МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора
Магомедова Руслана Расуловича

Рекомендовано научно-методическим советом Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высшего образования УГСН укрупненной группы специальностей и направлений (УГСН) подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки, 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и обучающихся СПО по специальности 44.02.06 профессионально образование (по отраслям), а также для магистров, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физической культуры.

Знание-М
Москва
2020

УДК 378. 147:371. 72 (075. 8)
ББК 74. 489я7
С56

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

Рецензенты:

Бгуашев Айдамир Батырбиевич, кандидат педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», Институт физической культуры и дзюдо.

Филиппова Светлана Октавьевна, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена».

Авторский коллектив:

Магомедов Р. Р., Агееев А. В., Дауров А. М., Кульчицкий В. Е., Литвина Г. А., Махновская Н. В., Моргун И. Н., Мхце Б. А., Стрельников Р. В., Хагай В. С.

С56 **Современные дидактические средства** обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки: учебное пособие / М-во образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т; [под общей ред. проф., Р. Р. Магомедова]. – Москва: Знание – М, 2020. – 349 с.

ISBN 978-5-907345-51-5

Учебное пособие предназначено для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также аспирантов, преподавателей, слушателей повышения квалификации, проводящих учебную и научно-исследовательскую работу в этой области.

Пособие составлено сотрудниками кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ, НИЛ «Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ», НИЛ «Антропология детства» в рамках реализации научной программы «Подготовка будущих учителей физической культуры к формированию безопасной оздоровительно-развивающей, спортивной образовательной цифровой среды» для развития системы образования Ставропольского края», финансируемой Правительством Ставропольского края.

УДК 378. 147:371. 72 (075. 8)
ББК 74. 489я7

ISBN 978-5-907345-51-5

© ГБОУ ВО СГПИ, 2020
© Коллектив авторов, 2020
© Издательство «Знание-М», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Глава 1. Общие направления основных дидактических средств обучения теории и практике дисциплины «Физическая культура и спорт» 9

1. 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 9

1. 2. Социально-биологические основы физической культуры и жизнедеятельности организма человека 17

1. 3. Основы здорового образа жизни студента. физическая культура и спорт в обеспечении здоровья 29

1. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов 37

1. 5. Средства физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного процесса 46

1. 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания 57

1. 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими (гимнастическими) упражнениями 69

1. 8. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических (гимнастических) упражнений 73

1. 9. Особенности занятий избранным видом спорта: легкая атлетика 90

1. 10. Самоконтроль занимающихся физическими (гимнастическими) упражнениями 100

1. 11. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ппфп) студента: сущность и структура 110

1. 12. Применение проектной технологии на занятиях физической культурой и спортом 116

1. 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Нормативная и правовая основа развития физического воспитания. комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов 126

1. 14. Проблемы и вызовы современной физической культуры и спорта. проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом 153

1. 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра 161

1. 16. Адаптивная физическая культура и спорт в системе знаний о человеке . 167

Глава 2. Основные разделы дидактических средств обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки программы спортивно-ориентированного физического воспитания студентов 226

2. 1. Общие направления основных разделов рабочей программы бакалавриата по физической культуре и спорту 226

2. 2. Примерное тематическое планирование практических занятий элективной дисциплины «Физическая культура и спорт».....235

2. 3. Формы обеспечения текущего, этапного и итогового дифференцированного контроля студентов по физической культуре и спорту 276

Глава 3. Основные направления раздела дидактических средств обучения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» 282

3. 1. Планирование и учет дидактических средств обучения по физической культуре и спорту для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) 282

3. 2. Дидактические средства и зачетные требования, тесты к профессиональной подготовке студентов специальной медицинской группы по физической культуре и спорту 294

3. 3. Примерные комплексы физических упражнений профилактической оздоровительной направленности 301

Список литературы.....307

Приложение А. Положение о порядке освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» и его филиалах СМК-П-8. 1-2. 2. 4-04/02-2019 316

Приложение В. Ведомость выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту для самостоятельного освоения (по очно-заочной/ заочной форме обучения) 324

Приложение Г. Тематические планы практических занятий дисциплины «Физическая культура» на базе общего среднего образования по специальности профессиональное образование (СПО) 44. 02. 02 325

Приложение Д. Тематические планы практических занятий дисциплины «Физическая культура» на базе среднего образования по специальности профессиональное образование (СПО) 44. 02. 02 333

ВВЕДЕНИЕ

Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки высшего образования – программа бакалавриата укрупненной группы специальностей и направлений (УГСН) подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и педагогической подготовки среднего профессионального образования (СПО) по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», 44.02.02 Преподавание в начальных классах, разработаны в ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» (ГБОУ ВО СГПИ) с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Учебное пособие «Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки» разработано авторским коллективом кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и иными документами, регламентирующими организацию образовательного процесса:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 01.12.2007 г. № 309-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 05.05.2014 г. № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города

федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

•Приказ Минобрнауки России от 25.03.15 № 270 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 сентября 2013 года;

•Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.06.2015 г. № 636 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры»;

•Приказ Минобрнауки России от 27.11.2015 г. № 1383 (ред. от 15.12.2017 г.) «Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 г. № 40168);

•Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 694 «О внесении изменений в административные регламенты предоставления государственных услуг в части обеспечения условий доступности государственных услуг для инвалидов».

•Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.07.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

•Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

•Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44. 03. 01 Педагогическое образование»;

•Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 г. № 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования»;

•Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

•Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8.09.2015 г. № 608н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

•Нормативно-методические документы Минобрнауки России;

- Устав ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»;
- Нормативные документы по организации учебного процесса в ГБОУ ВО СГПИ.

Физическая культура и спорт – одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании студентов. Осуществляемое в ходе занятий всестороннее развитие студентов предполагает:

- укрепление здоровья;
- овладение знаниями основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- достижение оптимального уровня физических и психологических качеств;
- умение использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Преобразования, проходящие в России, обусловили поиск и формирование новых подходов к преподаванию физической культуры и спорта в вузе, концептуальными направлениями которого являются интересы государства, нужды и запросы общества в физическом совершенствовании граждан, подготовка квалифицированных и высоконравственных специалистов.

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО СГПИ выступает как образовательная структура, интегрирующая усилия преподавательского состава по обучению студентов, созданию условий для развития и совершенствования их индивидуальных способностей. Воспитание молодежи достигается за счет демократизации, дифференциации и гуманизации учебно-воспитательного процесса, учета культурных, природных, региональных и других факторов, которые организационно охватывают все виды деятельности педагога и обучаемых, логически выстраивая взаимосвязь: гуманная цель – содержание обучения – личностная технология реализации.

Физическая культура в вузе способствует развитию уровня организационных способностей студентов, выработке психологической готовности к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и убежденность в полезности своего труда). Реализация этих задач осуществляется в соответствии с учебной программой по физической культуре и спорту, определенной требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования.

Практика показала, что в вузы поступает молодежь, в физическом отношении подготовленная удовлетворительно. В процессе обучения и воспитания на ее физическое совершенствование положительно воздействуют четко спланированный учебный процесс, средства, формы и методы физической культуры и спорта, систематический контроль, проверка и оценка, а также физкультурно-спортивные встречи, тренировки, соревнования по различным видам спорта.

Эффективность обучения и воспитания студентов достигается благодаря высокому профессионализму преподавателей кафедры, умелому проведению ими всех видов учебных занятий и соревнований.

Материал адаптирован для восприятия практикующих педагогов-преподавателей кафедр физической культуры вузов и легко читается.

По сложившейся практике в учебном пособии основному материалу предшествует введение, которое вводит в проблему, раскрывающую значение изучения представленного материала, целевое назначение учебно-методического пособия, особенности работы с ним.

Каждая глава и параграфы рецензируемой работы содержат охватывающее основное содержание, рекомендованную и дополнительную для самоизучения литературу, Интернет-ресурсы, контрольные вопросы самоконтроля для овладения компетенциями.

Тематический план учебного программного материала расписан доступным образом, упражнения, нормативные требования, предъявляемые к людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) адекватны и соответствуют современным условиям.

Методические указания для студентов, контрольные вопросы, литература, критерии оценивания основных видов самостоятельной работы студента, методические рекомендации, организация контроля и оценки эффективности усвоения учебного материала изложены вполне доступным учебно-научным языком в конце каждой главы и параграфов.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Основные понятия и определения

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура (Матвеев Л. П., 1983, 1984) – органическая часть (отрасль) культуры общества и самого человека; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. К ней относятся: целесообразно выработанные формы такого рода деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений.

Физическая культура (Выдрин В. М., 2001) – вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой, – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования.

Физическая культура (Ашмарин Б. А., 1990) – как часть культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Физическая культура (Быховская И. М., 1993) – это область культуры, регулирующая на основе ценностей нравственности деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанную с формированием, сохранением и использованием телесно-двигательных качеств человека, исходя из представлений о нормах и идеалах их функциональности, коммуникативности, экспрессивности и красоты.

Физическая культура (Евсеев С. П., 2005) – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Физическая культура (ФК) – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Глава 1 Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ», Статья 2, № 329 – ФЗ);

Физическая культура (М. М. Боген, 2000) – это сумма достижений человечества в сфере удовлетворения потребности человека в физическом совершенствовании и мера их использования в процессе физического воспитания.

Физическая культура (Ю. Ф. Курамшин, 1999) – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура (Советский энциклопедический словарь, 1985) – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая культура (В. П. Лукьяненко, 2001) – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Физическая культура (Г. М. Соловьев, 1999) – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности системы физического воспитания и спорта, образования и науки, интегрированных в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества.

Физическая культура (Р. Р. Магомедов, 2019) – это сфера всемирной истории и культуры общества, которая представляет собой созидательный процесс по изучению прошлых и создания актуальных ценностей исключительно в сфере физического воспитания, развития, совершенствования и оздоровления людей.

Духовные ценности – информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Материальные ценности – спортивные сооружения, инвентарь, специальное радиоэлектронное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.

Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение – форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

Спорт – составная часть физической культуры, сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Компоненты физической культуры

Физическое воспитание (ФВ) – педагогический процесс, направленный на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, в частности, на укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Важнейшим элементом ФВ является «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения (основные способы ходьбы, бега, плавания, скольжения на коньках и лыжах и др.), «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол теннис и др.).

Физическое развитие (ФР) – биологический процесс становления, изменение естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. ФР управляемо и подчиняется определенным законам и тесно связано со здоровьем человека. Это вес, рост, объем грудной клетки и т. д.

В процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентаций, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Основные виды физической культуры

Гигиеническая ФК – утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

Рекреативная ФК – туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения.

Фоновая ФК – компонент здорового образа жизни, оказывающий оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, особенно в сочетании с другими компонентами ФК.

Оздоровительно – реабилитационная физическая культура – направленное применение физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Физическая культура личности (Схема 1.)

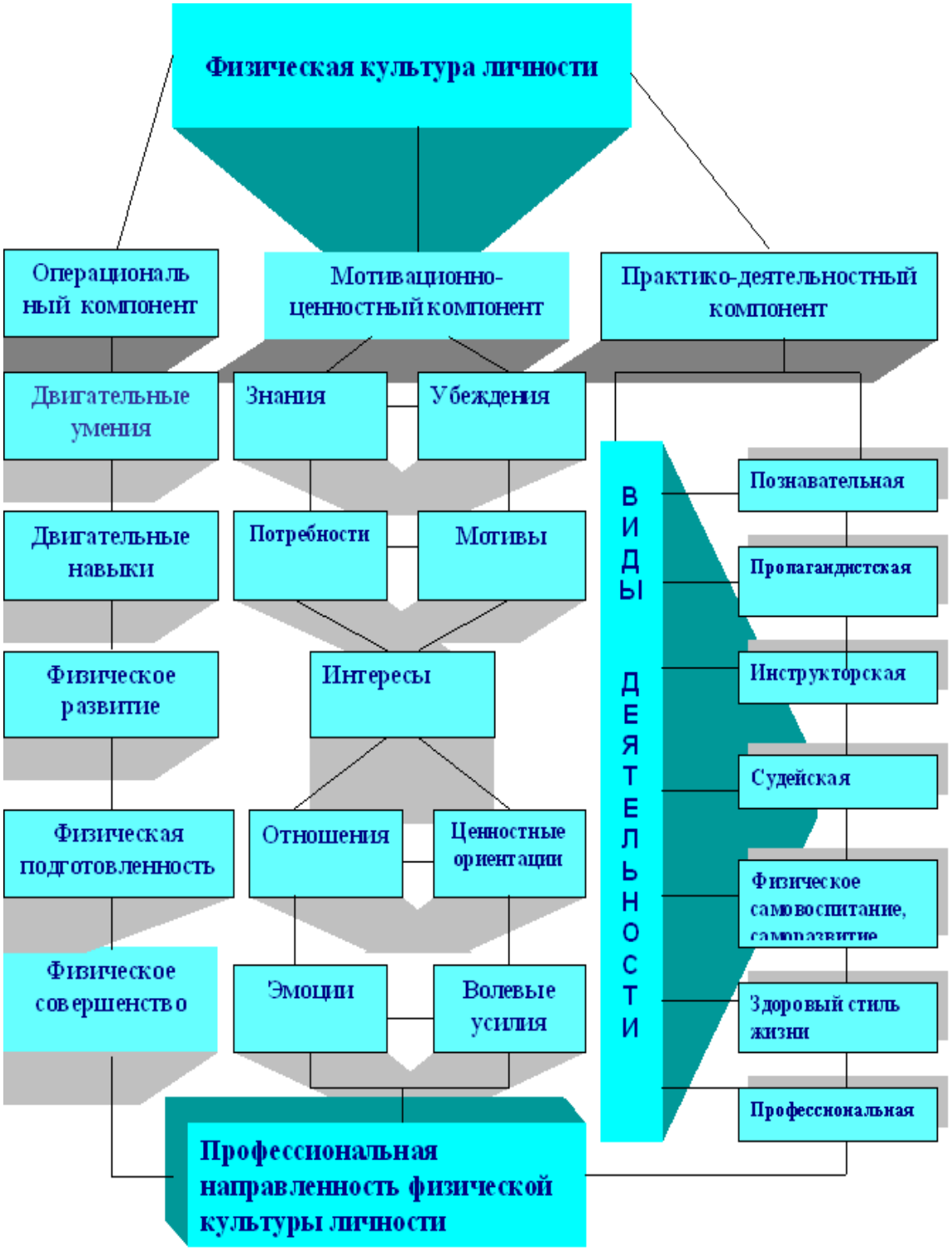


Схема 1. Физическая культура личности.

Мотивационно-ценностный компонент (МЦК)

МЦК отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность к ней, систему знаний интересов,

мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания:

Теоретические – охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Методические – обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»

Практические – дают навыки, как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательные действие.

Знания – необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом, выносится суждение о том, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу.

Убеждения – определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребность физической культуры – главная побудительная и регулирующая сила поведения личности. Это потребность в движениях и физических нагрузках; общении; контактах и проведении свободное времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании, в эстетическом наслаждении, улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, комфорте и др.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радостью, счастьем); неудовлетворение потребностей – отрицательными эмоциями (отчаянием, разочарованием, печалью).

Система мотивов. На основе потребностей физической культуры (ФК) возникает система мотивов:

- достичь физического совершенствования;
- дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по ФК, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, завоевать авторитет, поднять свой престиж, быть первым, достичь больших успехов;

•подражания, стремления быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными во время занятий;

•спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

•процессуальный при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

•игровой, выступающий средством развлечения, отдыха, снятия нервного напряжения;

•комфортности, определяющий желания заниматься физическими упражнениями в благоприятных комфортных условиях.

Интересы **–** побуждают студентов заняться физкультурой и спортом. В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты.

Эмоциональный **–** человек по отношению к объекту или деятельности испытывает какие-либо чувства (удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим «Я» и др.).

Познавательный **–** связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности (убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий, определенный уровень знаний, стремление к познанию и др.).

Поведенческий **–** отражает мотивы и цели деятельности, рациональные способы удовлетворения потребности.

Интересы – возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

•с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

•с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результатов и др.);

•с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения **–** задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни.

•***Активно-положительное*** **–** ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях,

активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

• ***Пассивно-положительное*** – расплывчатые мотивы, неясность и неконкретность целей, аморфность и неустойчивость интересов, эпизодическое участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

• ***Индифферентное*** – безразличие и безучастность, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют.

• ***Пассивно-отрицательное*** – связано со скрытым негативизмом к ФК.

• ***Активно-отрицательное*** – проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиями физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

Волевые усилия – регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями, направляются разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями. Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, самообладание, сдержанность, собранность (сосредоточенность), решительность, инициативность.

Уровни проявления физической культуры личности

На основе критериев определяется ряд уровней проявления физической культуры личности:

• ***Предноминальный уровень*** – у студентов отсутствует потребность в жизнедеятельной активности, знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом, отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу вне учебной деятельности отвергают.

• ***Номинальный уровень*** – характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре. Знания ограничены, бессистемны. Смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. В послевузовском периоде такие студенты не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии.

• ***Потенциальный уровень*** – осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнить разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. После окончания вуза проявляют физкультурно-спортивную активность, лишь попадая в благоприятную среду.

• ***Творческий уровень*** – присущ студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они творчески внедряют физическую культуру в

профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза они проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Основы организации физического воспитания в вузе

Физическая культура выполняет следующие социальные функции:

•***преобразовательно-созидательную*** **–** обеспечивает необходимый уровень физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления здоровья, подготовку к профессиональной деятельности;

•***интегрально-организационную*** – возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для участия в совместной физкультурно-спортивной деятельности;

•***проективно-творческую*** **–** возможность участия в физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

•***проективно-прогностическую*** **–** расширяет эрудицию студентов в сфере физической культур, побуждает активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональной деятельностью;

•***ценностно-ориентационную*** **–** формирует профессиональные и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

•***коммуникативно-регулятивную*** **–** формирует процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, отвлечения от вредных привычек;

•***социализации*** **–** позволяет включить индивид в систему общественных отношений с целью приобретения им социокультурного опыта и формирования социально ценных качеств.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
2. Компоненты физической культуры.
3. Структура физической культуры личности.
4. Операциональный компонент физической культуры личности.
5. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
6. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
7. Система мотивов в области компонент физической культуры личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Уровни проявления компонент физической культуры личности.
10. Социальные функции компонент физической культуры личности в университете.

1. 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Развитие **организма** осуществляется во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни. Это развитие называется индивидуальным, или развитием в **онтогенезе**.

Каждый родившийся человек наследует от родителей врожденные генетические черты и особенности, которые во многом определяют индивидуальное развитие в процессе его дальнейшей жизни.

Рост человека продолжается приблизительно до 20 лет. Причем у девочек наибольшая интенсивность наблюдается в период от 10 до 13 лет, а у мальчиков от 12 до 16 лет. Увеличение массы тела происходит практически параллельно с увеличением его длины и стабилизируется к 20-25 годам.

Юношеский возраст (16-21 год) связан с периодами созревания, когда все органы, их системы и аппараты достигают своей морфофункциональной зрелости.

Зрелый возраст (22-60 лет) характеризуется незначительными изменениями строения тела, а функциональные возможности этого достаточно продолжительного периода жизни во многом определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности.

Пожилому возрасту (61-74 года) и старческому (75 лет и более) свойственны физиологические процессы перестройки: снижение активных возможностей организма и его систем – иммунной, нервной, кровеносной и др.

Границы между возрастными периодами достаточно условны, что связано со значительными индивидуальными различиями, при которых «физиологический» возраст и «паспортный» не всегда совпадают. Здоровый образ жизни, активная двигательная деятельность в процессе жизни существенно замедляют процесс старения.

Анатомо-морфологические функциональные системы организма. Физические особенности и основные физиологические функции организма

Организм – единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей. Органы построены из тканей, ткани состоят из клеток и межклеточного вещества. Принято выделять следующие системы организма:

- костную (скелет человека),
- мышечную, кровеносную,
- дыхательную,
- пищеварительную,
- нервную,

• систему крови,
• желез внутренней секреции,
• анализаторов и др.

Клетка – элементарная, универсальная единица живой материи имеет упорядоченное строение, обладает возбудимостью и раздражимостью, участвует в обмене веществ и энергии, способна к росту, регенерации (восстановлению), размножению, передаче генетической информации и приспособлению к условиям среды. Клетки разнообразны по форме, различны по размеру, но все имеют общие биологические признаки строения – ядро и цитоплазму, которые заключены в клеточную оболочку.

Межклеточное вещество – это продукт жизнедеятельности клеток. Оно состоит из основного вещества и расположенных в нем волокон соединительной ткани. В организме человека более 100 триллионов клеток.

Совокупность клеток и межклеточного вещества, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции, называется **тканью**. По морфологическим и физиологическим признакам различают **четыре вида ткани**:

• ***эпителиальную*** (выполняет покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функции);
• ***соединительную*** (рыхлая, плотная, хрящевая, костная и кровь);
• ***мышечную*** (поперечно-полосатая, гладкая и сердечная);
• ***нервную*** (состоит из нервных клеток, или нейронов, важнейшей функцией которых является генерирование и проведение нервных импульсов).

Орган – это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции. В создании каждого органа участвуют все четыре вида тканей, но лишь одна из них является рабочей. Так, для мышцы основная рабочая ткань – мышечная, для печени – эпителиальная, для нервных образований – нервная. Совокупность органов, выполняющих общую для них функцию, называют **системой органов** (пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая, половая, мочевая и др.) и **аппаратом органов** (опорно-двигательный, эндокринный, вестибулярный и др.).

Костная система и ее функции

У человека более 200 костей (85 парных и 36 непарных), которые в зависимости от формы и функций делятся на:

• ***трубчатые*** (кости конечностей);
• ***губчатые*** (выполняют в основном защитную и опорную функции – ребра, грудина, позвонки и др.);
• ***плоские*** (кости черепа, таза, поясов конечностей);
• ***смешанные*** (основание черепа).

В каждой кости содержатся все виды тканей, но преобладает костная, представляющая разновидность соединительной ткани. В состав кости входят **органические и неорганические вещества**. Неорганические вещества (65-70 % сухой

массы кости) – это в основном фосфор и кальций. Органические (30-35 %) – это клетки кости, коллагеновые волокна.

Эластичность, упругость костей зависит от наличия в них органических веществ, а твердость обеспечивается минеральными солями. Кости детей более эластичны и упруги – в них преобладают органические вещества, кости же пожилых людей более хрупки – они содержат большое количество неорганических веществ.

Все кости человека соединены посредством **суставов, связок и сухожилий.**

Движение осуществляется с помощью **сустава**, в котором соединяются две кости. **Суставы** – подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани. Суставная жидкость уменьшает трение между поверхностями при движении, эту же функцию выполняет и гладкий хрящ, покрывающий суставные поверхности.

Сухожилия соединяют скелетные (произвольно сокращающиеся) мышцы с костями. Соединительная ткань сухожилий находится на обоих концах мышцы (в местах прикрепления).

Суставная капсула прочно соединяется со **связками** – плотными волокнистыми структурами, соединяющими две кости. Они помогают стабилизировать сустав и предотвращают неестественные движения, позволяя в то же время совершать движения в нормальных условиях.

Главная функция суставов – участвовать в осуществлении движений. Они выполняют роль демпферов, гасящих инерцию движения и позволяющих мгновенно останавливаться в процессе движения.

При систематических занятиях физическими упражнениями и спортом суставы развиваются и укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость. И наоборот, при отсутствии движений разрыхляется суставной хрящ и изменяются суставные поверхности, сочленяющие кости, появляются болевые ощущения, возникают воспалительные процессы.

Мышечная система и ее функции

Существует три вида мускулатуры:

- ***гладкая*** (непроизвольная);
- ***поперечно-полосатая*** (произвольная);
- ***сердечная***.

Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Их работа не зависит от воли человека.

Поперечно-полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела. Их работа находится под волевым контролем.

Сердечная мышца состоит из поперечно-полосатых мышечных волокон, которые быстро сокращаются. Как и гладкие мышцы, сердечная мышца работает без участия воли человека.

Основа мышц – ***белки***, составляющие 80-85% мышечной ткани. Главное свойство мышечной ткани – ***сократимость***. Она обеспечивается благодаря мышечным белкам **– *актину и миозину.***

Мышца имеет волокнистую структуру. Каждое волокно – это мышца в миниатюре. Совокупность этих волокон и образуют мышцу в целом. Мышечное волокно в свою очередь состоит из **миофибрилл**.

