следующим требованиям:

оценка знаний по итогам посещения обязательных лекций по учебному предмету "Физическая культура";

оценка самостоятельно усвоенных знаний по физической культуре с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений;

оценка рефератов по тематике оздоровительно-профилактической направленности физического воспитания;

наличие умения проводить функциональные пробы, оценивать уровень физического развития и вести дневник самоконтроля;

участие в научно-исследовательской работе кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине "Физическая культура" носит комплексный характер (за исключением групп ЛФК) и в своей структуре содержит организационный, теоретический, методический и практический разделы, которые составляют основу учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели.

**Семестровая отметка** по учебной дисциплине "Физическая культура" выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости и получения зачетов по всем разделам учебной программы (организационному, теоретическому, методическому и практическому).

В организационном разделе (форма аттестации – проведение зачета) учитываются:

регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;

участие обучающегося во внутривузовских и республиканских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, за исключением студентов, курсантов и слушателей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры);

в соответствии с законодательством Республики Беларусь практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий (независимо от медицинской группы).

В общеобразовательном разделе (форма аттестации – проведение зачета) учитывается усвоение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта.

В методическом разделе (форма аттестации – проведение зачета) учитываются:

овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;

выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе при проведении зачета для обучающихся в основном, подготовительном и спортивном отделениях учитываются:

выполнение контрольных нормативов физической подготовленности в форме тестирования;

внедрение в режим дня и повседневную практику использование наиболее эффективных средств физического воспитания, а также видов и методов самоконтроля своего психофизического и физического состояния.

Основой аттестации обучающихся при проведении зачета в практическом разделе является десятибалльная шкала оценки контрольных нормативов физической подготовленности (приложение 2 типовой учебной программы для высших учебных заведений, Минск, РИВШ, 2008). При выполнении тестовых упражнений за каждый из них выставляется цифровая отметка. Для определения итоговой отметки уровня физической подготовленности все отметки за выполненные контрольные нормативы (у мужчин 8 упражнений, у женщин 7 упражнений) суммируются и высчитывается их среднее значение в баллах. Положительной является отметка не ниже 4 (четырёх) баллов.

Обучающийся не может быть аттестован по практическому разделу, если он получил отметки 1, 2, и 3 балла более чем в половине тестовых упражнений при определении уровня физической подготовленности.

Одним из основных факторов аттестации обучающегося по практическому разделу учебной программы является положительная динамика показателей как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

При выполнении вышеперечисленных требований обязательным условием положительной аттестации и выставления общей оценки успеваемости обучающихся является получение зачетов по всем разделам учебной программы.

Для обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, могут быть организованы дополнительные учебные занятия, которые проводятся преподавателями кафедры в пределах максимально допустимой индивидуальной нагрузки обучающихся.

Обучающемуся по его заявлению и согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой физического воспитания и спорта может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине "Физическая культура".

Студенты, курсанты и слушатели, занимающиеся в учебных группах спортивного отделения, имеющие спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь", спортивное звание "Мастер спорта Республики Беларусь", "Мастер спорта международного класса", "Мастер спорта среди инвалидов", "Мастер спорта международного класса среди инвалидов", почетное звание "Заслуженный мастер спорта", могут быть освобождены от сдачи дифференцированного зачета (теоретический и практический разделы) по учебной дисциплине "Физическая культура".

### ТРЕБОВАНИЯ К ЗАПОЛНЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЖУРНАЛОВ

Учет успеваемости обучающихся по учебной дисциплине "Физическая культура" осуществляется и регистрируется отдельно для каждого учебного отделения в журналах учебных групп: основного, подготовительного, спортивного, специального учебных отделений.

Запись учебного материала в графе "Содержание занятий" должна соответствовать решению одной или нескольких образовательных, воспитательных и оздоровительных задач плана-конспекта (плана) учебного занятия, быть краткой и лаконичной, без указания этапов обучения (ознакомление и обучение, разучивание, закрепление, совершенствование, контроль). При этом в записях допускаются сокращения в терминологии.