Различают **красные** мышечные волокна и **белые** мышечные волокна. Они содержатся в мышцах в разных пропорциях.

Красные мышечные волокна имеют большой запас гликогена и липидов, обладают способностью к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы.

Белые мышечные волокна сокращаются быстрее красных волокон, но не способны к длительному напряжению.

Каждую мышцу пронизывает разветвленная сеть капилляров, по которым поступают необходимые для жизнедеятельности мышц вещества и выводятся продукты обмена.

Скелетная мускулатура

Скелетные мышцы входят в структуру опорно-двигательного аппарата, крепятся к костям скелета и при сокращении приводят в движение отдельные звенья скелета.

У человека насчитывается около 600 мышц и большинство из них парные. В каждой мышце различают ***активную часть*** (тело мышцы) и ***пассивную*** (сухожилие).

Мышцы, действие которых направлено противоположно, называются **антагонистами,** однонаправленно – **синергистами**. Одни и те же мышцы в различных ситуациях могут выступать в том и другом качестве.

По функциональному назначению и направлению движений в суставах различают мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, сфинктеры (сжимающие) и расширители.

Краткий обзор скелетных мышц

Мыщцы туловища включают мышцы грудной клетки, спины и живота. Мышцы грудной клетки участвуют в движениях верхних конечностей, а также обеспечивают дыхательные движения. Мышцы спины участвуют в поддержании вертикального положения тела, при сильном напряжении вызывают прогибание туловища назад. Брюшные мышцы поддерживают давление внутри брюшной полости, участвуют в некоторых движениях тела, в процессе дыхания.

Энергетика мышечного сокращения

Сокращение и напряжение мышцы осуществляется за счет энергии, освобождающейся при химических превращениях, которые происходят при поступлении в мышцу нервного импульса или нанесении на нее непосредственного раздражения. В качестве основного поставщика энергии выступает **АТФ** (аденозинтрифосфорная кислота).

Гликоген – сложный вид сахара, родственный крахмалу. Сахар и другие виды углеводов, которые мы потребляем, накапливается в организме в виде гликогена. Следовательно,

гликоген ⟶ молочная кислота + энергия

Этот механизм расщепления может давать большой эффект, и он может использоваться при кратковременной максимальной работе (спринтерский бег, бег вверх по лестнице), когда необходимо внезапно проявить силу, а кровоснабжение мышц при этом недостаточно. Недостаток заключается в том, что в работающих мышцах накапливается молочная кислота и им становится трудно справляться с воздействием кислой среды. Молочная кислота для мышцы является веществом утомления, и поэтому мышца может работать только незначительное время.

углеводы + жиры ⟶ углекислый газ + вода + энергия

Аэробный ресинтез АТФ отличается высокой экономичностью, а также универсальностью в использовании субстратов: окисляются все органические вещества организма (аминокислоты, белки, углеводы, жирные кислоты и др.). Однако он требует потребления кислорода, доставка которого в мышечную ткань обеспечивается дыхательной и сердечно-сосудистой системами, что естественно связано с их напряжением. Кроме того, развертывание аэробного образования АТФ продолжительно по времени и невелико по мощности.

Кислородный запрос и кислородный долг

Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют **кислородным запросом.** Но органы кислородного снабжения «тяжелы на подъём», они не могут быстро удовлетворить кислородный запрос. Поэтому образуется **кислородный долг.**

Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган

Кровь – жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе и обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма в качестве органа и физиологической системы.

Она состоит из плазмы и взвешенных в ней форменных элементов: эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и других веществ.

Эритроциты – красные кровяные клетки, заполненные особым белком гемоглобином, который способен образовывать соединения с кислородом и транспортировать его из легких к тканям, а из тканей переносить углекислый газ к легким, осуществляя таким образом дыхательную функцию.

Лейкоциты – белые кровяные тельца, которые выполняют защитную функцию, уничтожая инородные тела и болезнетворные микробы.

Тромбоциты играют важную роль в сложном процессе свертывания крови. В плазме крови растворены гормоны, минеральные соли, питательные и другие вещества, которыми она снабжает ткани, а также содержатся продукты распада, удаленные из тканей. В плазме крови находятся и антитела, создающие иммунитет организма к ядовитым веществам инфекционного и какого-нибудь иного

происхождения, микроорганизмам и вирусам. Плазма крови принимает участие в транспортировке углекислого газа к легким.

Общее количество крови составляет 7-8% массы тела человека. В покое 40-50% крови выключено из кровообращения и находится в «кровяных депо»: печени, селезенке, сосудах кожи, мышц, легких. В случае необходимости (например, при мышечной работе) запасной объем крови включается в кровообращение и рефлекторно направляется к работающему органу. Выход крови из «депо» и ее перераспределение по организму регулируется ЦНС.

Сердечно-сосудистая система (ССС)

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов.

Сердце – главный орган кровеносной системы представляет собой полый мышечный орган, совершающий ритмические сокращения, благодаря которым происходит кровообращение в организме. Сердце – автономное, автоматическое устройство. Однако его работа корректируется многочисленными прямыми и обратными связями, поступающими от различных органов и систем организма. Сердце связано с центральной нервной системой, которая оказывает на его работу регулирующее воздействие.

Сердечно-сосудистая система состоит из **большого и малого кругов кровообращения**. Левая половина сердца обслуживает большой круг кровообращения, правая – малый.

Деятельность сердца заключается в ритмичной смене сердечных циклов, состоящих из трех фаз: сокращения предсердий, сокращения желудочков и общего расслабления сердца.

Пульс – волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца. В покое пульс здорового человека равен 60-70 удар. в мин.

Кровяное давление создается силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов.

Оно измеряется косвенным путем в плечевой артерии по методу Короткова. Различают **максимальное** (или систолическое) **давление,** которое создается во время сокращения левого желудочка (систолы), и **минимальное** (или диастолическое) **давление**, которое отмечается во время расслабления левого желудочка (диастолы).

В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет в покое кровяное давление равно 120/80 мм.

Дыхательная система

Дыхательная система включает в себя носовую полость, гортань, трахею, бронхи и легкие. В процессе дыхания из атмосферного воздуха через альвеолы легких в организм постоянно поступает кислород, а из организма выделяется углекислый газ.

Легкие располагаются в герметически закрытой полости грудной клетки. Они покрыты тонкой гладкой оболочкой – **плеврой**, такая же оболочка выстилает изнутри полость грудной клетки.

Процесс дыхания – это целый комплекс физиологических и биохимических процессов, в реализации которых участвует не только дыхательный аппарат, но и система кровообращения.

Механизм дыхания имеет рефлекторный (автоматический) характер. В покое обмен воздуха в легких происходит в результате дыхательных ритмических движений грудной клетки.

Расширение полости грудной клетки осуществляется в результате деятельности дыхательной мускулатуры.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности (экскурсии) грудной клетки.

Этап дыхания, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови – в атмосферный воздух, называют внешним дыханием. Перенос газов кровью – следующий этап. И, наконец, тканевое дыхание (или внутреннее) дыхание – потребление клетками кислорода и выделение ими углекислоты как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии, чтобы обеспечить процессы жизнедеятельности организма.

Система пищеварения и выделения

Пищеварительная система состоит из ротовой полости, слюнных желез, глотки, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника, печени и поджелудочной железы.

В этих органах пища механически и химически обрабатывается, перевариваются поступающие в организм пищевые вещества и всасываются продукты пищеварения.

Выделительную систему образуют почки, мочеточники и мочевой пузырь, которые обеспечивают выделение из организма с мочой вредных продуктов обмена веществ (до 75%).

Кроме того, некоторые продукты обмена выделяются через кожу (с секретом потовых и сальных желез), легкие (с выдыхаемым воздухом) и через желудочно-кишечный тракт.

С помощью почек в организме поддерживается кислотно-щелочное равновесие (pH), необходимый объем воды и солей, стабильное осмотическое давление (т. е. гомеостаз).

Нервная система

Нервная система состоит из центрального (головной и спинной мозг) и периферического отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и расположенных на периферии нервных узлов).

Центральная нервная система координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся

внешней среды по механизму рефлекса. Процессы, протекающие в центральной нервной системе, лежат в основе всей психической деятельности человека.

Спинной мозг лежит в спинно-мозговом канале, образованном дужками позвонков. Первый шейный позвонок – граница спинного мозга сверху, а граница внизу – второй поясничный позвонок.

Спинной мозг выполняет рефлекторную и проводниковую для нервных импульсов функции. Всевозможные травмы и заболевания спинного мозга могут приводить к расстройству болевой, температурной чувствительности, нарушению структуры сложных произвольных движений, мышечного тонуса.

Головной мозг представляет скопление огромного количества нервных клеток. Он состоит из переднего, промежуточного, среднего и заднего отделов. Строение головного мозга несравнимо сложнее строения любого органа человеческого тела.

Мозг активен не только во время бодрствования, но и во время сна. Мозговая ткань потребляет в 5 раз больше кислорода, чем сердце, и в 20 раз больше, чем мышцы. Составляя всего около 2% массы тела человека, мозг поглощает 18-25% потребляемого всем организмом кислорода. Мозг значительно превосходит другие органы и по потреблению глюкозы. Он использует 60-70% глюкозы, образуемой печенью, и это несмотря на то, что мозг содержит меньше крови, чем другие органы.

Ухудшение кровоснабжения головного мозга может быть связано с ***гиподинамией.*** В этом случае возникает головная боль различной локализации, интенсивности и продолжительности, головокружение, слабость, понижается умственная работоспособность, ухудшается память, появляется раздражительность. Чтобы охарактеризовать изменения умственной работоспособности, используется комплекс методик, оценивающих различные ее компоненты (внимание, объем памяти и восприятия, логическое мышление).

Вегетативная нервная система – специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий. Вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов – дыхания, кровообращения, выделения, размножения, желез внутренней секреции.

Вегетативная нервная система подразделяется на ***симпатическую и парасимпатическую*** системы. Деятельность сердца, сосудов, органов пищеварения, выделения, половых и других, регуляция обмена веществ, термообразования, участие в формировании эмоциональных реакций (страх, гнев, радость) – все это находится в ведении симпатической и парасимпатической нервной системы и под контролем высшего отдела центральной нервной систем

Рецепторы и анализаторы

Рецепторы человека делятся на две основные группы**:** ***экстеро-*** (внешние) и ***интеро-*** (внутренние) ***рецепторы***. Каждый такой рецептор является составной частью анализирующей системы, которая называется анализатором.

Анализатор состоит из трех отделов – **рецептора, проводниковой части и центрального образования в головном мозге.**

Высшим отделом анализатора является корковый отдел. Перечислим важнейшие для жизнедеятельности человека анализаторы:

- ***кожный анализатор*** (тактильная, болевая, тепловая, холодовая чувствительность);
- ***двигательный*** (рецепторы в мышцах, суставах, сухожилиях и связках возбуждаются под влиянием давления и растяжения);
- ***вестибулярный*** (расположен во внутреннем ухе и воспринимает положение тела в пространстве);
- ***зрительный*** (свет и цвет);
- ***слуховой*** (звук);
- ***обонятельный*** (запах);
- ***вкусовой*** (вкус);
- ***висцеральный*** (состояние ряда внутренних органов*).*

Эндокринная система

Железы внутренней секреции, или **эндокринные железы,** вырабатывают особые биологические вещества – **гормоны.** Гормоны обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, межтканевую жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани.

Часть продуцируется только в определенные периоды, большинство же – на протяжении всей жизни человека. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое и психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов.

К железам внутренней секреции относят: ***щитовидную, околощитовидные, зобную, надпочечники, поджелудочную, гипофиз, половые железы*** и ряд других.

Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека

На человека действуют различные факторы окружающей среды. При изучении многообразных видов его деятельности не обойтись без учета влияния **природных факторов** (барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды, солнечная радиация – так называемая физическая окружающая среда), **биологических факторов** растительного и животного окружения, а также **факторов социальной среды** с результатами бытовой, хозяйственной, производственной и творческой деятельности человека.

Из внешней среды в организм человека поступают вещества, необходимые для его жизнедеятельности и развития, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды. Организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней среды.

Деятельность всех органов и их систем в целостном организме характеризуется определенными показателями, имеющими те или иные диапазоны колебаний. Одни константы стабильны и довольно жесткие (например, pH крови 7,36-7,40, температура тела – в пределах 35-42° С), другие и в норме отличаются

значительными колебаниями (например, ударный объем сердца – количество крови, выбрасываемой за одно сокращение – 50-200 см).

Природные социально-экологические факторы и их воздействие на организм

Природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека, неразрывно связаны с вопросами экологического характера.

Человек зависит от условий среды обитания точно так же, как природа зависит от человека. Между тем влияние производственной деятельности на окружающую среду (загрязнение атмосферы, почвы, водоемов отходами производства, вырубка лесов, повышенная радиация в результате аварий и нарушений технологий) ставит под угрозу существование самого человека. К примеру, в крупных городах значительно ухудшается естественная среда обитания, нарушаются ритм жизни, психоэмоциональная ситуация труда, быта, отдыха, меняется климат. В городах интенсивность солнечной радиации на 15-20% ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура выше на 1-2°С, менее значительны суточные и сезонные колебания, ниже атмосферное давление, загрязненный воздух.

Все эти изменения оказывают крайне неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Около 80% болезней современного человека – результат ухудшения экологической ситуации на планете. Экологические проблемы напрямую связаны с процессом организации проведения систематических занятий физическими упражнениями и спортом, а также с условиями, в которых они происходят.

Функциональная активность человека

Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

Существуют два основных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов.

Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый.

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

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

Одна из важнейших характеристик личности – **интеллект.** Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и работоспособность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте, оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Большое профилактическое значение имеют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневные утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Гипокинезия и гиподинамия

Гипокинезия (греч. hypo – понижение, уменьшение, недостаточность; kinesis – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гиподинамия (греч. hypo – понижение; dinamis – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т. д. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и силовые показатели. Наиболее устойчивы к развитию гиподинамических признаков мышцы антигравитационного характера (шеи, спины). Мышцы живота атрофируются сравнительно быстро, что неблагоприятно сказывается на функции органов кровообращения, дыхания, пищеварения.

В условиях гиподинамии снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением венозного возврата в предсердия, сокращаются минутный объем, масса сердца и его энергетический потенциал, ослабляется сердечная мышца,

снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием ее в депо и капиллярах. Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется, падает кровяное давление, ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессов (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей).

Уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция, интенсивность газообмена. Все это ослаблением взаимосвязи двигательных и вегетативных функций, неадекватностью нервно-мышечных напряжений. Таким образом, при гиподинамии в организме создается ситуация, чреватая «аварийными» последствиями для его жизнедеятельности. Если добавить, что отсутствие необходимых систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях, то становится понятно, почему снижаются общие защитные силы организма и возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

Контрольные вопросы

1. Гомеостаз – это.
2. Организм – это.
3. Почему кости детей более эластичны и упруги?
4. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
5. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
6. Сколько мышц насчитывается у человека?
7. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
8. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
9. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
10. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?

1. 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные понятия

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней).

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.

Социальное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье человека как ценность

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Рассмотрим вышеперечисленные факторы, определяющие здоровый образ жизни, более подробно.

Режим труда и отдыха

Труд – основа режима здорового образа жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха).

Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна, необходимо за 1-1. 5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2. 5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию.

Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)

Мышечная деятельность является непременным условием развития двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его жизнедеятельности. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни.

Природа в болезнях нашего сердца, как правило, ничуть не виновата. Научно-технический прогресс вовсе не лишает человека физической активности, а, напротив, предоставляет ему возможность делать это в самой целесообразной и концентрированной форме – в форме физической культуры.

Это в первую очередь относится к молодежи, так как известно, что причины большинства заболеваний взрослого населения, особенно сердечно-сосудистых, формируются в подростковом и юношеском возрасте.

Известно, что после 25 лет максимальное потребление кислорода снижается каждые 10 лет на 8%, что обусловлено главным образом ограничением физической активности. У физически же активных людей этот показатель может ограничиться 4%, т. е. у них тормозятся процессы старения. Регулярное использование средств физической культуры с целью медицинской реабилитации позволяет снизить число хронических заболеваний на 15-25%, а также обращаемость за медицинской помощью в 2-4 раза по сравнению с остальной частью населения. В механизме адаптации к физическим нагрузкам имеют значения усиленное образование метаболитов и гормонов, а также адаптивный синтез белка. Благодаря этому увеличивается функциональная мощность работающих клеточных структур, что указывает на переход от срочной к устойчивой, долговременной, неспецифической адаптации. Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

Почему именно физические упражнения являются в этом случае самым лучшим «лекарством» от утомления? Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов.

Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Врачебные наблюдения показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов, питающих мышцы сердца, у людей физического труда, а также у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и

расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1. 5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0. 5-1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же быстрым спортивным шагом и т. д.

Закаливание организма

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36°С), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

К основным принципам закаливания относятся: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей организма.

Гигиенические основы здорового образа жизни

Гигиена от греческого «целебный, приносящий здоровье». Как отрасль медицины она ставит своей целью путем различных профилактических мероприятий сохранить здоровье человека, сделать его красивее, привлекательнее, интереснее.

Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание и другие моменты повседневного быта. Особенно важно соблюдать личную гигиену тем, кто занимается физкультурой и спортом.

Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа не только орган осязания, она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в теплорегуляции организма, в процессе дыхания. В коже находится большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 $см^2$ поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Это позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Кожные заболевания, загрязненность ослабляют ее деятельность, а это, понятно, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья человека.

Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые незаметно подтачивают здоровье. К самым распространенным относится, прежде всего, употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

Чем опасен алкоголь? Он разрушает важнейшие органы и системы человеческого организма, в том числе и центральную нервную. Плохо очищенный спирт, который получают путем брожения из хлебных крахмалосодержащих злаков и овощей либо синтетически, содержит ядовитые примеси.

Заблуждается и тот, кто полагает, что курение безвредно, что оно будто даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Как показали научные исследования, в первое время при курении наблюдается повышение возбудимости коры головного мозга, которое сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.

Чем опасен дымок сигареты? Вместе с ним организм поступает более тридцати вредных веществ – никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислота, этилен, изопрен, угарный и углекислые газы, различные смолы, радиоактивный полоний.

Аргументов против курения очень много. Но, пожалуй, самый веский – высокая вероятность возникновения рака дыхательных путей. Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней. Рак дыхательных путей, согласно научным данным, у курильщиков возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Как чрезвычайно опасного врага каждый здравомыслящий человек должен рассматривать наркотики. Пристрастие к ним, даже эпизодическое, может привести к тяжелому заболеванию – наркомании.

Коварное действие наркотиков состоит в том, что незаметно развивается неодолимая тяга к ним, это характеризуется рядом признаков. Во-первых, привычные дозы уже не дают желаемого эффекта. Во-вторых, возникает непреодолимое влечение к данному препарату и стремление получить его любой ценой. В-третьих, при лишении наркотика развивается тяжелое состояние (так называемая физическая ломка).

Итак, здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, и эта несовместимость принципиальная.

Рациональное питание

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ «сжигается» (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту

энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной жизнедеятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т. д.) и особенно для выполнения физической работы.

Питание строится на следующих принципах*:*

- ***достижения энергетического баланса*** (потребляем столько, сколько расходуем);

- ***определения качественного состава пищи*** (правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами);

- ***ритмичность приема пищи***.

Установлено, что по энергическим затратам взрослое население можно разделить на 4 группы:

– в первую группу (затрата 3000 ккал в сутки) включаются лица, не связанные с физическим трудом и работающие главным образом в сидячем положении;

– во вторую группу относятся рабочие механизированного труда (затрата 3500 ккал в сутки);

– к третьей группе – занятые немеханизированным трудом, как, например, кузнецы, плотники, водопроводчики (затрат 4500-5000 ккал в сутки);

– к четвертой группе относятся люди, активно занимающиеся спортом, их энергетические затраты, особенно в период тренировок и соревнований, могут возрастать до 6000-7000 ккал в сутки.

Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал, а у женщин – 1600 ккал).

Для правильного построения питания недостаточно, однако, определить только калорийность пищи. Нужно знать также, какие пищевые вещества и в каком количестве могут эту калорийность, т. е. определить качественный состав пищи. При окислении в организме 1 г белков и 1 г углеводов образуется 4,2 ккал, при окислении 1 г жира – 9,3 ккал. В случае необходимости углеводы и жиры частично могут заменять друг друга; что касается белковых веществ, то они не могут быть заменены никакими другими пищевыми веществами.

Белки – важнейшие пищевые вещества. Они, прежде всего, необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма. Белки входят в состав многих гормонов и таким образом участвуют в обмене веществ.

При недостатке белков нарушается деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, печени и других органов, снижаются защитные силы организма, работоспособность, а у детей замедляется рост и развитие.

Жиры выполняют разнообразные и сложные физиологические функции. Они являются концентрированными источниками энергии, входят в состав протоплазмы клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Жир, не используемый организмом,

накапливается в подкожной клетчатке, уменьшая теплопотери организма, а также в соединительной ткани, окружающей внутренние органы, для предохранения их от ударов и сотрясений. Этот жир называют резервным, или запасным. В жирах содержатся важные витамины: А, Д, Е, К, а также ценные полиненасыщенные, жирные кислоты. Они нормализуют холестериновый обмен, повышают устойчивость к токсическим факторам. Наиболее богаты этими ценными веществами рыбий жир и растительные жиры (кукурузное, оливковое, подсолнечное масло и др.). Потребность в полиненасыщенных жирах практически обеспечивает 20-30 г растительного масла, употребляемого в сутки с салатами, винегретами и другими закусками. В рационе человека должно содержатся 75-80% жиров животного и 20-25% растительного происхождения.

Наибольшее количество жира содержится в растительных маслах, сливочном масле, майонезе, печени трески, свинине.

Углеводы – основные источники энергии в организме. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени. Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков и жиров: при достаточном поступлении в организм углеводов расход белков и жиров ограничивается, и наоборот. В определенных условиях углеводы могут превращаться в жир, который откладывается в организме.

Углеводы подразделяются на простые (сахар) и сложные (крахмал). Целесообразно вводить основную массу углеводов в виде крахмала, которым богат, например, картофель. Непосредственно в виде сахара рекомендуется вводить лишь 20-25% от общего количества углеводов, содержащихся в суточном рационе питания.

Наибольшее количество углеводов содержится в сахарном песке, конфетах, меде, зефире, печенье, макаронах, финиках, изюме, пшене, гречневой и овсяной крупах, урюке, черносливе.

Витаминыявляются катализаторами обменных процессов. Они участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы. Большинство витаминов не синтезируются организмом и доставляются ему с продуктами растительного и животного происхождения.

При недостатке витаминов в рационе может возникнуть состояние гиповитаминоза: ухудшается самочувствие, наступает быстрая утомляемость, падает работоспособность, снижаются защитные силы организма.

Все витамины делятся на две группы: растворимые в воде и в жирах. К жирорастворимым витаминам относятся: А, Д, Е, К. В группу водорастворимых объединяются все остальные витамины.

Теперь кратко охарактеризуем наиболее важные витамины.

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах и улучшает работоспособность, повышает прочность стенок сосудов, улучшает кроветворение, активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные свойства организма при большой физической и психической нагрузках, а также в условиях холодного и жаркого климата.

Витамин В (тиамин) имеет большое значение для работы нервной системы. Повышает работоспособность. Играет важную роль в углеводном обмене.

Витамин $В_г$ (рибофлавин) играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов. Способствует росту и регенерации тканей организма, синтезу гемоглобина. Оказывает нормализующее действие на зрительный анализатор.

Витамин РР (никотиновая кислота) обеспечивает процесс энергообразования. Необходим для нормального функционирования центральной нервной системы, пищеварительных органов, печени, кожи.

Обычные пищевые рационы содержат необходимое количество витамина РР за счет мяса, злаков, овощей.

Витамин А (ретинол) и каротины регулируют обменные процессы в эпителиальной ткани, стимулируют рост организма, принимают участие в обеспечении нормального зрения, укрепляют защитные силы организма. Витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения. Наибольшее содержание витамина А в печени трески, говяжьей печени, сливочном масле, яйцах, сыре.

Минеральные вещества играют важную роль в питании человека.

Они участвуют в пластических процессах, формировании и построении тканей организма, в синтезе белка, в различных ферментативных процессах, работе эндокринных желез, а также регулируют обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие и водный обмен. Наибольшее значение среди них имеют макроэлементы: кальций, фосфор, натрий.

Кальций входит в состав опорных тканей и имеет важное значение для формирования скелета. Он оказывает существенное влияние на обмен веществ и работу сердечной мышцы, способствует повышению защитных сил организма, участвует в процессах свертывания крови и обладает противовоспалительным действием.

Фосфор, как и кальций, необходим для образования костей. Важен он и для деятельности нервной системы.

Натрий оказывает многообразное биологическое действие. Поддерживает нормальное осмотическое давление в крови и тканевых жидкостях, обеспечивает кислотно-щелочное равновесие, регуляцию водного обмена и кровяного давления. Необходим для нормального функционирования нервной и мышечной систем. Активизирует пищеварительные ферменты. Человек получает натрий главным образом с поваренной солью, добавляемой в пищу.

Микроэлементы образуют группу минеральных веществ – железо, кольбат, йод, фтор и др., которые находятся в пищевых продуктах в весьма малых дозах. Однако следует учитывать, что им отводится заметная биологическая роль.

Вода – один из основных факторов внешней среды. Без нее нельзя удовлетворить физиологические, санитарно-гигиенические и хозяйственные потребности человека. Вода входит в состав тканей и органов человека, участвует во всех физико-химических процессах в организме, удалении из организма конечных продуктов обмена, регуляции отдачи тепла телом путем испарения.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, под здоровым образом жизни мы понимаем деятельность, направленную на укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Контрольные вопросы

1. Что такое здоровье?
2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
3. Режим труда и отдыха.
4. Режим сна.
5. Активная мышечная деятельность.
6. Закаливание организма.
7. Гигиенические основы здорового образа жизни.
8. Профилактика вредных привычек.
9. Рациональное питание.
10. Принципы закаливания.

1. 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТО

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов

Основные понятия

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

Психофизиологическая характеристика труда – сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Различают **максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность**.

Утомление – временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение

деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации ее воздействия, времени, необходимого для восстановления. Выделяют ***физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.***

Переутомление – накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Влечет за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т. п. Переутомление бывает ***начинающееся, легкое, выраженное, тяжелое.***

Усталость – комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления. Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.)

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях.

Релаксация – состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т. п. Может быть непроизвольной, например, при отходе ко сну и произвольной, вызванной расслаблением мышц, до этого вовлеченных в различные виды активности, принятием спокойной позы, представлением состояния покоя (аутотренинг) и т. д.

Самочувствие – субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна.

Снижение умственной работоспособности наблюдается при психических болезнях, органических заболеваниях головного мозга, а также при пограничных состояниях заболеваний. Даже при пограничных нервно-психических расстройствах продуктивность трудовой деятельности наблюдается у 70% людей.

Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Эти трудности явные. Но существуют еще и *скрытые трудности*, которые сказываются порой весьма существенно на учебе психоэмоциональном состоянии.

К ним относятся целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект, который можно назвать неспособностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления следующие:

1. Резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом.
2. Отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, что характерно для всякого формирующегося коллектива.
3. Ломка старого, сложившегося за годы учебы жизненного стереотипа и формирование нового «вузовского».
4. Сопутствующее поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии.

На психофизическом состоянии студентов отражаются также субъективные и объективные факторы.

К ***объективным факторам*** относятся возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха и др.

Субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность), работоспособность, утомляемость и тому подобное.

Динамика работоспособности в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические особенности, например, перцепции (***перцепция*** – психологический термин, означающий восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств) памяти, внимания, мышления и др.; физиологические – состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические – уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит от возможностей человека, адекватных уровню мотивации и поставленной цели.

Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме

Факторы влияющие на суточную работоспособность

Исследованиями установлено, что суточная динамика работоспособности человека во многом определяется периодикой физиологических процессов под влиянием **экзогенных** (связанных с изменениями внешней среды) и **эндогенных** –

внутренних (ритм и ЧСС, ритм дыхания, изменения кровяного давления и т. п.) **факторов.** Колебания работоспособности в течение суток соответствуют биологическим ритмам организма. Высокая работоспособность в любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если жизненный (рабочий) ритм правильно согласуется со свойственными организму биологическими ритмами его психофизиологических функций.

Есть студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности (ритмики) и их большинство и студенты с неустойчивой их последовательностью (аритмики). В зависимости от времени работоспособности ритмики подразделяются на утренние («жаворонки») и вечерние («совы») типы.

Студенты-***«жаворонки»*** встают рано, с утра бодры, жизнерадостны; приподнятое настроение сохраняется в утренние и дневные часы. Они наиболее работоспособны с 9 до 14 часов. Вечером они рано устают. Это наиболее адаптированные к существующему режиму обучения студенты. Практически их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза.

Студенты-***«совы»*** наиболее работоспособны с 18 до 24 часов. Они поздно ложатся спать, чаще всего не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первую половину дня заторможены. Они находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на дневном отделении вуза.

Очевидно, период спада работоспособности у обоих типов целесообразно использовать для отдыха. Для «сов» целесообразнее до 18 часов устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программ.

Аритмики занимают промежуточное положение между рассмотренными двумя группами, но все-таки они стоят ближе к лицам утреннего типа.

Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года.

Учебный день

Учебный день, как правило, не начинается сразу с высокой продуктивности учебного труда. После звонка учащиеся не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в занятия. Проходит 10-20, а иногда и более 30 минут, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня. Этот ***период врабатывания*** характеризуется постепенным повышением работоспособности с определенными колебаниями.

Период оптимальной (устойчивой) работоспособности имеет продолжительность 1,5-3 часа, в процессе чего функциональное состояние студентов характеризуется изменениями функций организма, адекватных той учебной деятельности, которая выполняется.

Третий период – ***период полной компенсации***, характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

В четвертом периоде наступает ***неустойчивая компенсация***, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности.

В пятом периоде начинается ***прогрессивное снижение работоспособности***, которая перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв).

При дальнейшем продолжении работы в шестом периоде, происходит ***резкое уменьшение ее продуктивности***. В результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты.

Учебный день, кроме аудиторных занятий, включает самоподготовку. Наличие второго подъема работоспособности объясняется не только суточным ритмом, а главным образом психологической установкой на выполнение учебных заданий.

Вариантность изменения отдельных сторон работоспособности обусловлены и тем, что учебная деятельность студентов характеризуется постоянным переключением различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия, физическая культура и другие).

Учебная неделя

Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле характеризуется наличием периода врабатывания в начале (понедельник, вторник), устойчивой работоспособности в середине (среда, четверг) и снижением в последние дни недели. В некоторых случаях отмечается ее подъем, что связывают с явлением «конечного порыва».

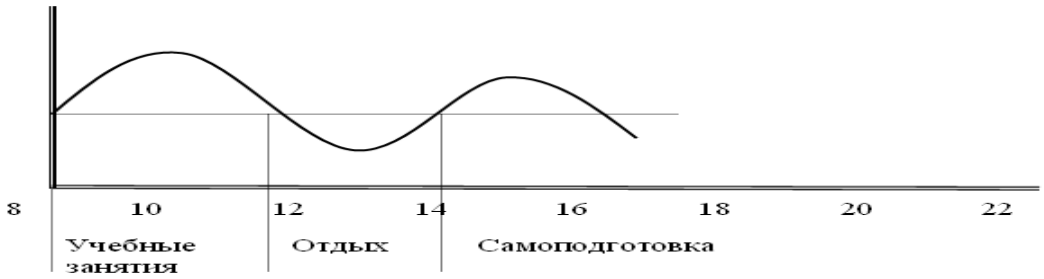


Рисунок 1. Работоспособность студентов в течение учебного дня

Типичная кривая работоспособности может изменяться при наличии фактора нервно-эмоционального напряжения, сопровождающего работу в различные дни недели. Такими факторами могут быть выполнение контрольной работы, участие в коллоквиуме, подготовка и сдача зачета.

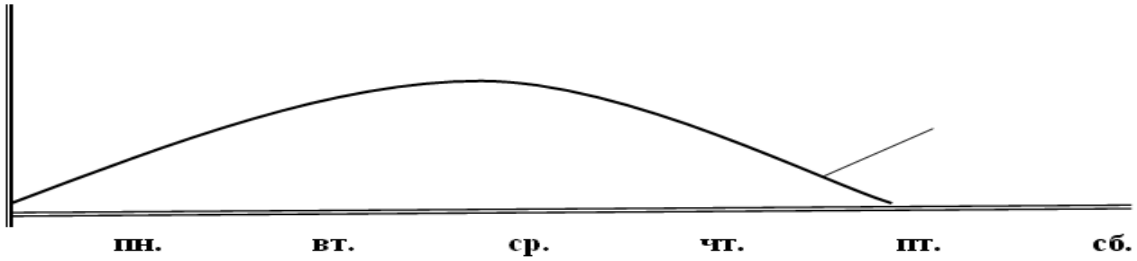


Рисунок 2. Работоспособность студентов в учебной неделе.
Пунктиром отмечено явление конечного порыва

Учебный семестр и учебный год

В начале учебного года в течение 3-3, 5 недель наблюдается период врабатывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2-2, 5 месяцев наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда идет подготовка и сдача зачетов, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта наблюдается повышенной работоспособности.

Рисунок 3. Изменение умственной (сплошная линия) и физической (пунктир) работоспособности студентов в учебном году

Начало второго полугодия также сопровождается периодом врабатывания продолжительность которого сокращается по сравнению с первым полугодием до 1,5-2 недель. Дальнейшие изменение работоспособности со второй половины февраля до начала апреля характеризуется устойчивым уровнем. Причем, этот уровень может быть выше, чем в первом полугодии. В апреле наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные возникающим утомлением. В зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено

резче, чем в первом полугодии. Процесс восстановления отличается более медленным развитием, вследствие значительной глубины утомления.

Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие

Два месяца в году у студентов связаны с экзаменами – зимняя и весенняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студентов.

В то же время более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационной сессии.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемости. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студентов.

Сразу после экзаменационной сессии наблюдается снижение общего функционального состояния, толерантности организма к физическим нагрузкам и возрастание требований к профессионально важным интеллектуальным характеристикам личности. Происходит снижение компонентов клинического статуса и функциональной устойчивости к физическим нагрузкам и повышение профессионально важных интеллектуальных качеств. Такую динамику можно объяснить следующим образом: сам учебный процесс с нарастанием его интенсификации к экзаменационной сессии является мощным тренингом к стимуляции долговременной и оперативной памяти, логического и эвристического мышления, объема и переключения внимания, зрительно-моторного восприятия, позволяющим повысить резервы интеллектуального труда. Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-эмоциональных напряжений, доходящих в период экзаменационной сессии до пределов возможного. Кроме того, эти напряжения, налагаясь на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, могут привести к различным функциональным и психическим срывам.

Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика

Костно-суставная патология

Вследствие вынужденной длительной статической нагрузки (постоянное напряжение мышц) заторможены обменные процессы. В положении сидя, особенно с наклоном головы и туловища вперед (учебная деятельность), возникает костно-суставная патология, в частности шейного и поясничного отдела позвоночника. Для снижения уровня утомления позных мышц, то есть для рациональной рабочей позы необходимо уменьшить величину наклона головы и корпуса.

При организации рабочего места важно соблюсти соответствие конструкции рабочей мебели основным анатомо-физиологическим и эргонометрическим требованиям, а также использовать так называемые «Малые формы физической культуры».

Патология органов зрения

Высокая нагрузка на зрение во время учебы в вузе еще более усугубляет имеющееся положение. Поэтому профилактика зрительного утомления и перенапряжения достаточно актуальна. Методы профилактики перенапряжения зрительного аппарата весьма разнообразны.

Умственно-эмоциональное перенапряжение

Умственно-эмоциональное (нервное) перенапряжение все большего числа лиц, занимающихся умственной деятельностью, представляет собой серьезную актуальную проблему, поскольку новые методы, средства, формы и принципы обучения оказывают существенное влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональную сферу студентов.

Особое внимание следует обратить на то, что обучение очень часто сводится лишь к умственной деятельности, оно почти всегда связано с эмоциональным напряжением, достижением поставленной цели и преодолением затруднительных ситуаций, которые также могут способствовать развитию нервного перенапряжения.

В настоящее время физиология труда располагает множеством рекомендаций, направленных на оптимизацию режимов труда и отдыха, повышение работоспособности в различных учебно-производственных условиях. В связи с этим рассмотрим лишь некоторые ***профилактические и оздоровительно-лечебные мероприятия.***

1. Высокий уровень физической подготовленности определяет большую степень устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок. Наблюдаются и меньшие энергозатраты при выполнении физических работ.

2. Повышение профессионального мастерства способствуют не только повышению работоспособности специалиста, но и уменьшение эмоциональной напряженности.

3. Поддержание ритмичности учебной нагрузки.

4. Выработка у людей с детского возраста четкого убеждения, что он могут справиться со стрессовыми ситуациями и отрицательными эмоциями.

5. Правильное психогигиеническое, эстетическое и этическое воспитание, которое позволит в значительной степени предупредить вероятность возникновения конфликтных, стрессовых ситуаций.

6. Создание условий для возникновения положительных эмоций. Большое значение имеет характер отдыха, способ проведения отпусков, каникул и их своевременность.

Сон и психическое здоровье

В вопросе изучения сна за последние годы достигнуты успехи. В феномен сна (поведенческие, электрофизиологические реакции) вовлекаются многие

функциональные системы головного мозга и всего организма. В период сна происходит чередование парадоксального (быстрого сна) и ортодоксального – (медленного сна). Выяснилось также, что ***сон человека состоит из двух частей***. Первая часть, как правило, медленный сон, который занимает в цикле большую часть времени, а быстрый – всего 10-15 минут. Во второй части продолжительного сна быстрый сон может занимать и 30-40 минут.

Рекомендации по предупреждению нарушения сна в основном следующие:

1. Активная деятельность днем, особенно физическая. Важно, чтобы сон и бодрствование совпали с биологическими ритмами организма.

2. Ежедневная мышечная активность, причем напряженную умственную деятельность необходимо чередовать с физическим трудом или занятиям спортом.

3. Определенный комфорт спального места.

Сон восстанавливает и корректирует множество тонких процессов перенапряжения. Хороший сон очень важен, особенно после экстремальных ситуаций и длительной, напряженной умственной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Противоречия учебной деятельности студента.
3. Что составляет основу работоспособности студента?
4. Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся.
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Периодичность ритмических процессов в организме.
7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
8. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
9. Профилактика умственного перенапряжения.
10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

1. 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПРОФИЛАКТИКИ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Еще в XVIII веке известный французский врач Труссо утверждал: ***«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения»***.

Двигательная активность в современном обществе

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали изменяться условия жизни людей. Рабочие начали превращаться в операторов автоматических линий. В сфере производства и науки все шире стали использоваться компьютеры. За короткий исторический период в 60-70 последних лет доля мышечного труда в сфере материально производства сократилась почти в 200 раз.

Значительно активизировался процесс урбанизации населения переселение в города. Если в середине прошлого века лишь 3% населения Земли жили в городах, то сейчас количество горожан приближается к 60%. Раньше Токио был рыбацким поселком, а сейчас его население превысило 37,2 миллионов человек. Рост крупных городов привел к развитию городского транспорта (метро, трамваи, троллейбусы, автобусы), лифтов, телефонов, телевидения, что способствовало снижению двигательной активности людей. Как правило, человек после работы, добравшись домой в городском транспорте, остаток времени проводит за компьютером или у телевизора. Американские исследователи установили, что увеличивающееся количество тучных школьников связано с тем, что эти мальчики и девочки проводят у компьютера и телевизора в несколько раз больше времени, чем их сельские сверстники. Статистика показывает также, что патологические изменения органов кровообращения, дыхательных путей и нервной системы в городах в полтора-два раза выше, чем на селе.

Коронарная болезнь 100 лет назад считалась медицинским курьезом, а в настоящее время поражения сердца в высокоразвитых странах являются причиной более 50% всех случаев смерти, значительно опережая стоящую на втором месте причину смерти от раковых заболеваний – 22, 9%. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) уносят из жизни людей в работоспособном возрасте, нередко в расцвете сил, и все чаще – молодых. Так, в конце 60-х годов были опубликованы результаты вскрытий 300 погибших солдат американской армии, средний возраст которых равнялся 22 годам. При жизни они считались абсолютно здоровыми. При вскрытии у 76% из них были обнаружены атеросклеротические поражения коронарных сосудов. У каждого четвертого просвет артерий оказался суженным на 20%, а у каждого десятого – на 50%.

Отвечая на этот вопрос, следует подчеркнуть прежде всего, что поступательное развитие цивилизации решающим образом зависит от успехов в борьбе с гиподинамией. Парадоксальная ситуация, когда прогрессивные изменения условий жизни людей отрицательно сказываются на их здоровье, должна быть изменена в пользу человека.

Итак, проблема – в повышении двигательной активности. Интенсивная двигательная деятельность, поддерживая структуру и функции органов и тканей, является абсолютно необходимым фактором для предотвращения дегенерации организма. Все более актуальной становится проблема искусственного удовлетворения потребности в мышечной деятельности. Наиболее доступным средством устранения «мускульного голода» являются занятия физической культурой, спортом. Форма, интенсивность, объем физических упражнений подбирается исходя из индивидуальных особенностей людей (физическое развитие, состояние здоровья, подготовленность), их трудовой деятельности, склонностей, психофизического состояния. Только целесообразно подобранные формы и средства, двигательной активности в состоянии обеспечить положительный эффект.

Особенности умственного труда

Характеристика умственного труда

Разнообразные виды труда условно подразделяются на три категории:

- труд мышечный или физический;
- труд, преимущественно связанный, с деятельностью органов чувств или сенсорный;
- работа водителей, машинистов и др.;
- труд умственный или интеллектуальный.

Условность такого деления определяется двумя обстоятельствами:

1. Физическая работа всегда сопровождается определенной умственной активностью. Например, степень загрузки умственной деятельностью при мытье полов, вытирании пыли составляет 9%, при работе на строгальном станке – 15%, на токарном станке – 50%, при управлении автомашиной на спокойных дорогах – 35%, в крупном городе – 59%, при печатании на компьютере – 73%, при чтении – 100%.

2. Любая профессиональная физическая и особенно умственная деятельность сопровождается определенным нервно-психическим, эмоциональным напряжением. Степень этого напряжения и сопровождающие его вегетативные сдвиги в организме зависит от мотивации относительно деятельности и неопределенности внешней среды, в которой эта деятельность осуществляется. Например, у операторов, работающих в режиме ожидания, напряженность наблюдения возрастает с увеличением временной неопределенности в предъявлении информации.

Умственный труд внешне выражается в различных видах деятельности. По организации рабочего процесса распределении нагрузки, степени нервно-эмоционального напряжения в нем условно выделяются следующие ***разновидности:***

1. Характер труда инженеров, экономистов, бухгалтеров, работников канцелярий отличается преимущественно напряжением мыслительных процессов, осуществляемых по разработанным планам.

2. Управленческий труд руководителей учреждений, предприятий, фирм, преподавателей связан с неравномерностью нагрузок, необходимостью принимать нестандартные решения, возникновением и разрешением конфликтных ситуаций.

3. Труд научных работников, конструкторов, художников, композиторов, писателей, артистов характеризуется созданием новых продуктов творческой деятельности, нерегламентированностыо, периодически нарастающими нервно-эмоциональным напряжением.

4. Труд операторов связан с управлением машинами, оборудованием, технологическими процессами и отличается особой ответственностью и высоким нервно-эмоциональным напряжением.

5. Особенностями труда медицинских работников является то, что он связан с большой ответственностью, часто с дефицитом информации, необходимой для принятия правильного решения, сложностью взаимоотношений с больными, что обусловливает его высокое нервно-эмоциональное напряжение.

6. Труд, связанный с освоением новых знаний, требующий от обучающихся напряжения памяти, внимания, мыслительных процессов, необходимых для восприятия и воспроизведении новой информации.

Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов. В силу этого возбудительный процесс в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление. Поэтому отличительными чертами умственного труда принято считать высокое напряжение ЦНС и органов чувств при ограниченной двигательной активности.

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. ***Составляя 2-3% общей массы тела мозговая ткань в состоянии покоя поглощает до 20% кислорода, потребляемого всем организмом.*** Наблюдения над человеком, прорабатывающим трудную книгу показали, что при чтении

первых 8 страниц выделение углекислого газа повысилось у него на 12% по сравнению с покоем, после 16 страниц – на 20%, а после 32 – на 35%.

Обмен веществ и энергии мозга в состоянии покоя составляет в среднем 35 калорий в минуту или всего 3% от общего обмена в организме. Возрастание интенсивности умственной работы сопровождается усилением расхода энергии

Реакция организма на умственную работу значительно меняется, если она происходит на фоне эмоциональных переживаний. Неприятности и волнения, гнев и нетерпение, напряженность в условиях дефицита времени сказываются на аппарате кровообращения. Так, до начала работы у группы лиц зафиксирована средняя ЧСС 70, 6уд/мин; при относительно спокойной работе – 77,4 уд/мин; умственный труд средней напряженности повышал ЧСС до 83,5 уд/мин; при высокой, до 93,1 уд/мин. У студентов перед входом в аудиторию, где идет экзамен, ЧСС достигает 130-140 уд/мин, артериальное давление /АД/ повышается до 135/85 – 155/95 мм. рт. ст. против 115/70 в период учебных занятий. Примерно такая же картина наблюдается у оратора перед публичным выступлением. При синхронном переводе у переводчиков ЧСС повышается до 160 уд/мин.

Важное значение для продуктивной умственной работы имеет возрастной фактор. Исследованиями установлено, что в 18-20 лет у человека наблюдается высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. Приняв этот уровень за 100% ученые США оценили умственную работоспособность 30-летнего в 96%, 40-летнего – 87%, 50-летнего – 80%, 60-летнего – 75%.

Среди инженерно-технических работников в возрасте 20-29 лет наблюдается наиболее высокие показатели таких психических процессов, как интенсивность и устойчивость внимания, кратковременной памяти, анализа и синтеза в мыслительных операциях и др.

Восстановление умственной работоспособности

Любая деятельность сопровождается процессами утомления и восстановления. Утомление является специфическим раздражителем восстановительных процессов. С физиологической точки зрения особенностью восстановления является то, что внешняя деятельность человека уже прекращена внутренняя деятельность организма по компенсации рабочих затрат еще продолжается.

Восстановительные процессы протекают непосредственно при выполнении работы.

Чередование работы и отдыха является важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности. Наиболее эффективной формой отдыха считается отдых активный. Впервые значение активного отдыха научно обосновал И. М. Сеченов. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу. В дальнейшем ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль здесь принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение с умственной работы на физическую позволяют, во-

первых, сохранять и улучшать деятельность организма в целом, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании.

Для рациональной организации умственного труда большое значение имеет выделение и использование перерывов (пауз) для отдыха.

В физиологии труда выделяют три разновидности пауз для отдыха:

а) микропаузы от нескольких секунд до полминуты;

б) короткие паузы от 30 с до 5 мин;

в) продолжительные паузы свыше 5 мин.

При этом имеется в виду, что работа и отдых выступают как единая система трудового цикла. Для восстановления работоспособности более длительные паузы менее эффективны, чем короткие паузы после каждого цикла работы. Длительные паузы в процессе работы приводят к угасанию рабочей доминанты и для последующего продолжения работы в этом случае необходим вновь период врабатывания.

Физические упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Условия эффективной умственной работоспособности

Чрезвычайно важным фактором эффективности всякого труда является соблюдение человеком определенного суточного распорядка, включающего четкое распределение времени на работу, отдых, питание, сон. Регулярность чередования видов деятельности в рамках принятого режима способствует выработке необходимого ритма в деятельности организма. В результате образовавшейся цепочке условных рефлексов, в которой каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей и подготовки к ней.

Организация процесса работы при выполнении умственной деятельности во многом определяет состояние устойчивой работоспособности на длительное время.

Специалисты психофизиологии разработали общие ***условия, которые призваны обеспечивать высокую продуктивность умственного труда.***

1. Во всякую работу следует ***входить постепенно***. Существует так называемый период врабатывания, в течение которого организм физиологически подготавливается к выполнению большого объема работы. Поэтому если в процессе работы предстоит решить задачи трудные, средней трудности и легкие, то выполнение их лучше начать с заданий средней трудности, затем перейти к трудным заданиям и в заключение – к легким.