На первом учебном занятии семестра преподаватель проводит теоретическое занятие со студентами по изучению мер безопасного поведения во время учебных и внеучебных занятий по дисциплине "Физическая культура", физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований с записью в журнале регистрации по проведению обучения и проверки знаний у обучающихся по вопросам охраны труда.

При разработке учебных планов по курсам в зависимости от особенностей подготовки специалистов по направлениям специальностей предусматриваются самостоятельные занятия, которые должны обеспечивать поддержание уровня физической работоспособности и способствовать выполнению требований учебной программы "Физическая культура" для обучающихся с низким уровнем физической подготовленности, а также занимающихся в группах специального учебного отделения.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Одной из особенностей нового учебного года является дальнейшее развитие избранных УВО профильных видов спорта, а также создание спортивных клубов–структурных подразделений УВО и любительских команд по игровым видам спорта с целью их участия в Республиканской универсиаде–2015 и чемпионатах Республики Беларусь 2014-2015 годов.

Физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу со студентами, курсантами, слушателями осуществляет спортивный клуб – структурное подразделение УВО (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 1 августа 2012 г. № 93). Спортивный клуб организует свою деятельность в тесном взаимодействии с другими структурными подразделениями УВО – кафедрой физического воспитания и спорта, профсоюзным комитетом.

В спортивном клубе должна быть следующая документация:  
план работы спортивного клуба на 2014/2015 учебный год;  
календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2015 год;  
положение о проведении внутривузовской круглогодичной универсиады на 2015 год;  
положение о проведении внутривузовской спартакиады среди работников;  
приказы об организации и проведении соревнований, спортивно-массовых мероприятий, о поощрении лучших студентов-спортсменов, преподавателей, тренеров по спорту и т.д.;  
отчеты о работе спортивного клуба за предыдущие годы.

Положение о спортивном клубе утверждается руководителем УВО. Приказом (распоряжением) руководителя УВО назначается начальник (заведующий) спортивного клуба. Основными направлениями деятельности спортивного клуба являются:

представление интересов УВО в государственных и общественных спортивных организациях;  
планирование и организация работы секций по видам спорта;  
организация работы тренеров по спорту со студенческими командами по игровым видам спорта в УВО;  
организация участия обучающихся в экспериментальной и инновационной деятельности по вопросам студенческого спорта;  
обеспечение взаимодействия со структурными подразделениями УВО (факультеты и кафедры) по проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися;

отбор и комплектование сборных студенческих команд по видам спорта, организация их подготовки к спортивным соревнованиям;

проведение первенства УВО по видам спорта в соответствии с программой Республиканской универсиады–2015 и др.

При проведении в УВО соревнований, спортивно-массовых мероприятий необходимо руководствоваться правилами безопасного поведения на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, утверждаемыми в установленном порядке Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, а также санитарными нормами и правилами "Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых" (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 29 октября 2012 г. № 167), "Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений" (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 16 декабря 2013 г. № 127).

В рамках физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в течение учебного года рекомендуется организовывать и проводить с обучающимися:

спортивные соревнования круглогодичной универсиады УВО;

соревнования по летнему и зимнему многоборьям "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

легкоатлетический кросс в программе Всебелорусского легкоатлетического кросса на призы газеты "Советская Белоруссия";

республиканские акции "Лето – пора спортивная!", "Олимпизм и молодежь", "Неделя спорта и здоровья";

физкультурно-спортивные праздники "День здоровья", "День спорта";

физкультурно-оздоровительные и туристские мероприятия, физкультурные праздники, фестивали и др.

Спортивный клуб УВО совместно с областными и Минским городским центрами физического воспитания и спорта учащихся и студентов, региональными физкультурно-спортивными клубами "Буревестник", областными и Минским городским управлениями физической культуры, спорта и туризма областных и Минского городского исполнительных комитетов (по согласованию) обеспечивает участие профессорско-педагогического состава в массовых спортивных мероприятиях в программе отраслевой республиканской спартакиады работников образования и науки и межотраслевой республиканской спартакиады.

Соревнования, проводимые в УВО, участие студенческих команд в городских и районных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, как правило, планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеучебное время, в том числе и во время зимних каникул, в форме соревнований, физкультурных праздников, Дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей и т.п. В целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, массового вовлечения зрительской аудитории из числа обучающихся рекомендуется большую часть соревнований и спортивных мероприятий проводить в выходные и праздничные дни.

В целях сохранения и поддержания идей олимпизма как яркой наглядной модели современного общества, ориентированной на приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, в УВО в течение учебного года рекомендуется проводить театрализованные, спортивные мероприятия по олимпийской тематике, а также участвовать в республиканской акции "Олимпизм и молодежь".

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных соревнований и других отраслевых мероприятий необходимо использовать государственные символы Республики Беларусь в соответствии с законодательством Республики Беларусь. Также рекомендуется применять гимн и символику (эмблема, флаги и др.) УВО, символику и атрибутику республиканского физкультурно-спортивного клуба "Буревестник".

Министерство образования Республики Беларусь рекомендует в течение первых двух недель нового 2014/2015 учебного года в рамках "Недели спорта и здоровья" провести для обучающихся "Уроки чемпионов", в рамках которых организовать встречи со студентами-спортсменами и их тренерами, добившимися высоких спортивных результатов на чемпионатах мира среди студентов по видам спорта, проводимых в 2014 году под эгидой международной федерации университетского спорта (FISU).

В УВО в новом учебном году должны получать приоритетное развитие олимпийские виды спорта, закрепленные за ними в качестве профильных видов спорта.

В целях информирования профессорско-преподавательского состава, обучающихся и их родителей по вопросам образовательного процесса по физической культуре, организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в УВО рекомендуется на стендах наглядной агитации размещать следующую информацию:

календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2014/2015 учебный год;

положение о проведении круглогодичной спартакиады;

положение о проведении спартакиады среди работников;  
таблицы результатов круглогодичной спартакиады, итоги проведения иных спортивных мероприятий;  
высшие достижения и спортивные рекорды;  
лучшие спортсмены-студенты;  
расписание занятий в спортивных секциях, туристских клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки по видам спорта на платной основе.

Одним из основных направлений работы спортивного клуба в текущем году будет участие в республиканском конкурсе, проводимом Белорусской ассоциацией студенческого спорта в целях поддержки спорта (БАСС) высших достижений и студенческого спорта в Республике Беларусь. Согласно Положению о порядке назначения и выплаты материальных поощрений Белорусской ассоциацией студенческого спорта перспективным студентам-спортсменам, утвержденного ее председателем М.А.Журавковым и директором учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов" (РЦФВС) В.В.Балябо от 11 февраля 2014 г., УВО должны в срок до 1 октября 2014 г. направить в адрес РЦФВС заверенный руководителем УВО список кандидатов из числа студентов-спортсменов, достигших наивысших результатов в 2013 календарном году в видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр. В конкурсе могут принимать участие студенты, курсанты и слушатели УВО в возрасте до 28 лет. Итоги конкурса будут подводиться на заседании Исполнительного комитета БАСС отдельно по двум категориям – среди обучающихся, включенных в сборные команды УВО, а также среди обучающихся в УВО и зачисленных в списочные составы национальных и сборных команд Республики Беларусь по олимпийским видам спорта.