2. Выбрать и придерживаться ***мерности и оптимального ритма в режиме работы***. Установлено, что наибольшая работоспособности человека проявляется, когда к нему поступает около 400 сигналов в час, на которые он должен реагировать; если их количество снижается до 40 в час, то человек теряет активность из-за малой нагрузки. Поэтому процесс умственного труда должен быть ритмичным, с регулярным чередованием работы и отдыха (1,5-2 часа работы, 5-10 минут

активного отдыха), что обеспечит меньшую утомляемость и большую производительность.

3. Условием высокой работоспособности является привычная ***последовательность и систематичность работы***, т. е. плановости деятельности ее порядка во времени. Не может быть продуктивной работы, выполняемой в условиях аврала. Работа рывками ведет к снижению ее количества и качества, более быстрому нарастанию утомления.

4. Важное условие высокой работоспособности заключается в правильном ***чередовании работы и отдыха,*** а также смене одних форм труда другими. Перемена занятий, переключение с одного вида умственного труда на другой, чередование мыслительной деятельности с невысокой физической нагрузкой обычно способствует работоспособности, устраняет чувство усталости.

5. Без ***творческого отношения каждого к своему труду*** немыслима полноценная трудовая деятельность человека. Целесообразно организованный труд, правильно выбранная профессия, соответствующая интересам человека и отвечающая особенностям его организма, вызывает положительные эмоции, без которых невозможно творческое отношение к труду. В экстремальных случаях, эпизодически, когда на фоне утомления необходимо выполнить важную работу, для кратковременного подъема работоспособности, прибегают к тонизирующим препаратам и стимуляторам ЦНС. К ним, в частности, относятся кофе, чай, шоколад и какао, некоторые фармацевтические препараты (поливитамины, настойка женьшеня и др.). Такие стимуляторы повышают на некоторое время тонус ЦНС, действуют на все ее отделы и усиливая процесс возбуждения, усиливают работу сердца и улучшают кровообращение в органах и тканях. Однако при их использовании нужно иметь в виду, что

а) стимуляторы обеспечивают срочную мобилизацию и расходование резервных энергетических ресурсов организма, а не их восстановление;

б) повторное применение стимуляторов может привести к переутомлению. Частое употребление стимуляторов снижает эффективность их воздействия по причине привыкания к ним организма. В результате работоспособность не повышается, а человек обрастает вредными привычками.

Физическая культура, спорт и умственная работоспособность

Влияние движений на организм

Сущность влияния движений на организм состоит в следующем. Движения, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Работа одних мышц направлена на обеспечение основного двигательного акта (целенаправленное действие), сокращение других способствует тому, чтобы движение было координированным, деятельность третьей группы мышц создает наиболее выгодную для данного движения позу тела путем распределения мышечного тонуса. Двигательная деятельность представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов – до высших центров коры больших полушарий мозга. Чем разнообразнее двигательная

деятельность, тем совершеннее строение организма, выше уровень функциональных возможностей.

Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности

Для нормальной деятельности мозга нужное чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями.

Объем двигательной активности

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше – 39-46% от уровня. Когда студенты находятся на каникулах, уровень физической нагрузки отражает естественную потребность молодых людей в движениях.

Важное значение имеет определение оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности индивида. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности.

Рядом отечественных и зарубежных авторов научно обоснована норма двигательной активности современного человека – 14-20 тысяч шагов в день, примерно 7-10 км. До такой нормы не дотягивает даже половина горожан. Немало людей, кто отождествляет с физической работой служебную суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебных заведений, передряги на городском транспорте, хождение по магазинам. Такие нагрузки создают ощущение большой усталости психической, но не физической.

Средства повышения двигательной активности

К основным средствам устранения дефицита мышечной деятельности людей умственного труда относятся физические упражнения.

Физические упражнения (элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития).

Личная гигиена. Режим дня (Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом).

Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода).

Они приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы.

Для создания оптимального эффекта занятий физическими упражнениями необходимо учитывать следующие факторы:

– индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и др. поскольку одно и то же упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей вызывает разный эффект;

– особенность самих физических упражнений – сложность, новизну, эмоциональность и т. д., а также отношений к ним занимающихся;

– особенности внешних условий – метеорологические, местности для занятий, качество оборудования и инвентаря, гигиенические условия.

Для повышения двигательной активности работников умственного труда используются в основном две группы физических упражнений:

1) упражнения общефизического воздействия (ОФП);

2) упражнения специально-направленного воздействия (СФП).

Физические упражнения общефизического воздействия (ОФП)

Для людей, связанных с малоподвижным трудом, небольшими физическими нагрузками, особый интерес представляют упражнения, совершенствующие ССС и дыхательную систему, увеличивающие общую выносливость и т. д. Этой задаче в наибольшей степени отвечают упражнения умеренной интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, спортивные игры, велосипед и др. Подобные упражнения являются также действенным средством психологической разгрузки, снятия умственного напряжения. Выбор зависит от условий занятий, интереса возможностей занимающихся и с учетом того, что используемые упражнения должны обеспечить упражняемость всех мышечных групп. Более того, упражнения общего воздействия позволяют оказывать разнообразное развивающее и тренирующее воздействие на защитные аппараты мозга.

Учебные занятия – основная форма ФК проводится под руководством преподавателя. В природе не существует более приспособленной формы для решения образовательных задач, чем учебное занятие (легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, комплексные занятия, спортивные игры и т. д.)

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.

Утренняя гигиеническая гимнастика являемся наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Ежедневная УГТ, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Самостоятельная физическая тренировка. В состав самостоятельных занятий следует включать: утреннею гимнастику, занятия в тренажерном зале, пробежки по пересеченной местности, ходьбу, катание на велосипеде и другие.

Оздоровительная ходьба является наиболее доступным начальным этапом самостоятельных занятий людей при наличии противопоказаний к бегу.

Оздоровительный бег более интенсивное упражнение, чем ходьба и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д.

Ходьба на лыжах улучшает деятельность всего мышечного аппарата ССС и дыхательной системы.

Плавание вовлекает в работу все мышечные группы, а горизонтальное положение тела, обтекание воды создают облегчение условия для работы сердца, улучшают венозное кровообращение.

Для достижения необходимого эффекта занятий плаванием необходимо развивать сравнительно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы тренирующего режима, т. е. не менее 134 уд/мин.

Гимнастика позволяет целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы нуждающиеся в нагрузке.

Оздоровительная гимнастика позволяет людям, ведущим малоподвижный образ жизни укрепить мышцы спины, создать надежный мышечный корсет, который необходим для профилактики возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника, других суставах.

«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. Рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин.

При продолжительной напряженной умственной работе рекомендуется через каждые 30-60 мин. использовать позотонические упражнения, через каждые 2 часа проводить динамические упражнения, например, бег на месте с глубоким ритмичным дыханием.

Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

Физические упражнения специально-направленного воздействия (СФП)

К таким упражнениям относятся те, которые прямо или косвенно способствуют повышению эффективности мозговой деятельности, оказывают положительное влияние на продуктивность мыслительного процесса и поддержание высокой интеллектуальной работоспособности.

Дыхательные упражнения основаны на том, что человек может в определенных границах управлять своим дыханием: удлинять или укорачивать вдох и выдох, дифференцировать паузы между ними, изменять характер дыхательных движений (варьировать их интенсивность, включать в работу те или иные группы мышц).

Статические упражнения характеризуются определенными позами и сохранением их в течение более или менее продолжительного отрезка времени. Таких упражнений много в гимнастике, аэробике, тяжелой атлетике. Их физиологическое воздействие на организм основано на изменении положения тела по отношению к направлению гравитационных сил, изменении состояния внутренней среды и длительном напряжении определенных мышечных групп.

Динамические упражнения отличаются тем, что их выполнение связано с большим объемом механической работы, требующей значительных затрат энергии. Большая нагрузка активизирует работу многих систем организма, интенсифицирует обменные процессы.

Упражнения для глаз входили во многие древние гимнастические системы в виде разнообразных движений глазами: вращение вверх-вниз, влево-вправо и другие. Такие упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области. После выполнения таких упражнений многие чувствуют себя значительно бодрее, особенно после сильного умственного утомления.

Дефицит движений у большинства работников умственного труда неизбежно сказываемся на зрении. Работая за столом, с приборами, у мольберта человек длительное время фиксирует взгляд на точках, расположенных на одном и том же расстоянии. Это вызывает перенапряжение не только двигательных мышц глаза, но и микромышц хрусталика. Поэтому рекомендуется в течение рабочего дня неоднократно переводить взгляд на далеко отстоящие точки и зрительно фиксировать их. Существующие системы упражнений (Е. К. Клосовского, Э. С. Аветисова) позволяют эффективно поддерживать работоспособность глазодвигательного аппарата.

Требования, предъявляемые работодателями к работникам: бакалаврам и специалистам – по поводу их физического состояния

Оценив общее значение физической культуры в жизни человека, определив основные причины, почему нужно заниматься физической культурой, перейдем теперь к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам: требования относительно их физического состояния и здоровья, что и объяснит значение физической культуры именно в профессиональной деятельности специалистов.

Во-первых, надо определить какие, требования, предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно, они ждут проявления высоких профессиональных качеств**.** Но помимо этого, разве нужен работодателям физически слабый работник, со слабым здоровьем, часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которыми так полна сегодняшняя жизнь. Конечно, работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Какими же причинами обусловлены такие требования к физической форме работником со стороны работодателей? Набирающий скорость движения научно-технический прогресс приводит, безусловно, к облегчению человеческого труда, однако разве не вносит он новые трудности в нашу жизнь? Разве не создает новые формы и виды труда, хотя и более автоматизированного и механизированного, но тем не менее требующего физических затрат от человека. Для выполнения даже самой «легкой» работы в смысле физической силы, человеку требуется потратить определенное количество энергии. Для кого-то это не проблема, энергию он получает благодаря занятиям физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную силу и быстро и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

С переходом к рыночным отношениям, все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно, руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя на работе здорового работника, а не такого, который постоянно находится на «больничном», который к тому же надо оплачивать работнику, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в высокооплачиваемых поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Следует также отметить, что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, также, помимо этого, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники –

это «лицо компании», а, следовательно, если они имеют здоровый вид и привлекательны для клиентов, партнеров, дела у этой компании пойдут в гору. Физическое состояние человека, его здоровый вид сейчас приобретает большое значение, так как в наше время становится просто необходимым иметь хорошее здоровье, быть хорошо физически подготовленным для того, чтобы обеспечить нормальную рождаемость будущего поколения и его физическое состояние.

Нельзя забывать и о том, что работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы мы задумались и начали строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятие спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни – полноценный и полноправный член современного общества.

Контрольные вопросы

1. Характеристика и разновидности умственного труда, его отличительные особенности.
2. Влияние умственного труда на организм – острое и хроническое.
3. Умственное утомление и усталость.
4. Умственное переутомление, его признаки и причины.
5. Основа умственной работоспособности и факторы ее определяющие.
6. Изменения состояния работоспособности в течение трудового дня. Периоды работы.
7. Взаимовлияние режима трудовой деятельности и биоритмов человека.
8. Физиологические особенности процессов восстановления.
9. Сущность активного отдыха. Назначение пауз для отдыха в течение умственной работы.
10. Условия эффективной организации умственного труда. Их содержание.

1. 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания

Обучение в процессе физического воспитания специально направлено на формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Наряду с этим осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся, в результате которого происходит

совершенствование форм и функций организма (повышение его функциональных возможностей, укрепления здоровья, улучшение телосложения). Данную сторону процесса физического воспитания можно обозначить как ***«воспитание физических качеств» или «физическое воспитание в узком смысле».***

Физическое воспитание органически связано с другими видами воспитания. Единство, взаимопроникновение всех видов воспитания – одна из коренных педагогических закономерностей.

Определенные стороны умственного, нравственного и эстетического воспитания настолько органично включены в процесс физического воспитания, что представляют нераздельное целое с ним.

Наряду с ними существуют принципы, выражающие главным образом методические закономерности обучения и воспитания в процессе физического воспитания. К ним относятся: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успех любого педагогического процесса определяется помимо всего и тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения и воспитания, обуславливает глубокое совершенствование и творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности имеют, прежде всего, в основе принцип сознательности и активности.

Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий

Исходным моментом сознательного отношения к деятельности является соответствующая мотивация ее. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.

Преподаватель – тренер физического воспитания призван раскрыть занимающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, постепенно подвести к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и защите Родины.

Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания занимающихся конкретный смысл заданий, выполняемых в процессе обучения и воспитания.

Принцип наглядности. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип систематичности. Суть этого принципа раскрывается в ходе положений, касающихся, во-первых, регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом и, во-вторых, последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации определяют также как принцип учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий.

Принцип прогрессирования. Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности). Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Основы обучения движениям

Основная особенность обучения в процессе физического воспитания заключается в том, что оно направлено на овладение двигательными умениями, навыками и специальными знаниями.

Двигательное умение – приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания приобретаются двигательные умения двух разновидностей:

1) умения осуществлять целостную двигательную деятельность;

2) умения выполнять отдельные движения различной сложности.

Двигательные навыки. Многократное стереотипное повторение двигательного действия приводит к образованию навыка. Это происходит в тех случаях, когда при повторении не вносятся существенные изменения в структуру движений и выполняются в одних и тех же условиях.

Структура процесса обучения и особенности его этапов

Процесс обучения отдельному двигательному действию имеет следующие этапы (ступени):

1. Первоначальное изучение, в процессе которого формируется умение выполнять действие в его основном варианте.

2. Углубленное разучивание, в результате которого вырабатывается умение выполнять действие с необходимой четкостью.

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование действия, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умений использовать его в различных условиях.

С учетом указанных особенностей формирования начального двигательного умения ***на первом этапе обучения*** **ставятся задачи**:

1. Сформулировать целостное представление о двигательном акте, основанное на понимании его сути.

2. Пополнить двигательный опыт занимающихся студентов теми элементами, которые нужны для освоения нового действия.

3. Добиться выполнения действия целиком.

4. Устранить ненужные движения, излишнее мышечное напряжение.

Дидактические задачи *на втором этапе обучения*:

1. Углубить понимание закономерностей изучаемых движений.

2. Добиться освоения и уточнения диалектики изучаемого действия.

3. Добиться четкого, свободного и слитного выполнения двигательного действия в целом.

Частные задачи *третьего этапа обучения*:

1. Закрепить освоенную технику двигательного действия наряду с дальнейшим уточнением ее деталей.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Обеспечить целесообразное применение усвоенного действия в различных внешних условиях и в соединениях с другими действиями.

4. Обеспечить совершенное владение двигательным действием при максимальных физических усилиях.

Одна из наиболее характерных черт процесса обучения на третьем этапе, как видно из сказанного – органическое слияние его с процессом воспитания физических качеств.

Основы совершенствования физических качеств

Физическая подготовка

Основные понятия. Термин **«тренировка»** неоднозначен. Этим словом чаще всего обозначают процесс упражнения или приучения. Термин «спортивная тренировка» в широком смысле слова близок к понятию «подготовка спортсмена»; в узком смысле под «тренировкой» понимают тренировочное занятие.

Подготовка спортсмена – направленное использование всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечиваются готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Тренированность – это мера приспособления организма к пониженной работе, достигнутая путем тренировки.

Спортивная тренировка – это подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов управления.

Понятие «тренированность» обычно связывают по преимуществу с биологическими приспособительными изменениями, которые происходят в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок и выражаются в росте его работоспособности.

Подготовленность» – понятие более емкое, чем тренированность. Подготовленность спортсмена – это определенная степень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Спортивная форма – оптимальная готовность к спортивным достижениям, которая приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки.

Методические принципы спортивной тренировки

На спортивную тренировку распространяются принципы, отражающие общие закономерности физического воспитания – это принципы сознательности и активности, наглядности. В спортивной тренировке общие закономерности проявляются в особой форме. Рассмотрим основные методические принципы спортивной тренировки.

1. **Направленность к высшим достижениям.** Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Установка на высшие показатели реализуется соответствующими тренировками с использованием наиболее действенных средств и методов углубленной – круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность.

2. **Единство общей и специальной подготовки спортсмена.** Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, тренировочного процесса.

3. **Непрерывность тренировочного процесса.** Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

– тренировочный процесс идет в течение всего года и непрерывно в течение нескольких лет подряд;

– воздействие каждого следующего тренировочного занятия наслаивается на предыдущие;

– интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности.

4. **Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.** В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. Понятие «максимальная нагрузка» ассоциируется с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Точнее будет сказать, что эта нагрузка, которая находится на границах способностей организма.

Физические (двигательные) качества

Физическими или двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Выделяют следующие основные физические качества: ***силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.***

Развитие силы

Сила как физическое качество. В обыденной речи слову «сила» придают различные значения. Следует различать:

1. Силу как механическую характеристику движения;

2. Силу как свойство, качество человека (например, развитие силы с возрастом и т. д.).

Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимают силы, направленные против движения, при уступающей работе – действующие по ходу движения.

Основы методики развития силы

Конкретными задачами силовой подготовки являются:

– приобретение и совершенствование способностей осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;

– гармоничное упражнение в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата;

– развитие способностей рационально пользоваться силой в разнообразных условиях.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – внешним и с отягощенным весом собственного тела.

В качестве внешнего сопротивления используют: вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, упражнения в воде и т. д.). Отягощение весом собственного тела может быть дополнено весом внешних предметов.

Характеристика основных методических направлений развития силы

Максимальное силовое напряжение в мышцах может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений – **метод повторных усилий**.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме) – **метод максимальных усилий.**

3. Преодоление сопротивлений с предельной скоростью – **метод динамических усилий.**

Величину отягощения при развитии силы можно дозировать по следующим критериям:

– в процентах к максимальному весу;

– по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);

– по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять максимум 10 раз), т. е. повторный максимум.

Общепринятой является следующая классификация используемых отягощений.

Метод повторных усилий

Суть метода повторных усилий в том, что применяются непредельные (по величине) отягощения, но упражнение повторяется предельно возможное число раз.

Достоинствами метода повторных усилий являются:

1. Достижение большого объема выполненной работы вызывает большие сдвиги в обмене веществ; что в свою очередь приводит к активизации пластического обмена, росту, мышечной массы, гипертрофии мышц. Большая степень энерготрат полезна в оздоровительном отношении.

2. Упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможностей для контроля и самоконтроля техники движений, поэтому этот метод особенно полезен для начинающих и малоквалифицированных спортсменов.

3. Травмоопасность непредельных отягощений существенно ниже, чем при использовании предельных и около предельных весов.

4. Эффективность развития силы (если те больше 35-40% от максимальной).

5. На более поздних этапах тренировки влияние величины избранных отягощений возрастают, а оптимальными являются «большие» (4-7 раз) и «умеренно большие» (8-12 раз) веса. Например, студент отжимается в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую стенку. Как только его сила вырастет настолько, что он сможет выполнить это движение 10-12 раз, упражнение следует усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз. В нашем примере это может быть отжимание на полу, далее при поднятых ногах (на гимнастической стенке), с отягощением и т. д., т. е. дозировка нагрузки осуществляется без особых затруднений.

Метод максимальных усилий

Прирост силы наиболее эффективен при использовании максимальных отягощений. Тренировка с околопредельными и предельными весами приводит к значительному росту результатов.

Следует определиться в толковании «предельный вес». Под «предельным весом» понимается предельный тренировочный вес, т. е. тот вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения.

Метод динамических усилий

Суть метода динамических усилий в том, что максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. При этом включают скоростно-силовые упражнения, выполняемые с полной амплитудой движения.

Метод динамических усилий должен применяться в единстве с методами повторных и максимальных усилий: при этом указанные методы служат для повышения абсолютного уровня силовых возможностей; метод динамических усилий – для развития способностей к быстрому проявлению силы. При использовании только метода динамических усилий не удается существенно повысить максимальный уровень силы.

Метод изометрических усилий

Статические силовые упражнения имеют ряд достоинств и, прежде всего, то, что максимальное напряжение в мышцах можно сохранить сравнительно

длительное время. Кроме того, занятия с использованием изометрических усилий требует мало времени, оборудование для них весьма простое. С помощью изометрических упражнений можно воздействовать практически на любые группы мышц.

Развитие быстроты

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1. Латентное время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении).
3. Частота движений.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга.

Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Так, в спринтерском беге результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивание, вынос бедра и др.) и темпа шагов. Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бега, плавания и т. д.), а не названные элементарные формы проявления быстроты. Однако скорость в целостных сложно-координационных движениях зависит не только от уровня развития быстроты, но и от других факторов. Например, в беге скорость передвижения зависит от длины шага, а та, в свою очередь, от длины ног и силы отталкивания. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека, а при детальном анализе наиболее показательны именно элементарные формы проявления быстроты.

Методика развития быстроты движения

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Техника движений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях (поэтому малопригодны многие гимнастические упражнения).

2. Они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (15-20 сек.).

В числе методов развития быстроты широко применяется метод повторного упражнения, причем занимающийся в каждой попытке, стремится показать лучший результат. Интервалы отдыха делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. В интервалах между упражнениями используется активный отдых.

Рекомендуется использовать соревновательный метод (различные эстафеты, игры).

Тренировкой скоростных качеств следует заниматься на фоне полностью восстановленного функционального состояния организма, т. е. в начале основной части отдельного занятия; в микроцикле; в начале его, после дня отдыха.

Развитие выносливости

Выносливостью называется способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают несколько видов утомления: умственное, сенсорное (связанное с органами чувств), эмоциональное, физическое. Основным мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен выдерживать заданную интенсивность деятельности.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительных работах умеренной интенсивности, включающих функционирование всего мышечного аппарата.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной.

Основы методики развития выносливости

Развитие выносливости немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы.

Выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление (в той или иной степени).

Тренировочные нагрузки при развитии выносливости характеризуются следующими компонентами:

1. Абсолютной интенсивностью упражнения (чаще всего это скорость передвижения).
2. Продолжительность упражнения.
3. Длительность интервалов отдыха.
4. Характер отдыха (активный, пассивный).
5. Число повторений упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость – это сложное, комплексное довольно специфическое качество. Жизненно важной является разновидность ловкости, проявляющаяся в умелых и точных движениях руками при относительно малоподвижном туловище (ловкости рук).

Основной путь в развитии ловкости – это овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и позитивно сказывается на функциональных возможностях двигательного аппарата.

При развитии ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, если они включают элементы новизны.

Тренировочные задания, направленные на развитие ловкости, должны включать достаточно координационно-трудные упражнения. Эти трудности слагаются из следующих требований: 1) точность движений, 2) их взаимная согласованность, 3) внезапно меняющаяся обстановка.

В числе методических приемов, используемых при тренировке координационных способностей, можно выделить следующие: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений, изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение, смена способов выполнения упражнений, осложнение упражнений дополнительными движениями, изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях, выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Различают активную гибкость (проявляемую за счет собственных мышечных усилий) и пассивную (выполняемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил – силы тяжести, усилий партнера и др.).

Для развития гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растяжение). Активные упражнения различают по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные, с отягощением и без отягощений.

В каждом занятии упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности, что является сигналом к прекращению работы. Они дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. Упражнения на гибкость удобнее всего давать студентам в виде самостоятельных занятий на дом. В занятия их включают главным образом в конце основной части, кроме того, в подготовительной части во время разминки и в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми и скоростными. К началу упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться – до появления пота.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания

Отметим, что формирование сознания и поведения проходит стержнем через всю систему воспитания спортсмена в спорте. На этой же основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению специфических трудностей на пути к спортивным достижениям, сильной воли и других личностных качеств и свойств «спортивного характера».

Столь же существенное значение в подготовке спортсмена имеет воспитание устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других волевых качеств.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка представляет разностороннее воспитание физических способностей, которые не специфичны для избранного вида спорта, но развитие, которых прямо или косвенно влияет на успех спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки – обеспечивает разностороннее силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, необходимое в качестве предпосылки и условия совершенствования в избранном виде спорта. В условиях ВУЗа общая физическая подготовка студента, особенно на первых ступенях спортивного совершенствования, связаны с выполнением тестов физической подготовленности студентов.

Специальная физическая подготовка спортсмена есть процесс воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта.

В процессе общей и специальной физической подготовки студента необходимо использовать все средства физического воспитания: физические упражнения, естественные факторы закаливания и оздоровления, режим и другие гигиенические условия. При этом основную роль играют специально подобранные физические упражнения.