Обращаем внимание руководителей кафедр физического воспитания и спорта, спортивных клубов на своевременное насыщение сайтов УВО информацией о планируемых и проведенных спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных событиях в стране и за рубежом с участием студентов-спортсменов и университетских команд, текущей информацией о лучших студентах-спортсменах УВО. Спортивные достижения вуза в республиканских и международных студенческих соревнованиях можно найти на сайте учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов" **[www.sporteducation.by](http://www.sporteducation.by)**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателей (основная):

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании.
2. Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте".
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы.
4. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011-2014 годы.
5. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.
6. Положение об учреждении высшего образования (утверждено постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 1 августа 2012 г. № 93).
7. Правила приема лиц для получения высшего образования I ступени (утверждены Указом Президента Республики Беларусь от 7 февраля 2006 г. № 80 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь 20 марта 2014 г. № 130).
8. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130).
9. Типовая учебная программа для высших учебных заведений "Физическая культура". Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, регистрационный № ТД-СГ 014/тип.
10. Учебная программа "Физическая культура" для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 20.01.2003 г., регистрационный № ТД-253/тип.).
11. Санитарные нормы и правила "Санитарно-эпидемиологические требования для учреждений высшего образования и учреждений дополнительного образования взрослых" (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 29 октября 2012 г. № 167).
12. Санитарные нормы и правила "Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений" (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 16 декабря 2013 г. № 127).
13. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы "Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации

плавательных бассейнов“ (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 22 сентября 2009 г. № 105).

14. Санитарно-гигиенический контроль за устройством и содержанием физкультурно-спортивных сооружений. Методические рекомендации, Минск, 2002.

15. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учебное пособие / М.П.Желобкович, Т.А.Глазко, Р.И.Купчинов – Минск, 1997.

16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П.Матвеев – СПб.; М., 2004.

17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев – М., 1991.

18. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005.

19. Физическая культура: учебное пособие / В.А.Коледа [и др.]; под общей редакцией В.А.Коледы – Минск, 2005.

Для преподавателей (дополнительная):

1. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: методическое пособие / А.К.Дашинский. – Минск, 1999.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И.Дубровский – М., 1998.

3. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2006.

4. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под редакцией профессора С.Н.Попова – М., 1998.

5. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / составитель А.Л.Смотрицкий – 2-е издание, переработанное и дополненное – Минск, 2006.

Для обучающихся (основная):

1. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева. – Минск, 2011.

2. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К.Куликович. – Минск, 1998.

3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебное пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2004.

4. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / И.И.Лосева [и др.]; под общей редакцией И.И.Лосевой – Минск, 2005.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.; М., 2004.

6. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В.Разницын – Гродно, 2002.

7. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И.Ильинича – М., 2009.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е издание, исправленное и дополненное – М., 2002.

Для обучающихся (дополнительная):

1. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: методическое пособие / Л.К.Дашинский – Минск, 1999.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И.Дубровский – М., 1998.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Модуль 1

#### Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования Республики Беларусь

1. Высшее образование. Первая ступень [Электронный ресурс] : образоват. стандарт : утв. и введ. в действие постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 1 сент. 2014 г. — Режим доступа: <http://www.levonevski.net/pravo/norm2009/num37/d37105.html>. — Дата доступа: 26.03.2013.
2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск: БГУ, 2004. — 167 с.
3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=21.01.2014&p1=21.01.2014>. — Дата доступа: 15.02.2016.
4. Об организации в 2014/2015 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждения высшего образования : инструктивно-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь : утв. зам. министра образования Респ. Беларусь В. А. Богуш. — Минск : НИО, 2014.
5. Об утверждении Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь № 130 от 27 дек. 2006 г. — Минск, 2007. — Режим доступа: <http://www.levonevski.net/pravo/razdel8/num1/8d15654.html>. — Дата доступа: 10.03.2016.
6. Проект концепции Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2014 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=209623>. — Дата доступа: 15.02.2016.
7. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселёва. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.

### Модуль 2

#### Основы здорового образа жизни

1. Здоровье и физическая культура студента / под. ред. В. А. Бароненко : учеб. пособие. — М. : Альфа : ИНФРА-М, 2006. — 352 с.
2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
3. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М. : ГЦИФК, 1992. — 120 с.

4. Лукьяненко, В. Л. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие. — 2-е изд., стер. / В. Л. Лукьяненко. — М. : Совет. спорт, 2005. — 224 с.

5. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Выш. шк., 2006. — 286 с.

6. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошевич [и др.]. — Минск : Выш. шк., 2004. — 238 с.

7. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. М. Киселёва. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.

### Модуль 3

#### Естественнонаучные основы физического воспитания

1. Гамза, Н. А. Основы врачебно-педагогических наблюдений : лекции / Н. А. Гамза. — Минск : [б. и.], 2004. — 45 с.

2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 1999. — 479 с.

3. Ильина, В. И. Физическая культура студента : учеб. / В. И. Ильина. — М. : Гардарики, 2007. — 448 с.

4. Лукьяненко, В. Л. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие. — 2-е изд., стер. / В. Л. Лукьяненко. — М. : Совет. спорт, 2005. — 224 с.

5. Лосицкий, Е. А. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие / сост. Е. А. Лосицкий, Г. А. Боник. — Минск : ИВЦ Минфина, 2007. — 80 с.

6. Макаров, Г. А. Спортивная медицина : учеб. / Г. А. Макаров. — М. : Совет. спорт, 2002. — 480 с.

7. Медведев, В. А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза : учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич. — Гомель : Беларус. торгово-экон. ун-т потреб. кооп., 2006. — 184 с.

### Модуль 4

#### Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма

1. Ахмаева, И. В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Метод. рекомендации / И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова, Т. Е. Старовойтова. — Могилёв : МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. — 32 с.

2. Гамза, Н. А. Основы врачебно-педагогических наблюдений : лекции / Н. А. Гамза. — Минск : [б. и.], 2004. — 45 с.

3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. — М. : Владос, 1999. — 479 с.

4. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. М. Киселёва. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.

5. Физическая культура и здоровье / под ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2007. — 238 с.

6. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни : учеб. пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. — 2-е изд. — Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. — 200 с.

## Модуль 5

### Основы методики самостоятельных занятий

1. *Гавриченко, В. А.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями для военнослужащих женского пола / В. А. Гавриченко, А. А. Тыманович, Е. П. Марченко. — Минск : [б. и.], 2008. — 178 с.
2. *Ильинич, В. И.* Физическая культура студента : учеб. / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 448 с.
3. *Лосицкий, Е. А.* Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие / сост. Е. А. Лосицкий, Г. А. Боник. — Минск : ИВЦ Минфина, 2007. — 80 с.
4. *Раевский, Р. Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред Р. Т. Раевского. — Одесса : Наука и техника, 2008. — 598 с.
5. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тессей, 2003. — 528 с.
6. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 480 с.

## Модуль 6

### Физическая культура и спорт как общественное явление

1. *Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М. : Академия, 2006. — 528 с.
2. *Ильинич, В. И.* Физическая культура студента : учеб. / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 448 с.
3. *Круцевич, Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 2003. — Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. — 392 с.
4. *Купчинов, Р. И.* Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : БНТУ, 2006. — 279 с.
5. Теоретико-методологические аспекты спорта (в схемах и таблицах) : практ. пособие для студентов / сост. И. А. Ножка. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 63 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. — Минск : БГПУ, 2014. — 416 с.
7. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 480 с.

## Модуль 7

### Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М. : Академия, 2006. — 526 с.
2. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие / С. А. Иванов. — Гомель : ГГУ, 2012. — 146 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: научно-методические и организационные основы / В. И. Ильинич. — М. : Высш. шк., 1978. — 144 с.
4. Кабачков, В. А. Профессионально-физическая подготовка учащихся в СПТУ : метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. — М. : Высш. шк., 1982. — 230 с.
5. Медведев, В. А. Физическая культура студентов гуманитарного вуза : учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич. — Гомель : Белорус. торгово-экон. ун-т потреб. кооп., 2006. — 184 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. — Минск : БГПУ, 2014. — 416 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 480 с.