Структура целостного процесса спортивной тренировки и её отдельных сторон

Спортивная тренировка – это целостный процесс физического воспитания, специализированный применительно к спортивной деятельности. Спортивная тренировка включает: спортивно-техническую, тактическую, физическую (общую и специальную), специальную психологическую и интеллектуальную подготовку.

Под **технической подготовкой** спортсмена принято понимать процесс обучения его спортивной технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки и доведения их до необходимой степени совершенства. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта. Наряду с этим в процессе спортивной тренировки и в связи с ней проводится общая техническая подготовка. Ее основное значение пополнять фонд двигательных умений и навыков, полезных в жизни и в спортивной практике.

Методические основы целостного построения тренировочного занятия, особенности проведения его отдельных частей

В спортивной тренировке (занятии) выделяют вводную подготовительную основную и заключительные части.

В занятии в целом и в каждой его части необходимо организовать не только активную деятельность студентов, но и отдых.

Во вводной части тренировки студенты узнают о задачах средствах и методов занятия решаются организационные вопросы.

В подготовительной части занятия осуществляется подготовка организма студентов и предстоящей мышечной деятельности. Эту часть занятия еще называют разминкой. Студенты, выполняя разнообразные упражнения с различной скоростью, амплитудой силой, продолжительностью, как бы массируют, разминают свое тело; опробуют состояние, рабочую готовность всех функций тонкость кинестетических ощущений, ясность двигательных представлений, которые необходимы для рационального выполнения основных упражнений данного занятия или соревнования.

Общая продолжительность разминки около 30-40 минут, из них на специальную часть приходится 15-20 минут.

В основной части занятия решается главная задача тренировки. Последовательность отдельных упражнений внутри основной части изменяется в зависимости от предмета спортивной специализации и главной задачи занятия.

Выполнять сложные по координации упражнения или разучивать новые движения следует в первой половине основной части занятия; упражнения, предъявляющие высокие требования к вегетативным функциям организма, во второй половине.

Структура отдельного тренировочного занятия

Отдельное тренировочное занятие имеет четыре части: вводную, подготовительную (получившую в спорте название «разминки»), основную и заключительную.

Особенности структуры спортивно-тренировочного занятия выполняют, прежде всего, из специфики его содержания, которое в большинстве случаев характеризуется строго избирательной направленностью и связано с повышенными функциональными нагрузками.

Структура тренировочных занятий сильно колеблется и длительность отдельных занятий. В отличие от студенческого или иного урока, длительность которого жестко лимитирована постоянным учебным расписанием.

Время спортивно тренировочного занятия можно варьировать в диапазоне от десятков минут (занятия вспомогательного характера) до нескольких часов. Это зависит от конкретного содержания занятия, которое обусловлено, в свою очередь, его местом в микроцикле и общей системе построения спортивной тренировки.

Контрольные вопросы

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Физические качества.
4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Методы развития выносливости.
10. Методы развития силы.

1. 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ (ГИМНАСТИЧЕСКИМИ) УПРАЖНЕНИЯМИ

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко ***запомнить***:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – ***десять*** часов. Надо помнить: занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за

счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы.

Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю 1-1,5 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки – 6-8 мин, юноши – 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис сказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений**.**

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гирями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте «натыкания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Контрольные вопросы

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.

6. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Гигиена самостоятельных занятий.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Участие в спортивных соревнованиях.

1. 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ (ГИМНАСТИЧЕСКИХ) УПРАЖНЕНИЙ

Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений

Основные понятия

Спорт – составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

Массовый спорт – составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь, сравнительно невысок. Перед занимающимися здесь ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения. Это направление спортивного движения является базовым для спорта высших достижений.

Спорт высших достижений – составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни. Перед спортсменами здесь ставится цель достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

Спорт. Многообразие видов спорта

Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Цель спорта – наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, ***достижение высоких результатов и побед в состязаниях***.

В современном понимании спорт – это стремление человека к расширению границ своих физических возможностей, реализуемое через систематичный тренировочный процесс и участие в соревнованиях.

Спорт – одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, это и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами в соревнованиях, сложный комплекс межчеловеческих отношений и популярнейшее зрелище. Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать. Спорт способствует расширению международных связей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. Спорт, занятия физическими упражнениями являются исключительно действенными средствами физического воспитания молодежи, расширяют физические и духовные возможности человека, формируют его как личность, готовят подрастающее поколение к жизненной практике, приобщают к активной общественной жизни.

Основное отличие массового спорта определяется тем, что спортивная деятельность человека занимает подчиненное место в индивидуальном образе жизни по отношению к учебной или трудовой деятельности. Спортивная деятельность в сфере спорта высших достижений превращается в основную в индивидуальном образе жизни.

Классификация видов спорта

В современной практике физического воспитания виды спорта подразделяют на пять групп в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата (Л. П. Матвеев, 1991).

1-я группа – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность человека, достижения, в которых в решающей мере зависят от физических способностей организма. Сюда относится большинство видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт спортивные игры и т. д.);

2-я группа – виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению средствами передвижения (мотоциклом, автомобилем, самолетом, яхтой и т. д.), за счет умелого управления которых и достигается спортивный результат;

3-я группа – технико-конструкторские виды спорта, в соревнованиях по которым оцениваются несколько действия спортсмена, сколько результаты – предметы условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, автомодели и т. д.);

4-я группа – стрелковые виды спорта (стрельба из стрелкового оружия: пистолета, винтовки, лука);

5-я группа – абстрактно-игровые виды спорта, исход соревнований в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки и т. п.).

Системы физических упражнений

Современные системы физических упражнений представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, направленных на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуются атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, восточные системы: йога, у-шу.

На обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо использовать только те системы физических упражнений, которые обеспечивают повышенную двигательную активность.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Для развития силы используются специальные силовые упражнения: упражнения с гантелями (5-12 кг), упражнения с гирями (16, 24, 32 кг), упражнения со штангой (вес в зависимости от подготовки), упражнения на тренажерах и т. п.

Ритмическая гимнастика (аэробика) – это комплексы физических упражнений, выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку.

Стретчинг – это система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах.

Существует два типа упражнений при выполнении, которых происходит растягивание (удлинение мышц):

– баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц сравнительно кратковременно и длится столько, сколько мах или сгибание;

– статистические упражнения – это когда принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд.

Именно статические упражнения с растяжением мышц получили название «стретчинг».

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон. В результате в мышцах активизируются обменные процессы, обеспечивающие высокий жизненный тонус.

Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека. Различные «асаны» йоги – не просто принятие замысловатых поз, а сложная техника контроля над телом, цель которых активно воздействовать на дыхательную систему, на внутренние органы и суставно-мышечный аппарат.

Краткая характеристика некоторых видов спорта в вузе

Баскетбол

Игра получила свое название от английских слов «basket» – корзина и «ball» – мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с

помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны – 3 очка. За удачный штрафной бросок – 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Во всех классах баскетбольные матчи длятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 26х14 м. Щит размером 180х120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0, 3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол – 75-80 см, вес – 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4х10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Волейбол

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

В 1895 г. в одном из колледжей США доктор Уильяме Морган придумал новую игру. Назвал ее «волейбол», что дословно значит «мяч в воздухе» (летающий мяч).

В 1897 г. тот же Уильяме Морган предложил ввести правила игры. В ту пору они совсем не были похожи на современные. Площадка имела размер 7,6х15,1 м., высота сетки 198 см, мяч весил 340 г. Число игроков было неограниченным.

Первый этап развития волейбола относится к 1895-1920 гг. Игра демонстрируется перед зрителями, а игроки объединяются в команды. Во избежание бесконечных споров и даже потасовок Морган предложил поставить высокий стул, на нем восседал судья, мнение которого стало законом.

В Европу волейбол попадает в 1914-1917 гг. Особое признание получает в Чехии и Словакии.

В 1922 г. в Бруклине состоялись первые официальные соревнования по волейболу. После этого события волейбол включили в программу VIII Олимпийских игр, но МОК отклонил это предложение из-за недостаточного количества стран-участниц. Волейбол постепенно набирал силы. Совершенствовались и уточнялись правила, число игроков ограничилось до 6 человек, размер поля 9х18 м, сетку стали устанавливать на высоте 243 см, игра велась до 15 очков (с учетом перевеса в два очка). Матч игрался из трех сетов, а для победы необходимо было выиграть два из них.

В 1934 г. была организована первая международная комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских и 4 азиатских стран.

В 1964 г. волейбол, наконец, включают в программу Олимпийских игр в столице Японии Токио.

С 1923 г. волейбол официально получил «права гражданства» в России.

1948 г. – год вступления СССР в Международную федерацию волейбола. С этого года и начинается победное шествие советского волейбола на международной арене.

Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно средней линии на расстоянии 3 м от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин – 2, 43 м, для женщин – 2, 24 м. Окружность мяча – 640-660 мм, вес – 260-280 г.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуется очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча, если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в счете в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Подача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая

эту линию. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды ввел подачей мяч в игру и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тог же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

Настольный теннис

Настольный теннис – это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Стол имеет размер 152, 5 х 273, 3 см с высотой над полом 76, 2 см. Темно-зеленая сетка высотой 15, 25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 мм.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности подающей ракетки, прежде чем он непосредственно через сетку или огибая ее, перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 2 набранных очков. Игрок, который первым наберет 11 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков по 10:10 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника. Игра состоит из 5 партий.

Ошибки: неоднократное касание мяча на игровой поверхности, забрасывание мяча (в сетку, за игровое поле), 2-разовый удар по мячу одной стороной, касание туловищем игровой поверхности (за исключением руки, ведущей ракетку) или

мяча, касание сетки, движение стола, пропуск мяча, правильно посланного соперником, подача не по правилам.

Парная игра. Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер первого подающего – следующий принимающий и т. д. после каждой партии порядок подачи меняется.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Мини-футбол

В 1920 году на бразильских пляжах была очень популярна игра в футбол (площадь поля, естественно, была значительно меньше, чем в большом футболе). Пляжный вариант игры с небольшим количеством игроков поначалу назывался «футбол де салон». Вскоре мини-футбол проник в залы и обзавелся собственными правилами.

Первая экспериментальная игра в Европе состоялась в 1958 в венском «Штадтхалле». Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других европейских странах. В 1988 году были окончательно утверждены его правила, в 1989 году с 5 по 15 января в Нидерландах состоялся пробный чемпионат мира по этому виду спорта. В финальном матче встретились сборные Нидерландов и Бразилии, которая и стала первым чемпионом.

Площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, мяч легче. В команде по 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма команды меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шести метровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

Форма игрока состоит из футболки с номером (футболисты одной команды должны иметь разные номера), трусов, гетр, щитков и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи

и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещается. Одежда вратаря по цвету отличается от одежды игроков обеих команд и судей.

Легкая атлетика

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу, а также легкоатлетические многоборья.

История развития легкой атлетики непрерывно связана с Олимпийскими играми древности и современности. На первых Олимпийских играх 776 г. до н. э. разыгрывался только один вид легкой атлетики – бег на один стадий (примерно 192, 27 м). В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 видами для мужчин и 14 – для женщин.

В 1888 г. под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. русские спортсмены, среди которых было 47 легкоатлетов, выступили на V Олимпийских играх в Стокгольме.

Легкая атлетика включает в себя различные виды:

– бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м, эстафетный бег 4х100 м, и 4х400 м;

– бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м; бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег па 10000 м, марафонский бег (42 км 195 м).

Марафонский бег получил свое название от местечка Марафон. По преданию после Марафонской битвы (490 г до н. э.) греческий воин-гонец нес в Афины весть о победе греков над персами. Прибежав, он сообщил о победе и упал замертво. Этому подвигу и посвящено состязание в марафонском беге:

– бег с препятствиями: бег на 110 м с барьерами (на дистанции 10 барьеров, высота барьеров у мужчин – 106, 7 см, у женщин – 84 см), бег на 400 м с барьерами, бег на 3000 м с препятствиями (стипль-чейз) (в этом виде соревнуются только мужчины, по кругу стадиона расположено 5 деревянных барьеров высотой 91, 14 см, а после одного из них расположена яма с водой);

– спортивная ходьба: ходьба на 20 км, ходьба на 50 км (в отличие от бега, в спортивной ходьбе требуется постоянная опора о фунт);

– легкоатлетические прыжки: прыжки в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок;

– легкоатлетические метания: толкание ядра (вес ядра для мужчин – 7,26 кг, для женщин 4 кг), метание диска, метание молота, метание копья;

– легкоатлетические многоборья: десятиборье (выступают в нем только мужчины). В программу входят: бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110 м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования проводятся в два дня по пять видов в один день), пятиборье (для женщин, включает: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м).

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

Лыжный спорт

Способы передвижения на лыжах

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина, прикладные упражнения на лыжах, преодоление неровностей при спуске.

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на **попеременные и одновременные**. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на **бесшажные** – передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; **одношажные** – в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; **двухшажные** – в циле хода два скользящих шага; **четырехшажные** – в цикле хода четыре скользящие шага.

Указанные два признака и определяют классификацию всех лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: основной и скоростной. Последний вариант хода иногда называют стартовым.

За последние годы все шире стал применяться сильнейшими лыжниками коньковый ход, который при определенные условиях (хорошее скольжение и достаточно твердо укатанный снег) позволяет развить высокую скорость. Этот ход не является новинкой, но в прошлое время он использовался как прикладное или подводящее упражнение к повороту переступанием или иногда на очень пологих спусках с одновременными толчками палок. Появление пластиковых лыж, улучшение скольжения и более качественная подготовка лыжни расширили диапазон его применения. Отличное владение техникой этого хода позволяет сильнейшим лыжникам-гонщикам при определенных условиях развивать высокую скорость передвижения, выше, чем при применении «классических» лыжных ходов.

Различают следующие коньковые лыжные ходы: без отталкивания руками (с махами рук и без махов руками); с отталкиванием руками – попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).

Лыжник выбирает тот или иной ход в зависимости от условий скольжения и сцепления лыж со снегом, рельефа местности, уровня физической подготовленности, состояния лыжни и опоры для палок.

Спортсмены-новички и недостаточно квалифицированные лыжники обычно используют все способы передвижения на лыжах, что позволяет более экономно

расходовать силы в зависимости от внешних условий и в то же время поддерживать необходимую скорость передвижения. У спортсменов высокой квалификации выбор способов передвижения определяется главной задачей соревнований - достижением максимальной скорости. В этом случае они используют лыжные ходы, обеспечивающие в первую очередь высокую скорость передвижения по лыжне: попеременный двухшажный, одновременные бесшажный, одношажный.

Другие способы передвижения – одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный – сильнейшие гонщики применяют редко. Вместе с тем сужение круга применяемых лыжных ходов у сильнейших спортсменов требует высокой физической и функциональной подготовленности, что обеспечивается дальнейшим совершенствованием системы тренировки в лыжных гонках.

В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения и ряда других факторов лыжникам-гонщикам порой приходится часто переходить с хода на ход. Очень важно при этом не нарушить слитность и не снизить темп движений. Задержка движений и потеря хотя бы 0, 1 секунды при каждой смене ходов в итоге гонки оборачиваются проигрышем от нескольких секунд до минуты, а порой и более, в зависимости от длины дистанции. Вот почему всем лыжникам независимо от квалификации необходимо в совершенстве овладеть наиболее рациональными способами переходов с хода на ход.

Для смены ходов в лыжных гонках применяются следующие виды переходов:

• с попеременного двухшажного на одновременные – переход без шага, через один шаг;

• с одновременных на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.

В лыжных гонках могут встречаться и другие виды переходов (например, с попеременного на одновременные – через два шага), но перечисленные способы переходов наиболее эффективны, экономичны, поэтому и шире распространены. При использовании коньковых ходов также применяются различные варианты переходов с хода на ход.

В лыжных гонках, слаломе и скоростном спуске для преодоления спусков на высокой скорости применяются различные стойки (позы). Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей и посторонних предметов на трассе спуска. **Стойки спусков** классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра тяжести (ОЦТ) тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Применяются следующие стойки: основная (средняя), высокая и низкая. Указанные стойки в зависимости от расположения проекции ОЦТ на опоре имеют следующие разновидности: основная, передняя и задняя.

Основная (средняя) стойка наиболее универсальна, поэтому она получила наибольшее распространение. Эта стойка устойчива, неутомительна и удобна для выполнения поворотов и преодоления неровностей склона. В основной стойке в зависимости от условий спуска, при изменении на склоне условий скольжения

легко переместить ОЦТ вперед или назад, а также принять более высокую или низкую стойку.

При подъеме применяются следующие способы их преодоления: скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Все указанные способы могут быть использованы при преодолении подъемов в прямом направлении, наискось или зигзагом. Выбор способов передвижения в подъемы зависит от крутизны склона, условий скольжения и сцепления лыж со снегом, технической и физической подготовленности лыжника-гонщика, а также от качества подготовки лыжни и глубины снежного покрова (в туристских походах). В лыжных гонках для преодоления подъемов чаще всего применяется попеременный двухшажный ход. При хорошем скольжении и на подъемах малой крутизны попеременный двухшажный ход по технике мало чем отличается от передвижения по ровному участку, но с увеличением крутизны (до 4-12°) в характеристиках движений появляются заметные изменения.

При увеличении крутизны подъемов (до 13-15°) лыжники обычно преодолевают их скользящим бегом, а с дальнейшим увеличением крутизны подъема переходят на ступающий шаг. На выбор способа преодоления подъемов оказывают влияние не только их крутизна, но в значительной мере сцепление лыж со снегом.

Повороты на месте в основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках.

Известны три группы поворотов на месте: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком – с опорой и без опоры на палки.

Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Известны следующие повороты в движении: повороты переступанием – с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением – упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом – из упора, из «плуга», на параллельных лыжах. Однако не все из перечисленных поворотов применяются одинаково часто. Выбор поворотов зависит от крутизны и рельефа склона, состояния и плотности снега и задач, которые стоят перед лыжником при спуске с поворотами.

Способы торможений применяются с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска. Торможения выполняются лыжами путем изменения их положения по отношению к склону (кантование) и направлению движения (разведение лыж или поворот) с целью увеличения сопротивления снега. Применяются следующие способы торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием, палками.

В исключительных случаях при неожиданном появлении препятствий, когда тормозной путь при торможении лыжами слишком велик, применяется торможение падением. Этот способ, порой, является единственным возможным приемом для быстрой остановки во избежание наезда на препятствие и возможного

получения травм. Также исключением является торможение палками. Они применяются, когда другие способы торможения невозможны из-за внешних условий.

Олимпийские игры

Самые авторитетные и представительные международные соревнования – Олимпийские игры (летние и зимние).

Они берут свое начало с 776 г. до н. э. и были проведены в честь заключения перемирия между Элладой и Спартой. В тот период спортивные соревнования в Греции организовывались в различных местах, но самыми почетными были Олимпийские игры, проводимые в Олимпии на берегу реки Алфей.

Древние Олимпийские игры проводились до 394 г. н. э., и всего их было проведено 293. Игры устраивались один раз в четыре года. Первоначально игры включали бега на один стадий (192, 27 м). Один стадий был равен длине дорожки, которую, по преданию, определял сам Геракл в 600 своих ступней. В последующем программа игр расширялась и в нее были включены бег на 24 стадия, борьба, пятиборье «пентатлон» (бег на один стадий, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), кулачный бой, гонки на колесницах и др. Участвовать в играх могли только свободнорожденные греки; рабы и женщины, а также иностранцы к соревнованиям не допускались. По условиям, установленным для участников, они должны были, готовясь к играм, тренироваться 10 месяцев вне Олимпии, а затем 1-2 месяца в Олимпии под наблюдением специально назначенных для этого лланодиков – жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и посвящались игры.

На время проведения игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался греческими городами-полисами.

У древних греков была хорошая традиция: выбивать имена победителей на мраморных колоннах, установленных вдоль реки Алфей. Поэтому нам стала известна дата первых Олимпийских игр и имя первого победителя – его звали Корэб, он был поваром из Элиды.

Олимпийские игры современности возникли в конце XIX века, большую роль в этом сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен (1863-1937), который в 1889 г. выступил с идеей возрождения Олимпийских игр. 23 июня 1894 года, спустя ровно 1500 лет после запрета Олимпийских игр, по его инициативе был созван Международный спортивный конгресс. Конгресс принял решение о возрождении игр и о создании Международного олимпийского комитета (МОК). Президентом МОК был избран Пьер де Кубертен (1895-1925 гт).

«Олимпийские идеи означают дружбу народов, взаимопонимание и мир», – писал Пьер де Кубертен. В олимпийской хартии заложены эти идеи, она провозглашает: «Цели олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создавая тем самым международное доверие и добрую волю и способствуя созданию лучшего и более спокойного мира».

Олимпийская клятва гласит: «От имени всех спортсменов я обещаю, что будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу имени и чести своих команд».

Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 г. в Афинах, на родине древних Олимпийских игр. На первых играх было 13 стран, которые состязались по 9 видам спорта. На вторых играх было уже 20 стран и состязались по 18 видам спорта. В знак заслуг Пьера де Кубертена II Олимпийские игры проводились в Париже в 1900 г. Впервые в них участвовали женщины.

Впервые команда России из 5 человек участвовала в IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. На VI Олимпийские игры в Стокгольм в 1912 г. царская Россия направила команду численностью 169 человек.

В 1951 году в СССР создается Национальный Олимпийский комитет (НОК), который признается МОК. На VI Олимпийские игры в Хельсинки (Финляндия) в 1952 г. впервые были направлены советские спортсмены. В общекомандном зачете наши спортсмены поделили 1 и 2 места с командой США и с тех пор стали успешно выступать на Олимпийских играх.

XXII Олимпийские игры проводились в Москве в 1980 году. С 80-х годов XX века в международном Олимпийском движении широкие масштабы приобретает коммерциализация спорта (Олимпийские игры в 1976 году принесли Монреалю убытки в млрд. долларов, а игры 80-х и 90-х годов оказались прибыльными). В 1974 году МОК принял «Положение о любительстве», разрешающее спортсменам получать финансовую помощь, а по сути разрешающее профессионализацию Олимпийского спорта.

В корне изменилось одно из основополагающих требований Олимпийской хартии о том, что участниками игр могут быть только спортсмены-любители. В настоящее время разделение спортсменов на любителей и профессионалов с точки зрения допуска к Олимпийским играм практически отсутствует.

Зимние Олимпийские игры начинают свою историю с 1924 года. Однако первые соревнования, проведенные по зимним видам спорта в 1924 году в Шамони (Франция), еще не назывались Олимпийскими, а именовались международной спортивной неделей. Вопрос о зимних Олимпийских играх вновь обсуждался на сессии МОК в 1925 году, где они получили официальное призвание.

Советские спортсмены начали выступать на зимних Олимпийских играх с 1956 г. на VII зимних играх в Кортино д'Ампеццо (Cortina d'Ampezzo, Италия). Первую золотую медаль для нашей страны завоевала тогда ленинградская студентка Любовь Козырева, выигравшая лыжную гонку на 10 км.

Краткая история Паралимпийского движения

Первые попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX в., когда в 1888 г. в Берлине был сформирован спортивный клуб для глухих.

В 1924 г. в Париже впервые были проведены «Олимпийские игры для глухих», программа которых включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту,

футболу, стрельбе и плаванию. Однако развитие всемирного спортивного движения для инвалидов, началось только во второй половине XX века.

Основателем паралимпийского движения является выдающийся нейрохирург **Людвиг Гуттман** (Ludwig Guttmann), родившийся в Германии и эмигрировавший в 1939 г. в Англию. Используя свои методики, Гуттман помог многим раненым в боях Второй мировой войны солдатам вернуться к нормальной жизни. Гуттман на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

В 1948 г. в Сток-Мандевиле Людвиг Гуттман провел соревнования «Национальные Сток-Мандевильские игры для инвалидов» по стрельбе из лука среди спортсменов на колясках, в которых участвовали бывшие военнослужащие – 16 парализованных мужчин и женщин. В Лондоне в это же время открывались Олимпийские игры. В 1952 году Сток-Мандевильские игры получили статус международных.

В 1960 году прошли первые Паралимпийские игры на олимпийских спортивных сооружениях в Риме. Затем от практики единых сооружений было решено отказаться.

Впервые термин «Паралимпийские игры» упоминается в связи с проведением Игр 1964 года в Токио. Официально это название было утверждено в 1988 году, на зимних играх в Инсбруке (Австрия). До 1988г. Игры назывались «Сток-Мандевильскими» (в соответствии с местом, где прошли первые Паралимпийские соревнования).