## Модуль 8

### Физическая культура в научной организации труда

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи : учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск : [б. и.], 2004. — 212 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учеб. / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 448 с.
3. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для пед. ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Методики физического воспитания различных групп населения : учеб. для студентов вузов / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 2003. — 391 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. — Минск : БГПУ, 2014. — 416 с.
7. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.
8. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — Минск : Высш. шк., 2008. — 223 с.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Проект концепции Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2014 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=209623> (дата обращения: 15.02.2016).

2. Желобкович М. П., Купчинов Р. И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи : учеб.-метод. пособие. Минск, 2004. 212 с. ; Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко : учеб. пособие. М. : Альфа : ИНФРА-М, 2006. 352 с.

3. Об утверждении Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь № 130 от 27 дек. 2006 г. URL: <http://www.levonevski.net/pravo/razdel8/num1/8d15654.html>. (дата обращения: 10.03.2016).

4. Максимович В. А., Коледа В. А., Городилин С. К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности : пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофил. специальностей. Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. 319 с.

5. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=21.01.2014&p1=21.01.2014>. (дата обращения: 15.02.2016).

6. Проект концепции Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2014 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=209623> (дата обращения: 15.02.2016).

7. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=21.01.2014&p1=21.01.2014>. (дата обращения: 15.02.2016).

8. Желобкович М. П., Купчинов Р. И. Указ. соч. 212 с. ; Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. 352 с.

9. Проект концепции Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2014 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=209623> (дата обращения: 15.02.2016).

10. Высшее образование. Первая ступень [Электронный ресурс] : образоват. стандарт : утв. и введ. в действие постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 1 сент. 2014 г. URL: <http://www.levonevski.net/pravo/norm2009/num37/d37105.html>.

(дата обращения: 26.03.2013) ; Об утверждении Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь № 130 от 27 дек. 2006 г. URL: <http://www.levonevski.net/pravo/razdel8/num1/8d15654.html>. (дата обращения: 10.03.2016).

11. Проект концепции Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016—2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2014 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=209623> (дата обращения: 15.02.2016).

12. Мархоцкий Я. Л. Валеология : учеб. пособие. Минск : Выш. шк., 2006. 286 с.

13. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учеб. М. : Гардарики, 2007. 448 с.

14. Коледа В. А. Физическая культура в формировании личности студента. Минск : БГУ, 2004. 167 с.

15. Купчинов Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подготовит. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования. Минск : ТетраСистемс, 2006. 352 с.

16. Желобкович М. П., Купчинов Р. И. Указ. соч. 212 с.

17. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. 352 с.

18. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=21.01.2014&p1=21.01.2014> (дата обращения: 15.02.2016) ; Мархоцкий Я. Л. Валеология. 286 с.

19. Кабаян О. С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. URL: <http://наука-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-komponenta-fizicheskoy-kultury-shkolnikov-na-osnove-integratsii-soderzhaniya-uch#ixzz4AtRHKpc2>. (дата обращения: 18.02.2016).

20. Гавриченко В. А., Тыманович А. А., Марченко Е. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для военнослужащих женского пола. Минск, 2008. 178 с.

21. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. 352 с.

22. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. Минск : Выш. шк., 1991. 253 с.

23. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : пособие для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М. : Академия, 2006. 528 с.

24. Об организации в 2014/2015 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждения высшего образования : инструктивно-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь : утв. зам. министра образования Респ. Беларусь В. А. Богуш. Минск : НИО, 2014.

25. Уровни организации человеческого организма [Электронный ресурс]. URL: [https://yandex.by/search/?text=сердечнососудистая система рисунок&lr=157](https://yandex.by/search/?text=сердечнососудистая%20система%20рисунок&lr=157) (дата обращения: 10.02.2016).

26. Сердечно-сосудистая система [Электронный ресурс]. URL: [https://yandex.by/search/?text=сердечнососудистая система рисунок&lr=157](https://yandex.by/search/?text=сердечнососудистая%20система%20рисунок&lr=157) (дата обращения: 10.02.2016).