Впервые сборная СССР приняла участие в Паралимпийских зимних играх в 1984 году в Инсбруке, Австрия. На счету команды были только две бронзовые медали, завоеванные лыжницей Ольгой Григорьевой, инвалидом по зрению. В Паралимпийских летних играх советские паралимпийцы дебютировали в 1988 году в Сеуле. Они выступали на соревнованиях по плаванию и легкой атлетике, завоевав 55 медалей, из них 21 золотую.

В 1989 году образован Международный паралимпийский комитет.

С 2000 года Паралимпийские и Олимпийские игры проводятся одним и тем же организационным комитетом. Оргкомитет «Пекин 2008» был первым, который изначально занялся подготовкой Олимпийских и Паралимпийских игр.

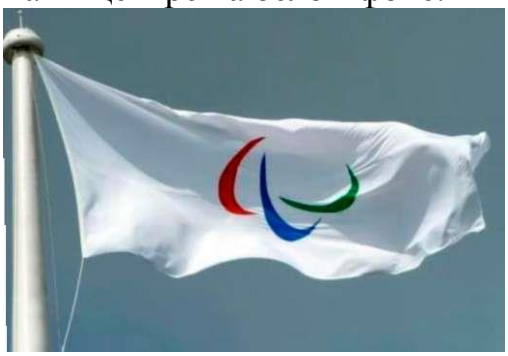
Международный паралимпийский комитет (МПК) – международная некоммерческая, неправительственная организация, которая занимается подготовкой и проведением летних и зимних Паралимпийских игр, чемпионатов мира и других международных соревнований для спортсменов с инвалидностью.

Паралимпийская эмблема

Впервые Паралимпийская эмблема появилась на Паралимпийских зимних играх в Турине в 2006 году. Логотип составляют расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов - три агитоса (от латинского agito - «приводить в движение, двигать»). Этот символ отражает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых - красный, зеленый и синий - широко представлены в национальных флагах стран мира, символизируют Разум, Тело и Дух. Олимпийских кольца, символизирующие Олимпийское движение, в символике Паралимпийских игр не используются.

Паралимпийский флаг

На Паралимпийском флаге изображён главный Паралимпийский символ – эмблема МПК, расположенная в центре на белом фоне.



Этот символ подчёркивает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями постоянно вдохновляют и восхищают мир. Паралимпийский флаг может использоваться только на официальных мероприятиях, санкционированных МПК.

Паралимпийский гимн

Гимном Паралимпийских игр с 1996 года служит композиция Тьерри Дарниса под названием «Гимн будущего».

Паралимпийский девиз

Дух в Движении (*Spirit in Motion).*

Этот девиз лаконично и ярко передаёт сущность видения Паралимпийского движения – предоставлять спортсменам-паралимпийцам любого уровня и происхождения возможности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир через спорт. Девиз «Дух в движении» выражает характер Паралимпийского движения и символизирует сильную волю каждого паралимпийца.

Паралимпийский огонь

Это огонь, который зажигается под эгидой МПК. Первая Эстафета Паралимпийского огня состоялась в 1988 году в Сеуле (Южная Корея).

Паралимпийская клятва

Провозглашение Паралимпийской клятвы – важная часть протокола во время церемонии открытия Паралимпийских игр. После того как Паралимпийский флаг поднят, спортсмен из команды страны, которая организует Паралимпийские игры, восходит на подиум. Он (или она) держит в правой руке угол Паралимпийского флага и поднимает его во время провозглашения Паралимпийской клятвы, подтверждая таким образом от имени всех участников приверженность к честной спортивной борьбе и идеалам Паралимпийского движения: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Паралимпийских играх, уважая и соблюдая правила их проведения, обязуясь состязаться без допинга и наркотиков в истинно спортивном духе во славу спорта и чести наших команд».

Паралимпийская клятва восходит к первым Паралимпийским играм в Риме в 1960 году. Её слова – это адаптированная версия Олимпийской клятвы, которая была первоначально написана Пьером де Кубертеном.

Ценности паралимпийского движения

Мужество (Courage) – совершать непредсказуемое и достигать невозможного, преодолевая стереотипы.

Целеустремленность (Determination) – преодолевать препятствия и побеждать неблагоприятные обстоятельства, максимально развивая свои физические возможности.

Воодушевление (Inspiration) – восхищаться спортсменами-паралимпийцами, используя пример их силы духа и достижений в собственной жизни.

Равенство (Equality) – паралимпийский спорт призван стирать социальные барьеры, дискриминирующие людей с инвалидностью.

Сроки проведения

Паралимпийские летние и зимние игры проводятся каждые четыре года сразу после Олимпийских игр. Продолжительность Паралимпийских игр (Летние игры) не может составлять менее двенадцати и более четырнадцати дней.

Продолжительность Паралимпийских зимних игр должна соответствовать требованиям, установленным спортивной программой Паралимпийских игр, но в любом случае не может составлять менее девяти и более двенадцати дней. Паралимпийские игры должны проводиться в качестве независимого события. Никакие другие международные мероприятия для инвалидов не могут быть запланированы одновременно с Паралимпийскими играми, а также в течение трёх месяцев до и после их проведения.

Место проведения

Паралимпийские игры проводятся в том же городе и в том же году, что и Олимпийские игры. Паралимпийские соревнования проводятся на тех же спортивных объектах, на которых проходили соревнования Олимпийских игр.

Официальные языки

Официальными языками Паралимпийских игр являются английский и языки страны-организатора.

Символы Паралимпийских игр в Сочи 2014

Лучик прилетел на Землю с планеты, где всегда жарко. Когда он приземлился, то увидел, что на Земле все по-другому, не так, как на его родной планете. Все было для него новым: холодные зимы, снег, ветер, и, конечно же, незнакомые люди вокруг него. Своей янтарной кожей, искорками в огромных глазах и волосами как языки пламени Лучик очень сильно отличался от землян. Лучик всегда был со всеми мил и приветлив, всегда был готов помочь и поддержать окружающих. Совсем скоро Лучик стал настоящим любимцем всех вокруг.

Но несмотря на то, что вокруг него было много друзей, Лучик по-прежнему чувствовал себя одиноким. Однажды он увидел Снежинку. Она прилетела на Землю с ледяной планеты. Ее кожа была белой и прозрачной, как первый снег, а сама она выглядела как снежный кристаллик. И несмотря на то, что Лучик и Снежинка были абсолютно разными, у них было много общего. Лучик познакомил Снежинку со своими друзьями на Земле и рассказал про спорт. Снежинка тоже стала с удовольствием кататься с гор на лыжах, а вместе с Лучиком они придумали абсолютно новые для землян виды спорта – керлинг на колясках и следж-хоккей на льду. Люди с восхищением наблюдали за их невероятными спортивными достижениями. Более того, они сами полюбили эти виды спорта! Они с удовольствием копировали технику Лучика и Снежинки, и каждый хотел быть таким же, как звездная спортивная пара.

Лучик и Снежинка решили остаться на Земле и не просто использовать свои невероятные возможности в спорте, но и помогать своим друзьям и другим землянам открывать фантастические возможности в самих себе!

Лучик и Снежинка стали настоящим олицетворением контраста и гармонии. Вместе они обладают той силой, которая делает все возможным, и еще раз подтверждает всем людям на Земле, что невозможного не существует!

XI Паралимпийские Зимние игры состоялись в Сочи (Россия) в период 7 по 19 марта 2014 года. Международный Олимпийский комитет выбрал город Сочи столицей XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года. Благодаря этому решению, Россия провела первые в своей истории зимние Игры.

Таким образом, спорт – это составная часть физической культуры, специфической особенностью которого является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению высоких спортивных результатов.

Контрольные вопросы

1. Характеристика массового спорта.
2. Характеристика спорта высших достижений.
3. Характеристика системы физических упражнений.
4. Что такое спорт? Цель спорта.

5. Классификация видов спорта.
6. Системы физических упражнений, характеристика систем.
7. Древние Олимпийские игры.
8. Кто является родоначальником современных Олимпийских игр? В каком году они состоялись впервые?
9. Зимние Олимпийские игры.
10. Способы передвижения на лыжах.
11. Начало проведения Паралимпийских игр.
12. Кто является родоначальником современных Паралимпийских игр?
13. В каком году создан Международный Паралимпийский Комитет (МПК)?

1. 9. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ещё Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие». Занятие лёгкой атлетикой является мощным средством профилактики различных заболеваний и на протяжении всей истории человеческого общества легкоатлетические упражнения использовались для поддержания, укрепления и восстановления здоровья.

Лёгкая атлетика – «Королева спорта»

О целительном влиянии бега давно сложены легенды. Бег в рекламе не нуждается – и это не мода, бег – это жизненная необходимость.

При тренировке в отдельных видах лёгкой атлетики в качестве дополнительных видов рекомендуются:

для прыгунов – бег на дистанции до 400м, барьерный бег,

для метателей – бег на дистанции до 200м, барьерный бег.

Бег и прыжки используются при тренировочных занятиях и в других видах спорта для развития функциональной базы, для подготовки организма к соревнованиям и т. д.

Историческая справка

На берегу Алфея в Афинах расположено местечко Олимпия у подножия холма Кронос, где была оборудована площадка для проведения древних спортивных состязаний.

Оттуда и пошло название «Олимпийские игры». В отличие от истмийских, пифгейских, немецких игр, эти игры считаются самыми главными, самыми авторитетными. Каждый атлет Древней Эллады считал за счастье быть олимпийцем.

К большому сожалению, историки и сегодня не могут сказать, где и когда были проведены самые первые спортивные состязания древнего мира, считается,

что ещё в 1580 году до нашей эры проводились олимпийские игры, но были ли они первыми, этого с точностью не может сказать никто.

Спринт – в переводе с английского означает «быстрый бег» – самый древний вид спортивных состязаний.

По преданию, мифический Геракл основал первую дистанцию для бега. Он отмерил 600 собственных ступней, назвал это расстояние стадием (вот откуда произошло «стадион») и сказал юношам: «Состязайтесь в беге». Длина стадий колебалась приблизительно до 195м, значит, спринтеры древней Эллады состязались в беге на 200м по прямой.

Первыми чемпионами и рекордсменами современных Олимпийских игр в беге были американцы. Если просмотреть таблицы всех современных Олимпийских игр, то несомненное превосходство спринтеров США очевидно, и этому удивляться не стоит, т. к. спринт в США издавна пользуется самой большой популярностью.

Американский спринт дал миру многих талантливых бегунов, самым выдающимся из них был негритянский бегун Джесси Оуэнс. В 1935 году Оуэнс установил на протяжении двух дней 7 мировых рекордов в спринтерском, барьерном беге и прыжках в длину. В 1936 году на XI Олимпийских играх он выиграл золотые медали в беге на 100 м (10,2 сек) и 200 м (20.3 сек) и эстафете 4х100 м, а также в прыжках в длину.

К сожалению, до 1946 года наши спринтеры не могли похвалиться достижениями хотя бы европейского масштаба. На чемпионате Европы 1946 года москвичка Евгения Сеченова выиграла 2 золотые медали, а Николай Караулов стал чемпионом в беге на 200 м. Его достижения улучшил Эдвин Озолин, потом Владислав Сапея повторил европейский рекорд – 10. 0 сек.

В 1971 году Валерий Борзов установил рекорд Европы на 200 м – 20, 2 сек., а на XX Олимпийских играх показал ровно 20. 0 секунд.

Возникновение и развитие лёгкой атлетики в зарубежных странах

Современная лёгкая атлетика впервые получила признание в Англии. В 1837 году состоялись первые состязания в беге на дистанцию около 2 км. Пионерами в легкоатлетических состязаниях были университеты Оксфорд и Кембридж. В 1864 г. между студентами этих учебных заведений состоялись первые легкоатлетические соревнования, проводившиеся в дальнейшем ежегодно. В программу соревнований входило 6 видов бега и 2 вида прыжков, впоследствии программа была дополнена метанием молота и толканием ядра. В 1865 году был основан лондонский английский клуб, а в 1880 году была образована любительская легкоатлетическая ассоциация, объединившая все буржуазные легкоатлетические клубы.

С 1880 года проводятся регулярные состязания в беге во Франции, а в конце 80-х годов образуется ассоциация французских обществ по легкоатлетическому спорту.

Начало развитию лёгкой атлетики в США было положено в 1868 году, когда был создан Нью-Йоркский атлетический клуб. Вскоре центрами развития лёгкой атлетики США становятся университеты. В 1874 году в Гарвардском

университете состоялись первые соревнования по лёгкой атлетике, а в конце 80-х годов в США возник «Любительский легкоатлетический союз Америки» – руководящий орган страны по лёгкой атлетике.

Первые легкоатлетические соревнования в Германии были организованы крокетными и футбольными клубами в 1888 году, а в 1898 году была создана руководящая легкоатлетическая организация – Германское управление лёгкой атлетики.

В скандинавских странах лёгкая атлетика как самостоятельный вид спорта утвердилась в конце 80-х годов: Швеция – с 1887 года, Норвегия – 1897 год и в Финляндии – 1906 год.

В Венгрии, Польше, Чехии, Словакии и других государствах центральной Европы легкоатлетический спорт начал развиваться с 90-х годов прошлого столетия.

Итак, в конце XIX века лёгкая атлетика как вид спорта получила признание в большинстве стран.

Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта лёгкой атлетики на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности

Все легкоатлетические упражнения делятся на пять разделов: ***ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье.***

Наиболее важные упражнения включаются в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, первенств Европы и России.

По ним присваиваются спортивные разряды и звания, а также введённое с 1965 года спортивное звание «Мастер спорта международного класса».

Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека.

Во время ходьбы и бега в динамическую работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему повышается обмен веществ в организме, увеличивается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. С помощью ходьбы и различных вариантов бега можно постепенно повышать физическую нагрузку от небольшой до предельной. Ходьба и бег позволяют формировать, развивать и совершенствовать двигательные качества и навыки, необходимые для трудовой деятельности человека: выносливость, быстроту, силу, ловкость, умение быстро и экономно передвигаться, преодолевать препятствия и др. Ходьба и особенно бег, как средства тренировки, помогают повышать уровень достижений во всех видах спорта.

Ходьба как спортивное упражнение отличается по технике выполнения от обычной ходьбы и называется «спортивной ходьбой». Главная особенность её техники заключается в сохранении постоянного опорного положения.

Бег занимает центральное место в лёгкой атлетике.

В лёгкой атлетике применяются **четыре разновидности бега:**

1. Гладкий.
2. Бег с препятствиями.
3. Эстафетный
4. В естественных условиях – на местности.

Гладкий бег проводится по беговой дорожке стадиона (по кругу против часовой стрелки) на определённую дистанцию (короткую, среднюю, длинную, сверхдлинную) или на время.

Бег с препятствиями проводится по дорожке, на которой установлены искусственные препятствия – барьеры (от 5 до 10 одинаковых барьеров). Барьерный бег проводится только на короткие дистанции от 60 до 400 м. Бег с препятствиями на 3000 и 1500 м проводится по беговой дорожке и одному из секторов, на котором расположена яма с водой.

Эстафетный бег – вид командного бега. Дистанция делится на отдельные этапы по числу участников. Участник эстафетного бега, пробежав свой этап, передаёт эстафету очередному бегуну. Эстафеты могут состоять из одинаковых дистанций или смешанных. Эстафеты могут быть встречными, по круговой дорожке стадиона и по улицам города.

Бег в естественных условиях проводится по пересечённой местности (по полям, в лесу – кросс) на дистанции до 15 км или по дорогам. Бег по самой большой дистанции в лёгкой атлетике – 42195 метров, называемой марафонской, проводится по дорогам, а также традиционные пробеги.

Прыжки – естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными мышечными напряжениями. Они содействуют развитию способности концентрировать свои усилия, быстро ориентироваться в пространстве, а также развитию таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, смелость. Спортивные прыжки в лёгкой атлетике выполняются через вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок) препятствия.

Метания – это естественные способы перемещения снарядов в пространстве. Спортивные метания в лёгкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных интенсивных напряжений, «взрывных усилий». Во время метаний энергично работают все основные мышечные группы тела спортсмена: мышцы ног, туловища, плечевого пояса и рук. Движения производятся по большой амплитуде, быстро и требуют точной, согласованной работы наиболее сильных мышц. Метания помогают совершенствовать ценные двигательные качества: силу, быстроту, ловкость.

В зависимости от веса и формы снаряда применяются три способа метаний: лёгкие снаряды (копьё) метаются с прямолинейного разбега из-за головы, более тяжёлые снаряды плоской формы (диск) и снаряды, имеющие специальную ручку для держания (молот) метаются с поворотами для наращивания скорости, снаряды, не имеющие ручки для держания (ядро), толкаются.

Многоборья включают в себя комплекс упражнений: бег, прыжки, метания. Результаты и рекорды в многоборьях определяются суммой очков, получаемых участниками соревнований за каждый вид.

Многоборье – прекрасное средство для достижения высокой разносторонней физической подготовленности и гармонического развития человека. Квалифицированные спортсмены добиваются высокого уровня подготовленности, используя

многоборья и дополнительные виды спорта. Образно выражаясь, путь к рекордам лежит через многоборье.

Добиться звания мастера спорта, чемпиона, рекордсмена по десятиборью – наиболее трудная и почётная задача легкоатлетов.

Психологические особенности личности являются одной из важнейших характеристик модели сильнейших спортсменов. Выделяются ведущие психологические компоненты личности спортсмена: интерес к занятиям, стремление к совершенствованию, волевые качества (смелость, решительность), эмоциональная устойчивость в экстремальных условиях, психофизиологические качества: внимание, память, сенсомоторика, которые развиваются и совершенствуются в целенаправленных тренировках и соревнованиях.

Значение волевых качеств в циклических видах спорта – в легкоатлетическом беге:

1) ведущие волевые качества – настойчивость;
2) ближайшие к ведущим – самообладание, стойкость;
3) следующие за ними – инициативность, самостоятельность, решительность, смелость.

В процессе занятий лёгкой атлетикой возрастают показатели умственной работоспособности: восприятие, наблюдательность, память, внимание и др.

Значит, занятия лёгкой атлетикой способствуют совершенствованию психических свойств человека, улучшают деятельность его сознания; они развивают волю, характер, раскрывается единство психической и физической деятельности.

Классификация видов спорта.

Виды спорта, в зависимости от характера соревновательной деятельности, делятся на 4 группы:

1-я группа – циклические виды спорта (бег, коньки, лыжи, плавание, гребля, велоспорт и т. д.).

2-я группа – ациклические виды спорта (прыжки, метания, тяжёлая атлетика и др.).

3-я группа – скоростно-силовые виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, регби, бокс, борьба и т. д.).

4-я группа – сложно-координационные виды спорта (гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

В настоящее время почти во всех видах спорта, особенно в циклических, планируют и анализируют тренировочные нагрузки с учётом физиологического воздействия тренировочных упражнений.

По структуре движений легкоатлетические упражнения делятся на две группы:

1) циклические (с греч. колесо) упражнения, в которых многократно повторяются одни и те же движения (ходьба, бег), кругооборот;

2) ациклические или одноактные, т. е. упражнения без повторных движений – это прыжки и метания.

Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза

Цель – достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов, воспитать всесторонне физически подготовленных студентов к творческому труду и защите Родины.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
3. Воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.
4. Развитие инициативности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
5. Воспитание привычек здорового образа жизни.
6. Совершенствование двигательных умений и навыков.
7. Приобретение специальных знаний по теории и методике спортивной тренировки, гигиене, восстановлению и др.

Формы организации спортивной тренировки в вузе

В практике подготовки спортсменов в вузе следует выделить три основные формы организации спортивной тренировки в спортивном отделении: учебно-тренировочные занятия в секциях и командах, участие в спортивных соревнованиях и самостоятельные тренировочные занятия спортсмена.

Учебно-тренировочные занятия в секциях и командах проводятся по постоянному расписанию и при педагогическом руководстве тренера-преподавателя. Студенты в зависимости от уровня спортивной подготовки занимаются в учебно-тренировочных группах спортивного отделения: в группах III-II разрядов занятия проводятся 2-3 раза в неделю с объёмом до 250 часов в год, I разряд – кандидатов в мастера спорта – 3-4 раза с объёмом до 350 часов.

При групповом обучении с б*о*льшим эффектом используется труд педагога, и что очень важно, эмоциональная обстановка на занятиях способствует более успешному освоению новых навыков.

Тот факт, что ученики при групповых занятиях не могут постоянно быть под наблюдением преподавателя, заставляет их более сознательно относиться к выполняемым упражнениям и заниматься самостоятельно. Но внимание педагога за занимающимися необходимо для предотвращения заучивания неправильных движений, элементов техники и т. д.

При групповых занятиях нужно больше уделять внимания отстающим занимающимся, чтобы подтянуть их в освоении изучаемых упражнений к основному ядру группы.

Немалого внимания требуют и хорошо успевающие, нельзя задерживать рост их мастерства, наоборот, нужно поощрять быстрое овладение материалом, т. к. это будет способствовать ещё большим успехам способных учеников.

На групповых занятиях важное значение имеет правильное расположение группы и место преподавателя во время объяснения и показа, а также во время выполнения упражнений. При объяснении и показе группу лучше всю располагать в шеренгу плотным строем, что обеспечит лучшую слышимость и одинаковую точку наблюдения за показом, т. е. в профиль (перпендикулярно направлению движения). Преподаватель выбирает для себя место так, чтобы держать в поле зрения всю группу и хорошо видеть движения занимающихся.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсмена морально-волевые качества, черты самостоятельности и ответственности.

Самостоятельные тренировочные занятия спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы.

Существует 4 формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика (пробежка, кросс и т. д.);
- ежедневная физкультпауза;
- самостоятельные занятия спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю);
- попутная тренировка.

Возможности использования попутной тренировки в повседневной жизни обширны.

Главное – темп, характер и время выполнения трудовых физических действий.

Самотренировка организуется в свободное время по индивидуальному плану и проводится обычно без непосредственного участия тренера, он лишь помогает в их планировании, построении, анализе и оценке.

В группах спортивного отделения можно выделить три характерные для вуза варианта динамики спортивного мастерства студентов, которые связаны с исходным уровнем результатов, мотивацией, здоровьем, социально-бытовыми условиями, возможностями успешного сочетания учебного и тренировочного процесса и др.

1. Снижение уровня спортивного мастерства.

Обычно оно наблюдается у небольшой группы студентов (10-20%), которые по разным причинам (болезнь, плохая успеваемость и т. д.) не могут эффективно тренироваться. Такие студенты отчисляются из секций и переводятся в учебные группы физического воспитания.

2. Поддержание уровня спортивного мастерства.

В данном случае 50-60% студентов демонстрируют исходный уровень спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения в университете, успешно сочетая учебный и тренировочный процесс.

3. Повышение уровня спортивного мастерства.

20-30% студентов спортивного отделения повышают свои спортивные результаты за период обучения, выполняя более высокие квалификационные нормативы.

Если для студентов первых двух групп объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный программой, вполне достаточен, то для студентов, стремящихся улучшить спортивные результаты, следует искать другие возможности повышения спортивного мастерства: самостоятельные и дополнительные тренировки, более эффективные средства и методы общей и специальной физической подготовки, более эффективные средства восстановления (массаж, самомассаж, сауна и т. д.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

В физическом воспитании тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей из четырёх частей:

- вводной,
- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Вводная часть занятия направлена на решение организационных вопросов, создание психологического настроя занимающимся, объяснение задач. Её длительность – 3-10 минут.

Подготовительная часть состоит из двух частей: общей и специальной разминки.

Общая разминка применяется для разогревания организма, подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем к активной физической работе. Специальная разминка направлена на совершенствование нервно-координационных способностей, повышение работоспособности всех органов и систем и состоит из специфических, специально-подготовительных упражнений.

Специальная разминка готовит организм к той физической нагрузке, которая будет выполняться в основной части занятия.

Основная часть занятий направлена на разучивание техники движений и развитие физических качеств. На основную часть занятия отводится до 70% времени.

Обучение движению подразделяется на три этапа: ознакомительный, формирование двигательного умения, формирование двигательного навыка.

При изучении движения используется:

- целостный метод разучивания,
- метод разучивания по частям,
- метод обучения с помощью подводящих упражнений.

На втором этапе обучения происходит формирование двигательного умения.

Третий этап обучения направлен на формирование двигательного навыка, его совершенствование.

Заключительная часть обеспечивает снижение функциональной деятельности организма. Проводятся малоинтенсивные упражнениям на расслабление мышц, а также дыхательные упражнения. Происходит анализ занятия и деятельности занимающихся, даются задания для самостоятельной работы.

Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся

Факторы, влияющие на спортивный результат – это талант спортсмена и спортивная подготовка.

Высокие результаты достигаются интенсификацией учебно-тренировочного процесса. Спортивный успех – это талант – помноженный на труд, труд до самоотречения, до самопожертвования. Действительно, нагрузка ведущих спортсменов мира в подготовительном периоде у бегунов доходит до 500 км в месяц. Спортивная подготовка осуществляется в основном в трёх взаимосвязанных направлениях:

- в воспитании,
- обучении,
- развитии.

Воспитание – педагогический процесс целеустремлённого воздействия на психическую сферу спортсмена в целях привития необходимых качеств, высокой нравственности, трудолюбия, настойчивости, воли, упорства и т. д.

Обучение – процесс, обеспечивающий образование двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, овладение техникой и тактикой, развитие ловкости и точности движений, умения проявлять силу, быстроту и выносливость, проводить восстановительные мероприятия, самомассаж, самоконтроль и участие в соревнованиях.

Развитие – процесс направленного воздействия на органы и системы спортсмена с целью укрепления и повышения их функциональных возможностей. Под влиянием тренировки в организме спортсмена происходят морфологические, физиологические и биохимические изменения (увеличивается жизненная ёмкость лёгких, масса сердечной мышцы, улучшается эластичность мышечной ткани и связок, повышаются функциональные возможности анаэробных механизмов и т. д.).

Спортивная тренировка направлена на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.

Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной тренировки, осуществляемой на протяжении многих лет.

Спортивная подготовка включает в себя следующие основные разделы:

- теоретическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- морально-волевая и психологическая подготовка,
- физическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это знания по теории и методике спортивной тренировки, в области гигиены, физиологии, биохимии, биологии и т. д.

Техническая подготовка – это овладение рациональной техникой выполнения физического упражнения с учётом индивидуальных особенностей занимающегося.

Тактическая подготовка – искусство ведения спортивного поединка с соперником, используя основы спортивной тактики, изучая возможности спортивных соперников, развивая тактическое мышление.

Морально-волевая и психологическая подготовка – воспитание воли, мужественного характера, высокой нравственности, психических качеств, психической и психофизической устойчивости.

Физическая подготовка заключается в развитии физических качеств, направленных на повышение функциональной готовности организма, улучшение физического развития.

Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Педагогический контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях:

1. Фиксация фактического выполнения индивидуального плана по объёму, интенсивности, координационной сложности упражнений и т. д.
2. Ежедневное определение состояния спортсмена (работоспособность, восстановление, настроение) на основе данных самоконтроля, наблюдений тренера.
3. Определение уровня отдельных компонентов подготовленности легкоатлета.

Для этого используются контрольные упражнения в процессе учебно-тренировочных занятий.

- **научный контроль** за состоянием легкоатлета, за изменениями функций его органов и систем, определение максимального потребления кислорода, устойчивости вестибулярного аппарата, состава крови. Научный контроль под силу только на тренировочных сборах;

- **врачебный контроль** осуществляется перед началом годичной тренировки и в её процессе проводится текущий. Данные врачебного контроля позволяют судить о состоянии здоровья, работоспособности и функциональных изменениях;

- **ежедневный самоконтроль легкоатлета**

Легкоатлет обязан ежедневно вести личный спортивный дневник. В нём записывается содержание тренировки, указывая объём и интенсивность, режим дня, гигиена. Очень важно регулярно записывать результаты выполнения контрольных упражнений, показывающих динамику развития физических качеств.

- **анализ динамики показателей и регулирование нагрузки**

Этот раздел управления тренировочным процессом осуществляет тренер, для этого устанавливается уровень показателей в норме. Для анализа динамики показателей необходимо измерять частоту пульса, кистевую динамометрию (состояние возбудимости Ц. Н, С. и её работоспособности), контроль за весом тела, различать желание тренироваться по степеням и по направленности.

- **режим легкоатлета**

Невозможно достигнуть высоких спортивных результатов, не соблюдая строго гигиенического режима. После тренировки необходим душ, раз в неделю после тренировки с небольшой нагрузкой следует парная баня, желательно и

сухой пар. Важное значение имеет регулярный массаж, обязателен ежедневный самомассаж. В процессе тренировки полезно принимать кратковременные солнечные ванны, очень важно уметь отдыхать. С тренировкой тесно связан вопрос питания, полный комплекс витаминов и нормальный водно-солевой обмен. Курение и алкогольные напитки не совместимы со спортом.

Контрольные вопросы

1. Цель и задачи массового спорта.
2. История развития легкой атлетики в зарубежных странах, СССР и России.
3. Какое количество видов спорта по легкой атлетике входит в программу Олимпийских игр?
4. Физическое воспитание как основная форма развития физических (двигательных) качеств, овладение жизненно важными двигательными навыками и необходимыми физкультурными занятиями.
5. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
6. Краткая характеристика особенностей вида спорта легкой атлетики по разделам: (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье) и их классификация.
7. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке?
8. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
9. В чем состоят особенности общей физической подготовки (ОФП) и специальной (СФП), их характеристика, взаимосвязи и различия.
10. Формы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

1. 10. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ (ГИМНАСТИЧЕСКИМИ) УПРАЖНЕНИЯМИ

Основные понятия

Врачебный контроль – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятии физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Критерии физического развития – состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жироотложения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб.

Антропометрические показатели – это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, ручная и становая динамометрия и др.

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. Решив заниматься физкультурой, необходимо завести дневник самоконтроля, в который заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения. Объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно. Это способствует более сознательному отношению к занятиям физкультурой и спортом, к дозированию и анализу физических нагрузок и закаливающих процедур, соблюдению правильного режима.

Самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам: чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления. При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Необходимо следить за правильным дыханием при выполнении упражнений. Их координация благотворно влияет на внутренние органы. Количество упражнений и их дозировку следует постепенно увеличивать. Показателем полезного влияния упражнения является мышечная боль, но если она сильная, то это признак того, что вы упражняетесь слишком интенсивно.

Прежде, чем перейти к самостоятельным занятиям, необходимо иметь представление о том, какое влияние оказывают физические упражнения на организм, какие изменения происходят в нем во время длительной мышечной работы, как избежать перетренированности, ведущей к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Изменения в организме под влиянием физической нагрузки

Любая физическая нагрузка, особенно напряженная, вызывает в организме человека определенные изменения его физиологических параметров. Так, при

длительном выполнении напряженной мышечной работы, запас энергетических ресурсов снижается, в крови накапливаются остаточные продукты обмена веществ, а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению согласованности процессов возбуждения и торможения. Эти изменения сопровождаются неприятными субъективными ощущениями, которые затрудняют выполнение физической работы, в результате работоспособность организма понижается, наступает утомление.

Врачебный контроль – это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося. Основной формой врачебного контроля являются врачебные обследования. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) позволяют составить представление о правильности и эффективности проведенных занятий. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т. п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

Наружный осмотр и антропометрия

Эффективность занятий физическими упражнениями, физическое развитие занимающихся, во время врачебного контроля определяется с помощью наружного осмотра, антропометрии и т. д.

Наружный осмотр дает возможность оценить форму грудной клетки, спины, ног, живота, характеризующие в целом телосложение человека.

Форма грудной клетки может быть цилиндрической, что чаще всего наблюдается у лиц, систематически занимающихся физкультурой и конической или уплощенной у не занимающихся, ведущих малоподвижный образ жизни. Уплощение грудной клетки способствует уменьшению жизненной емкости легких, снижению дыхательной функции организма.

Форма спины может быть нормальной, круглой, плоской, кругловогнутой, в зависимости от степени выраженности естественных изгибов позвоночника.

Форма живота может быть нормальной, отвислой и втянутой, в зависимости от развития мышц брюшной стенки. Недостаточное развитие дает отвислую форму живота. От степени развития брюшной мускулатуры различают так же нормальную или втянутую формы живота.

Форма ног может быть нормальная, Х-образная, О-образная. Если в основной стойке соприкасаются пятки, колени и внутренняя поверхность бедер, или между ними есть небольшие просветы, то такая форма ног считается нормальной. Отсутствие касания в области коленного сустава характерно для О-образной

формы ног. Расхождение пяток при сомкнутых коленях дает Х-образную форму. Причиной О-образных ног могут быть значительные физические нагрузки, при слабом развитии мышц, перенесенный в детстве рахит и т. д.

Форма стопы. Нормальная форма стопы играет роль амортизатора, что имеет большое значение в предохранении внутренних органов человека и его спинного и головного мозга от излишних сотрясений при ходьбе, беге, прыжках.

Плоскостопие часто сопровождается болевыми ощущениями во время длительной ходьбы или спортивных упражнений, в которых большая нагрузка падает на нижние конечности. Боли стопы могут временно появиться после тренировок на жестком грунте вследствие перегрузки мышц свода стопы при беге, прыжках, упражнениях с отягощением и пр. В этих случаях рекомендуется на некоторое время (до исчезновения боли) снижение нагрузок или полный отдых.

По внешним признакам физического развития можно определить тип сложения человека, пропорции частей его тела.

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

– степень усвоения техники двигательных действий;

– уровень развития физических качеств.

Учебные занятия:

• обязательные занятия (практические, теоретические, консультации), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объёме четырёх часов в неделю и включаются в учебное расписание в течение всего периода обучения сверх установленного педагогического объёма учебной нагрузки;

• консультативно-методические занятия, направленные на создание для студентов методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физкультурой;

• индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики.

Внеучебные занятия:

• физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минута бодрости» и подобных);

• занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физическим интересам;

• массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т. д.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета **субъективных** показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т. д.) и **объективных** показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, питания, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое).

Утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки. Примерная схема внешних признаков утомления приведена в таблице 2.

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При

характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. д.).

Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Объективные показатели самоконтроля

Пульс. В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

Вес. Для определения нормального веса используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом

от 155 до 165 см = длина тела -100

165- 175 см = длина тела-105

175 и выше см = длина тела -110

Артериальное давление (АД). Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) –

определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:

– макс. АД = 102+ (0, 6 х кол-во лет)

– мин. АД = 63+ (0, 5 х кол-во лет)

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) – 100 -140 мм рт. ст.; для диастолического 80-90 мм рт. ст.

Частота дыхания зависит от возраста, здоровья, уровня тренированности, величины физической нагрузки. Число дыханий у взрослого человека чаще всего составляет 18-20 в минуту. При занятиях физической культурой и спортом частота дыхания в покое снижается. Так, у спортсменов, она обычно колеблется в пределах 10-16 в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше ее мощность и может достичь 60 и более в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. При подсчете следует дышать равномерно.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) отражает функциональные возможности системы дыхания. У здоровых нетренированных мужчин молодого возраста ЖЕЛ обычно находится в пределах 3500-4200 см. куб., у женщин 2500-3000 см. куб. С возрастом ЖЕЛ снижается. Величина этого показателя зависит также от роста, веса, состояния здоровья, длительности занятий физическими упражнениями и направленности этих занятий. У бегунов, пловцов, гребцов, лыжников обычно отмечается довольно высокие величины ЖЕЛ – 5 л. и более у мужчин и около 4 л. – у женщин.

После интенсивной утомительной нагрузки ЖЕЛ может снижаться в среднем на 200-300 мл., а к вечеру восстанавливаться. Если показатель ЖЕЛ не восстанавливается до исходного уровня на следующий день после занятий – это свидетельствует о чрезмерности выполненной нагрузки.

Функциональное состояние организма и его оценка

ЧСС (частота сердечных сокращений). Важным и простым показателем, дающим информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы является пульс. В норме у нетренированного взрослого человека ЧСС колеблется в пределах 60-80 уд/мин. Определяя величину пульса следует помнить, что сердечно-сосудистая система очень чувствительна к различным влияниям (эмоциям, физической нагрузке). Вот почему наиболее редкий пульс регистрируется утром.

Помимо частоты сердечных сокращений можно определить еще одну характеристику пульса – ритмичность или аритмичность его. Аритмия может быть дыхательного характера – на вдохе пульс учащается, а на выдохе – уменьшается. Такая аритмия не является отклонением от нормы. Среди разных видов аритмий наиболее часто встречается экстрасистолическая аритмия. Редкие, единичные экстрасистолы – довольно частое явление и они сравнительно безобидны. Частые выпадания пульсового удара оказывают неблагоприятное влияние на функцию

кровообращения (резко снижается систолический объем крови). Наиболее частой причиной экстрасистолической аритмии у физкультурников и спортсменов является физической перенапряжение и перетренированность.

О соответствии применяемой нагрузки следует судить по восстановлению пульса после занятий или дозированной пробы.

Оценка состояния сердечно-сосудистой системы

Проба с 20 приседаниями за 30 сек. После приседаний в течение 3-х минут сидя подсчитывается пульс 10 секундными интервалами. У тренированных людей учащение пульса может возрастать с 8-10 уд/мин. (в покое) до 13-15 уд/мин. После работы восстановление, как правило, наступает к концу 1-ой минуты. Или в начале 2-ой. Если пульс возвращается к норме к концу 1-ой минуты это отлично, если 2-ой – хорошо, если 3-ей – удовлетворительно. Если восстановление не произошло в течение 3-х минут это указывает на снижение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Если после продолжительного периода занятий физическими упражнениями (5-6 месяцев) время восстановления пульса после физических нагрузок сократится, это является одним из показателей улучшения приспособляемости к ним организма.

Кроме того существует масса всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются величиной нагрузки, ее длительностью, поэтому трудно сравнимы. В практике врачебного контроля часто используются индекс Руфье, проба PWC по и Гарвардский степ-тест.

Индекс Руфье – это проба в которой мужчины выполняют 30 приседаний, а женщины 24 за 30 сек. Индекс рассчитывается по формуле $(P_1+P_2+P_3-200)$ /10 (пульс подсчитывается за 30 секунд), где P_1 – частота сердечных сокращений в покое; P_2 – сразу после нагрузки; P_3 – через минуту после нагрузки. Оценка меньше 0 говорит об отличном функционировании аппарата кровообращения; от 0 до 5 – хорошем; от 6-10 – удовлетворительном; 11-15 – слабом; более 15 – неудовлетворительном.

Оценка системы дыхания

Проба с задержкой дыхания. Функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы можно определить также с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Методика их проведения следующая:

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных – на 60-90 сек. и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

Оценка вестибулярной устойчивости

Проба Ромберга. Определить состояние нервной системы и в частности состояние вестибулярного аппарата можно с помощью пробы Ромберга.

При выполнении пробы Ромберга простой надо встать, сомкнув ступни ног, руки с чуть разведенными пальцами вытянуть вперед, глаза закрыть. Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения. В усложненном варианте ноги стоят на одной линии, при этом пятка, впереди стоящей касается носка другой ноги, в остальном положение такое же, как при простой пробе. Время устойчивости у здоровых нетренированных людей обычно более 30 сек., при этом дрожание (тремор) рук и век отсутствует. Время устойчивости у тренированных и спортсменов, в особенности у гимнастов, фигуристов, прыгунов в воду, пловцов может составлять 100-120 сек. и более. Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, хотя и в значительно меньшей степени.

Координационную пробу Ромберга применяют до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы может наблюдаться при утомлении, перенапряжениях, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

Проба Яроцкого. Помимо пробы Ромберга для исследования состояния вестибулярного анализатора рекомендуется проба Яроцкого. Она проста и доступна и заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в сек., фиксируется время равновесия. У не занимающихся спортом оно составляет в среднем 25 сек. У тренированных и спортсменов время сохранения равновесия может увеличиваться до 40-80 сек. и более.

Ортостатическая проба. Для выявления степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (утомление, перетренировка, перенапряжение) применяется ортостатическая проба. С этой целью утром, не вставая с постели, нужно подсчитать ЧСС за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс. Учащение пульса на 6-12 ударов говорит о хорошей реакции сердца на нагрузку. Учащение пульса на 13-18 ударов – удовлетворительной, а свыше 20 ударов – неблагоприятной реакции.

Ортостатическую пробу рекомендуется также проводить до и после занятий физическими упражнениями. Если показатели пробы на следующий день после занятий приходят к исходным величинам, то нагрузка была допустимой и работоспособность организма восстанавливается. Если же в течение 2-3 дней пульс по сравнению с первой ортостатической пробой не приходит к норме, следует обратиться к врачу.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?

6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?

7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?

8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

9. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки.

10. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге).

1. 11. ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТА: СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА

Понятие и значение ППФП

Как показывают исследования, требования к физической и психической подготовленности инженера существенно отличаются от подобных требований, предъявляемых врачу, педагогу, строительному рабочему, полеводу и др.

Различия в требованиях к физической и психической подготовленности диктуют необходимость в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

ППФП – подраздел (подсистема) физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающий формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Установлено, что в ***процессе ППФП успешно формируется комплекс психофизических и личностных качеств, необходимых работнику в его профессиональной деятельности:***

- психическая устойчивость, волевые качества;
- приобретаются знания и умения в области производственной гимнастики;
- развиваются сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки;
- обеспечивается высокий уровень функционирования систем организма;

Внедрение ППФП в практику физического воспитания студентов позволяет сократить срок профессиональной адаптации, повысить профессиональное мастерство, увеличить производительность труда, профессиональную работоспособность и экономичность работы организма.

ППФП, как и процесс физического воспитания в целом, способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к заболеваниям (в т. ч. и профессиональным).

Данные экспериментального анализа показывают, что:

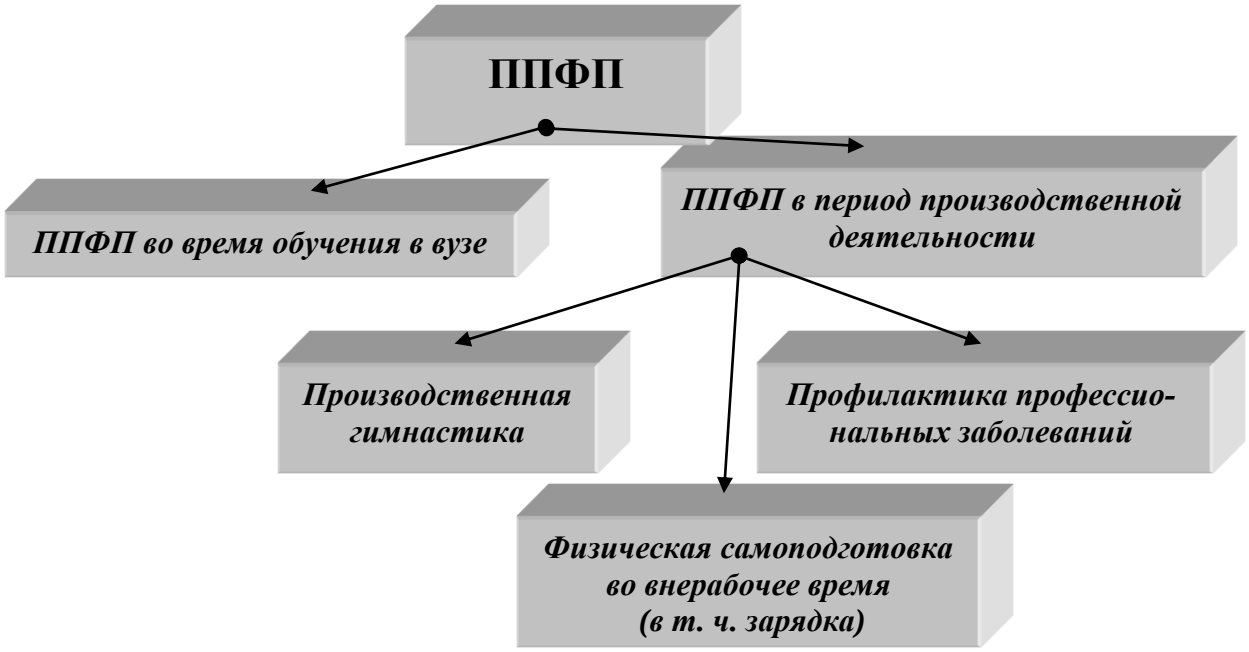
– 24% всех ошибок, задержек в работе, аварий, остановок оборудования происходит из-за недостаточного уровня развития физических качеств;

– 37% ошибок – из-за недостаточного развития психических качеств.

Внедрение ППФП в учебный процесс физического воспитания студентов технических вузов страны с целью повышения уровня подготовки кадров является государственной задачей.

ППФП является составной частью (подсистемой) учебного процесса по физическому воспитанию, в котором используются наиболее адекватные и эффективные средства и методы физического воспитания.

Структура профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)



ППФП в процессе учебы в вузе

Для успешного решения задач ППФП необходимо иметь:

– материально-техническую базу (залы, площадки, стадион, тренажеры, инвентарь);

– наличие учебно-методической литературы;

– теоретически и методически подготовленных специалистов – руководителей ППФП;

– хороший уровень организации физического воспитания в коллективе;

– просветительская работа среди студентов.

Таким образом, ППФП студентов технических вузов – это сложный системный процесс, связанный с воспитательной, образовательной и оздоровительной работой, проводимой на кафедрах физического воспитания.

Без сомнения ППФП имеет важное народнохозяйственное значение.

Факторы, определяющие содержание ППФП

1. Сфера деятельности, т. е. вид труда, важнейшие производственные операции, орудия труда, формы организации труда и др.

Пример 1. Так, работа, связанная с управлениями автоматами в технических системах (операторская, диспетчерская деятельность), требует высокого уровня различных двигательных реакций, наблюдательности, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости.

Пример 2. Работа, основанная на наблюдении и контроле (чтение показаний приборов, слежение за показаниями и пр.), предъявляет высокие требования к объему, распределению и устойчивости внимания, общей ловкости и координации пальцев рук, специальной мышечной выносливости.

2. Условия труда: место работы (в помещении, на открытом воздухе, на высоте, под водой); микроклимат, режим труда и отдыха; характер рабочих поз; границы зон рабочего места; виды профессиональных вредностей. Условия труда в различных профессиях резко отличаются.

Пример 1. Работа на открытом воздухе при низкой и высокой температуре и ее колебании требует устойчивости организма к холоду, теплу, резким колебаниям температуры, хорошего состояния ССС, системы терморегуляции, общей выносливости.

Пример 2. При работе на ограниченной опоре, на высоте необходим навык сохранять статическое и динамическое равновесие, хорошее состояние вестибулярного аппарата.

Пример 3. Длительная работа в вынужденной позе (сидя, стоя) требует статической выносливости мышц туловища, в особенности спины, устойчивости к гиподинамии.

Пример 4. В работе, где присутствует перемещение по протяженной рабочей зоне, необходима общая выносливость, хорошее состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Профессиональные вредности как составная часть условий труда (гиподинамия, загазованность воздуха вредными химическими веществами, воздействие радиации и пр.) являются основанием для формирования специальных физических качеств, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

3. Психофизиологические особенности профессиональной деятельности: прием, хранение и переработка производственной информации, моторные действия, нагрузка на отдельные органы, эмоциональное состояние, утомляемость и динамика работоспособности, тяжесть работы (исходящая из условий труда).

Пример 1. Если производственная информация поступает в большом объеме в виде зрительных, слуховых и тактильных сигналов, то можно сделать вывод, что для успешной трудовой деятельности требуется высокий уровень развития зрительного, слухового и тактильного анализаторов.

Пример 2. Если моторные действия в профессиональной деятельности производятся преимущественно руками, то необходима ловкость и координация движений рук.

Пример 3. Работа, характеризующаяся разнообразными двигательными действиями почти всего мышечного аппарата, требует от работника хорошей общефизической подготовленности.

Все вышеназванные факторы в своей совокупности и определяют характер ППФП, по которым составляются специальные профессиограммы.

Направленность ППФП (общие и специальные требования)

Общие требования

– Различные сенсорные (основанные на органах чувств), умственные, двигательные, волевые, педагогические, организаторские умения и навыки. Каждому инженеру, например, требуются умения быстро разобраться в сложной производственной ситуации, снять излишнее эмоциональное напряжение и пр. Развитию этих навыков и качеств во многом содействуют занятия физической культурой.

– Высокий уровень профессиональной работоспособности инженера, т. е. выносливости и восстанавливаемости его организма. Доказано, что недостаточный уровень работоспособности приводит к быстрому утомлению (а то и переутомлению) человека, к возникновению ошибок, срывов в работе, аварий.