27. Дыхательная система [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.by/search/?text=дыхательная система рисунок&lr=157&clid=2> (дата обращения: 10.02.2016).
28. Пищеварительная система [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.by/search/?text=пищеварительная система рисунок&lr=157&clid=2> (дата обращения: 10.02.2016).
29. Костно-мышечная система [Электронный ресурс]. URL: [https://yandex.by/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.hepsaglik.net%](https://yandex.by/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fwww.hepsaglik.net%2F) (дата обращения: 10.02.2016).
30. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М. : Владос, 1999. 479 с.
31. Коледа В. А. Указ. соч. 167 с.
32. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 6-е изд., стер. М. : Академия, 2008. 480 с.
33. Лукьяненко В. Л. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие. 2-е изд., стер. М. : Совет. спорт, 2005. 224 с.
34. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселёва. Минск : БГУ, 2007. 195 с.
35. Там же. С. 49.
36. Овчаров В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие. Минск : Сэр-Вит, 2008. 200 с.
37. Медведев В. А., Коледа В. А., Маркевич О. П. Физическая культура студентов гуманитарного вуза : учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов. Гомель : Беларус. торгово-экон. ун-т потреб. кооп., 2006. 184 с.
38. Физическая культура : курс лекций. 195 с.
39. Номограмма [Электронный ресурс]. URL: [http://studopedia.ru/3\\_192452\\_v-zavisimosti-ot-pola-vozrasta-i-rosta-po-sorisonu.html](http://studopedia.ru/3_192452_v-zavisimosti-ot-pola-vozrasta-i-rosta-po-sorisonu.html) (дата обращения: 23.03.2016).
40. Лукьяненко В. Л. Указ. соч. 224 с.
41. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 1992. 120 с.
42. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: научно-методические и организационные основы. М. : Высш. шк., 1978. 144 с.
43. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=21.01.2014&p1=21.01.2014> (дата обращения: 15.02.2016).
44. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
45. Ильинич В. И. Указ. соч. 144 с.
46. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. 3-е изд., стер. М. : Совет. спорт, 2007. 464 с.
47. Коледа В. А. Указ. соч. 167 с.
48. Курамшин Ю. Ф. Указ. соч. 464 с.
49. Коледа В. А. Указ. соч. 167 с.
50. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-физическая подготовка учащихся в СПТУ : метод. пособие. М. : Высш. шк., 1982. 230 с.
51. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. Минск : ИВЦ Минфина, 2004. 211 с.

52. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. 352 с.
53. Физическая культура : курс лекций. 195 с.
54. Купчинов Р. И. Указ. соч. 352 с.
55. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
56. Курамшин Ю. Ф. Указ. соч. 464 с.
57. Гавриченко В. А., Тыманович А. А., Марченко Е. П. Указ. соч. 178 с.
58. Курамшин Ю. Ф. Указ. соч. 464 с.
59. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко. 352 с.
60. Коледа В. А. Указ. соч. 167 с.
61. Там же.
62. Там же.
63. Там же.
64. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. Минск : БГПУ, 2014. 416 с.
65. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
66. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. 416 с.
67. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
68. Ильинич В. И. Указ. соч. 144 с.
69. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Источник бодрости, здоровья, работоспособности. Минск : Польша, 1981. 95 с.
70. Ильинич В. И. Указ. соч. 144 с.
71. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. 416 с.
72. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
73. Дубровский В. И. Указ. соч. 479 с.
74. Иванченко В. А. Указ. соч. 253 с.
75. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошкевич [и др.]. Минск : Выш. шк., 2003. 238 с.
76. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для пед. ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
77. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.
78. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошкевич [и др.]. 238 с.
79. Там же.
80. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. Минск : Выш. шк., 2008. 223 с.
81. Там же.
82. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. 416 с.
83. Там же.
84. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Указ. соч. 480 с.