– Хорошее состояние ССС и ЦНС. Исследованиями показано, что от 43 до 80% специалистов, занимающихся управленческой деятельностью, страдают заболеваниями ССС.

– Умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения (при управлении различными кнопками, переключателями, рычагами, маховичками и др.); количество таких движений за смену достигает нескольких тысяч. Отсутствие таких способностей ведет к большому расходованию энергии, перенапряжению нервно-мышечного аппарата, что нередко приводит к различным заболеваниям.

– Для многих профессий, характеризующихся малоподвижным состоянием (гиподинамией), принципиально важно иметь высокий уровень статической выносливости мышц спины. К примеру, среди инженеров-экономистов в течение года на 15, 4% болеет больше лиц, чем среди инженеров-электриков (у которых работа отличается достаточно высокой двигательной активностью).

– **Устойчивость** (специальная выносливость) к чередованию незначительной физической нагрузки и периодов достаточно высокой двигательной активности.

– Сенсомоторная координация для способности быстро перестраивать двигательные действия во внезапно меняющейся обстановке.

– Важное значение имеет **простая двигательная реакция** – быстрый ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (пуск, остановка оборудования); **реакция различения** – быстрый ответ на один из сигналов; **реакция выбора** – быстрый выбор нужного двигательного действия на ряд возможных сигналов; **реакция на движущийся предмет** (работа со стрелочными

приборами…). Высокая реакция является одним из показателей высокой квалификации специалиста, причем значение ее с ростом автоматизации все возрастает.

– **Внимание:** способность воспринимать одновременно несколько объектов (объем внимания); выполнять несколько действий (распределение внимания), скажем, удерживать информацию с монитора и одновременно работать с клавиатурой; быстро переносить внимание с одного объекта на другой (перераспределение внимания); способность удерживать внимание длительное время (устойчивость внимания).

– **Оперативное мышление** – быстро анализировать поступающую информацию и выбирать правильное решение для последующей реализации.

– **Оперативная и долговременная память** на поступающую и возрастающую информацию.

– **Эмоциональная устойчивость** – способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без ущерба для своего здоровья.

– **Выдержка и самообладание** – необходимые качества для обеспечения нормального микроклимата в коллективе.

– **Коммуникабельность** – способность к общению, взаимодействию, нахождению общего языка в процессе трудовой деятельности.

Производственная гимнастика

Производственная гимнастика – использование физических упражнений как до, так и в режиме рабочего дня с целью сокращения периода врабатывания организма в трудовую деятельность, повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Гимнастика на производстве отнимает всего несколько минут рабочего времени, но приносит неоценимую пользу трудящимся и самому производственному процессу. Проводится она непосредственно на рабочем месте (в лаборатории, цехе, отделе и т. п.).

Формы занятий производственной гимнастикой

Вводная гимнастика

Цель вводной гимнастики – ускорить протекание физиологических процессов в организме, повысить функциональную готовность к работе, сократить период врабатываемости организма в трудовую деятельность (обычно он продолжается 1,5-2 часа). Продолжительность вводной гимнастики 7-10мин.

Физкультурная пауза

С помощью физкультурной паузы осуществляется активный отдых, достигается устойчивая и высокая работоспособность ЦНС, снижается профессиональное утомление. Проводится она за 2 часа до окончания рабочего дня (при обеденном перерыве в 1-ой половине рабочего дня).

Физкультминутки

Это малые формы активного отдыха, практикующиеся там, где нет возможности проводить физкультурные паузы. Состоят они из 2-3-х упражнений и имеют целью усиление деятельности функциональных систем организма.

Микропаузы

Проводятся они в течение 20-30сек. непосредственно на рабочем месте в виде 2-3-х упражнений для снятия утомления мышц, доминирующих в данной трудовой деятельности.

Влияние производственной гимнастики на работоспособность

1. **«Острое»** влияние выражается в улучшении работоспособности сразу после выполнения комплекса упражнений: во-первых, отвлечение от работы на несколько минут является психологическим фактором и отдыхом; во-вторых, активный отдых в виде физкультурной паузы способствует ускорению восстановительных процессов в нервных центрах; и, наконец, переключение с одного вида деятельности на другой является также отдыхом.

2. «Отдаленные» результаты систематических занятий производственной гимнастикой выражаются в физическом укреплении и оздоровлении организма: улучшение деятельности нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нормализация состояния нервно-мышечной системы – повышенный тонус снижается, а низкий – повышается, улучшение подвижности суставов и состояния позвоночного столба (в частности, наблюдается коррекция осанки).

Контрольные вопросы

1. Понятие и значение ППФП.
2. Структура ППФП.
3. На формирование чего направлена ППФП?
4. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП? Если есть – обосновать.
5. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
6. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).
7. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
8. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).
9. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.
10. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.

1. 12. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЕКТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Формы, методы и роль проектов на занятиях физической культурой и спорта

На современном этапе высшие учебные заведения направили свое внимание на повышение качества подготовки обучающихся, что обусловлено острой необходимостью на рынке труда в обучении кадров нового поколения Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования базовыми критериями, определяющими оценку качества обучения, являются компетенции, которые студент приобретает во время обучения в вузе. Принятие компетентностного подхода требует от преподавателей новых подходов в работе со студентами, переход от оценки знаний к оценке компетенций, к способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Речь идет не о перестройке содержания образования по предмету «Физическая культура и спорт», а о совершенствовании образовательных технологий на основе постоянного взаимодействия преподавателя со студентом.

Компетентность педагога по физической культуре и спорту представлена способностью планировать направления и способы организации в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; что относится к проектным компетенциям. Несмотря на модернизацию высшего образования, в учебных планах подготовки педагогов профессионального обучения не уделяется достаточного внимания реализации практико-ориентированных методик, которые позволят уже в процессе обучения студентов применять компетенции на практике. Поэтому задача вуза состоит в том, чтобы создать условия для овладения будущими педагогами технологиями проектной деятельности, как на методическом, так и на практическом уровнях. Обучение студентов высших учебных заведений проектной и исследовательской деятельности, согласно Федеральным образовательным стандартам нового поколения, является необходимым компонентом их профессиональной подготовки. В связи с этим современное вузовское образование должно быть акцентировано на активизации творческой и познавательной деятельности обучающихся, в том числе за счет внедрения в учебный процесс активных и интерактивных форм проведения занятий, инновационных технологий, одной из разновидностей которых является метод проектов.

Анализ теоретико-практических работ показал, что инновационные методики, предполагающие педагогическое проектирование, получили активное применение в пространстве образовательных учреждениях разного уровня: школ, колледжей, вузов [1; 2; 3; 7]. Исследователи, анализирующие данную проблематику, подчеркивают эффективность метода проектного обучения, его направленность на расширение профессионального мировоззрения, совершенствование

навыков публичных выступлений, активизацию творческой деятельности студентов [1; 2; 4].

Если проанализировать статьи, посвященные понятию «педагогическое проектирование», а также посмотреть, в каком контексте говорится о проектной технологии (проектном методе) в работах современных авторов, то можно сделать определенные выводы об общем векторе развития научной мысли, об актуальных в настоящее время трактовках этого процесса, а также о подходах и основных направлениях его исследования. К наиболее активно используемым при изучении научного контекста педагогического проектирования можно отнести такие категории и понятия, как «проектная компетентность», «проектная деятельность», «проект», «метод проектов». Рассмотри их подробнее.

Под проектной компетентностью исследователь С. А. Зайцева понимает мотивированное желание будущего педагога, его готовность и способность к самостоятельной и творческой деятельности по планированию, разработке, реализации, методическому и организационному сопровождению проектов в различных образовательных, научных и социальных сферах.

Проектировочная компетентность, по определению И. В. Менжелей, рассматривается как совокупность знаний, умений и качеств личности, необходимых для подготовки и внедрения в образовательный процесс проектов, повышающих качество образования обучающихся. При этом исследователь подчеркивает, что проектировочная компетентность не является естественным новообразованием, которое возникает само по себе в процессе становления педагога, ее необходимо специально формировать и развивать в планомерно организованной научно-исследовательской деятельности, на педагогической практике, во внеаудиторной деятельности.

Проектная деятельность предусматривает развитие личностных, метапредметных и предметных умений и помогает направить участников проекта в практико-ориентированную среду.

В современной практике распространено широкое понимание термина «проект» как совокупности мероприятий, объединенных программой или общей организационной формой целенаправленной деятельности (образовательный проект, издательский проект, телевизионный проект); как завершенного цикла продуктивной индивидуальной или совместной деятельности (проект отдельного обучающегося, проектной группы, коллектива, образовательной организации и т. п.).

Проект (пер. с лат. – «брошенный вперед») в толковых словарях определяется в значениях: замысел, план; разработанный план какого-либо сооружения, механизма, устройства.

Проект – задание, сформулированное в виде проблемы, предполагающее проектную деятельность по ее разрешению.

Метод проектов – это способ достижения цели через детальную разработку проблемы (технологию), имеющей реальное завершение в виде прагматической направленности на результат, который можно увидеть, осмыслить, применить в практической деятельности. Это технология, которая обеспечивает личностно-

ориентированное обучение в целях активизации профессиональной заинтересованности и повышения социальной востребованности будущих специалистов.

Применение проектной деятельности в сфере образования нельзя назвать педагогическим новшеством. Исследователь И. В. Манжелей, изучая особенности компетентностного подхода в высшем образовании, отметила, что метод проектов широко применялся еще в советской школе с 20-х годов прошлого столетия и что основателем данного метода в педагогике принято считать В. Х. Килпатрика, который опирался на положения философско-педагогической концепции Дж. Дьюи. В России после появления перевода книги В. Х. Килпатрика учебное и социально-педагогическое проектирование получило широкое распространение как специфическая форма педагогической деятельности. Развитие метода проектов связано с педагогической деятельностью В. Н. Шульгина, М. В. Крупениной, Б. В. Игнатьева. Преподаватели, которые в 1920-30-х гг. стали активно использовать проектный метод, считали, что для работы над проектом в учебном заведении должна быть обширная библиотека, включающая справочную литературу, материалы для самопроверки, учебные пособия для самостоятельных занятий. Провозглашение метода проектов универсальным средством преобразования школы учебы в школу жизни привело к снижению общеобразовательной подготовки учащихся и было осуждено в постановлении ЦК ВКП (б) «О начальной и средней школе» (1931 г.). В связи с чем, метод проектов более 50 лет не применялся в педагогической практике России. Сегодня наблюдается его второе рождение, описаны различные классификации, характеристики и условия его применения (Ю. В. Киримова, Е. С. Полат, Й. Шнайдер).

Как подчеркивает И. В. Менжетей, реализация метода проектов в высшей школе ведет к изменению позиции преподавателя: из носителя готовых знаний он превращается в организатора информационно- образовательной среды и познавательной деятельности бакалавров, в соучастника исследовательского, творческого процесса.

В основе метода проектов лежит возможность формирования профессиональных компетенций при разработке и реализации проекта. Рассматривая метод проектов как совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, обозначим основные требования к использованию метода проектов в учебном процессе по предмету «Физическая культура и спорт»:

1. Наличие значимой в исследовательском плане проблемы, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска для ее решения.

2. Практическая, теоретическая, познавательная значимость предполагаемых результатов.

3. Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность участников проекта.

4. Структурирование содержательной части проекта (с указанием поэтапных результатов и распределением ролей).

Важно отметить, что метод проектов предполагает формирование у студента способности к самообразованию, к работе с различными источниками

информации, к групповой работе, позволяет совершенствовать навыки самостоятельной работы.

Существуют различные классификации проектов. Так, исследователь И. В. Менжелей, выделяет в физическом воспитании следующие проекты:

а) по направленности (проектная линия): адаптивно-оздоровительные проекты; коррекционно-оздоровительные; кондиционно-двигательные; профессионально-прикладные; спортивно-рекреативные;

б) по характеру доминирующей деятельности: исследовательские, практико-ориентированные, информационно-ориентированные;

в) по количеству участников: индивидуальные, парные, групповые, массовые;

г) по продолжительности выполнения: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.

В исследованиях Н. В. Романовой выделены проекты, которые используются на уроках физической культуры в условиях здоровьеформирующей среды образовательного учреждения:

- информационный проект основывается на методе сбора информации о каком-либо объекте, анализе и обобщении фактов, явлений и процессов с целью донесения ее до аудитории);

- исследовательские проекты, основанные на исследовательском методе, предполагающем четкость структуры, прозрачность целей, актуальность и социальную значимость физической культуры и спорта;

- творческие основываются на методах, способствующих реализации творческих способностей студентов, их представлений и интересов в области физического совершенствования человека, физической культуры личности;

- в игровых и ролевых проектах студенты берут на себя конкретные роли в соответствии с идеей и планом проекта. Данный вид проекта предполагает высокий уровень развития творчества, артистизма и воображения.

Таким образом, в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» реализуется метод проектов, который предполагает наличие значимой в исследовательском творческом плане проблемы или задачи физического воспитания, требующей интегрированного знания и исследовательского поиска для ее решения. Исследователи, анализирующие данную проблематику, подчеркивают эффективность использования в работе с обучающимися метода проектного обучения, его направленность на расширение профессионального мировоззрения в области физической культуры и спорта, совершенствование навыков публичных выступлений, активизацию творческой деятельности студентов. Данная технология позволяет разнообразить учебный процесс, активизирует самообразование, самосовершенствование и самоорганизацию будущих педагогов: студенты осуществляют самостоятельный сбор информации по заданной теме, теоретически и практически обосновывая подбор и последовательность средств и методов. Метод проектов является способом развития у студентов творчества, расширение кругозора и способности работать самостоятельно. В процессе выполнения проекта,

обучающиеся учатся контактировать и работать в команде, что очень важно в будущей профессиональной деятельности.

Этапы проектной деятельности

Разработка проекта способствует развитию у студентов активного самостоятельного мышления и ориентируют их на совместную исследовательскую работу, учит сотрудничеству

Опишем алгоритм реализации метода проектов и условия эффективности его применения.

Традиционно выделяются три основные фазы разработки проекта (по логическому основанию): аннотация проекта с анализом положения дел в сфере физической культуры и спорта; описание отличий и преимуществ проекта, позволяющее его участникам понять, зачем нужна данная проектная деятельность; составление резюме конечного продукта, включающего его концепцию, цель, мероприятия по его осуществлению.

Многие исследователи выделяют следующие этапы разработки проекта: подготовительный, проектировочный, практический, аналитический, контрольно-коррекционный, заключительный.

1. Подготовительный этап включает следующие компоненты: мотивация, целеполагание участников, осознание проблемы, выбор темы, постановка цели, формирование состава проектных групп. Главным элементом подготовительного этапа является определение проблемы и вытекающих из нее задач исследования (использование в ходе совместного исследования таких методов, как мозговой штурм, круглый стол).

2. Следующий этап – проектировочный, состоящий из элементов проекта: планирование работы, разработка плана деятельности, распределение заданий, групповая работа, семинар, практикум.

3. Практический этап состоит из: получения результата проектной деятельности за счет выполнения определенных действий, сбора и обработки данных, систематизация, исследование, интерпретация и представление результатов. Работа осуществляется проблемными группами в творческих лабораториях и мастерских.

4. Аналитический этап – это рефлексия, сравнение запланированных и полученных результатов, их обобщение и выводы. На этом этапе проведение семинаров, круглых столов, консультаций

5. Контрольно-коррекционный этап состоит из следующих компонентов: коррекции результатов, анализа полученных результатов, коррекции ошибок, оформления результатов, индивидуально-групповая рефлексия, дискуссия, беседа, консультация.

6. На заключительном этапе проводится обсуждение способов оформления конечных результатов (презентация, защита, творческие отчеты, представление содержания работы, обоснование выводов, дискуссия, межгрупповое взаимодействие, просмотры, выдвижение новых проблем исследования).

Таким образом, проект включает следующие этапы проектирования: подготовительный, проектировочный, практический, аналитический, контрольно-корректционный, заключительный.

Выполнение проекта

Для исполнения каждого нового проекта (задуманного обучающимся или группой, самостоятельно или при участии преподавателя) необходимо решить несколько задач. Чтобы добиться успеха, студентам необходимо добывать необходимые знания и, опираясь на них, проделывать конкретную работу. Идеальным проектом считается тот, для исполнения которого обучающимся требовались самостоятельно приобретенные знания из различных областей. Также требуется умение координировать свои усилия с усилиями других.

Результаты выполненных проектов должны быть реальными (конкретное решение теоретической проблемы или практической задачи): Во время организации групповых проектов необходимо уделить большое внимание продуманности состава групп. В каждую группу целесообразно первоначально определить одного сильного студента (лидера), который сможет, организовать работу в группе. Со временем стратегия изменяется: тем студентам, кто не смог проявить лидерских способностей, можно предложить собраться в одну группу для дальнейшей самостоятельной работы.

Общий план проекта предварительно обсуждается творческой группой. Проект с точки зрения студента – это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет ему вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования, а именно учить:

- проблематизации (рассмотрению проблемного поля и выделению подпроблем, формулированию ведущей проблемы и постановке задач, вытекающих из этой проблемы, поиску и отбору актуальной информации, усвоению необходимого знания);
- целеполаганию и планированию содержательной деятельности;
- выбору, освоению и использованию подходящей технологии получения продукта проектирования.
- самоанализу и рефлексии (путем результативного и успешного решения проблемы проекта);
- представлению результатов своей деятельности и хода работы;
- презентации результатов в различных формах с использованием специально подготовленного продукта проектирования (макета, плаката, компьютерной презентации, моделей, театрализации, видео-, аудиоматериалов, сценических представлений и др.);

Разработка собственного проекта – это, прежде всего, развитие интеллектуальных и творческих способностей студента, стимуляция активной деятельности, удовлетворение его интересов и многообразных запросов.

Презентация проекта

Метод проектов может использоваться в процессе индивидуальной или групповой работы. Он предполагает определенную совокупность учебно-

познавательных приемов, которые позволяют решить ту или иную проблему в ходе самостоятельных действий студентов с обязательной презентацией результатов.

Публичная защита проекта. Так же одним из условий является необходимость в защите проектов перед студенческой (преподавательской) аудиторией. Данный способ защиты позволяет студентам позиционировать себя не только в качестве участников работы, но и в качестве экспертов по данному вопросу. Наряду с этим, представляется целесообразным организовать выставки лучших проектов, а также их презентация на научной студенческой конференции. Демонстрация своих достижений за пределами академической группы служит стимулом к более качественной подготовке проекта.

Подведение итогов проектной работы

Оценка степени достижения запланированного результата осуществляется под контролем преподавателя. Отчет о реализации проекта может быть представлен в виде выполнения исследовательской работы, сборника, контрольных упражнений, тестов. Защита проекта проводится на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», семинарах, студенческих научно-практических конференциях.

Проект с точки зрения студента дает ему возможность максимального раскрытия творческого потенциала. Это деятельность, позволяющая проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это работа, направленная на решение интересной проблемы в области физической культуры и спорта, сформулированной самими студентами в виде задачи. Результат деятельности – найденный способ решения проблемы – носит практический характер, имеет важное прикладное значение, интересен и значим для самих студентов.

Участие в проектной деятельности по физической культуре и спорту должно оставить у обучающихся эмоциональный след (например, чувство выполненной работы, переживание радости творчества) за счет познания новой информации, социального признания полученных результатов. Полагаем, что студентов особенно привлекает в проектировании: стремление добиться новой для них, неизведанной цели (стимул цели), организация диалога между участниками проекта, а также возможность испытать определенные отношения, чувства в самом процессе деятельности.

Заключение и реализация проекта в будущей профессиональной деятельности

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется компетенция универсальная компетенция (УК-7) (3++ Федеральный государственный образовательный стандарт, ФГОС), которая предусматривает использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения своей полноценной социальной и профессиональной деятельности, что полностью соответствует будущей профессиональной деятельности выпускников. Дисциплина преподается на первом курсе в первом семестре согласно учебному плану вуза. Именно на этом

этапе, в начале обучения решаются задачи освоения дисциплины, касающиеся формирования у студентов устойчивой положительной мотивации к учебным занятиям, участию в разнообразных спортивных внутривузовских и городских соревнованиях и научно-практических конференциях в области вопросов здорового образа жизни и физической культуры; развития у студентов знаний в сфере физической культуры и спорта.

В процессе реализации компетенций у студентов формируются практические умения и навыки занятиями различными видами спорта, готовность применять полученные знания для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его на этом уровне в процессе обучения в вузе, а также для дальнейшей профессиональной деятельности. Кроме того, студенты и выпускники получают возможность развития индивидуально-психологических и социально-психологических свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности

Кроме того, согласно новым требованиям ФГОС высшего образования в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» используется метод проектов, который подразумевает формирование у студентов стойкого познавательного интереса, развитие аналитического и творческого мышления. При использовании метода проектов обучающиеся осуществляют самостоятельный поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией. В этом случае обучающийся приобретает умения и навыки, позволяющие ему решать проблемы общего и профессионального характера, применять полученные предметные знания на практике, вести переговоры различного уровня в рамках своей профессиональной деятельности, быть ответственным за принятые решения.

В качестве примера приведем социально-образовательный проект «Спорт. Культура. Интеллект», разработанный на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры в процессе изучения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» и направленный на выполнение студентами практических и индивидуальных творческих заданий. Для оценки практических навыков и умений, согласно рабочей программе дисциплины, студенты первого курса выполняли практические задания в рамках компетенции УК-7 – *«Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»*. Индивидуальное творческое задание подразумевало сбор информации о спортивных и культурных объектах, расположенных на территории города, края, Республики Российской Федерации, для составления дорожной карты. Практическое задание позволило обучающимся использовать полученные в ходе изучения других дисциплин знания, навыки и умения в области физической культуры, что существенно дополнило профессиональные качества будущих специалистов. Представление результатов исследования было осуществлено в виде презентаций на семинарских занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт». Это позволило наиболее

полно выявить индивидуальные и творческие способности студентов, развить их исследовательские качества.

Так, на теоретических и практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты могли выбрать одну из предложенных тем проектов или сформулировать проблему и тему самостоятельно. Причем студентам рекомендовались выполнять краткосрочные или групповые проекты, индивидуальные, долгосрочные и групповые проекты. Кроме того, в зависимости от желания и готовности студента проекты реализовывались как на учебных занятиях по дисциплине, в конце которых для этого отводилось по 10-15 минут, так и во внеучебное время. Особенностями применения метода проектов в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

- направленность на преобразование физического и духовного потенциала человека (как продукта деятельности);
- тесная связь проблемы и практической реализации результатов (реальный эффект);
- личностная значимость проектной деятельности.

Условиями эффективности применения на занятиях метода проектов, как показывает наш опыт, могут быть:

- подготовка студентов к организации проектной деятельности и конструктивного взаимодействия с педагогом;
- обучение студентов проектной деятельности и работе в группе;
- интеграция учебной и внеучебной деятельности;
- построение открытой физкультурно-спортивной среды.

Готовность к проектной деятельности предполагает:

- наличие у студента проектного типа мышления; способность работать самостоятельно и в команде;
- ангажированность (мотивированность, заинтересованность, включенность);
- социальная активность; открытость изменениям; способность к коррекции своих действий.

В процессе учебной деятельности нами были разработаны темы проектных линий в содержании дисциплина «Физическая культура и спорт»: «Физическая культура и спорт: в исторических лицах и фактах», «Физическая культура и спорт в жанрах литературы», «Физическая культура и спорт в специальном (дефектологическом образовании)», «75 ценностных смыслов физической культуры и спорта в «сороковые-роковые XX века» (1941-1945 гг) и др.).

Этап реализации проектной деятельности в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» показал, что активное взаимодействие преподавателей кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры и студентов – участников проектов позволяет развивать интеллектуально-творческий потенциал студентов; овладевать основами проектной, культурно-просветительской деятельности; совершенствовать комплекс собственных компетенций, пропагандировать ценности физической культуры и спорта, что обеспечивает

будущего учителя к жизни, к профессиональной деятельности, к готовности участвовать в инновационных процессах образования и общества.

Контрольные вопросы

1. Почему педагоги обращаются к технологиям сотрудничества и проектирования?
2. Учитывая сегодняшнюю ситуацию, обозначьте требования к условиям продуктивной организации проектной деятельности студентов в области физической культуры и спорта.
3. В чем вы видите суть инновации в физическом воспитании студентов?
4. Охарактеризуйте основные этапы подготовки проекта.
5. Почему метод проектов можно рассматривать как инновационный способ обучения?

Литература

1. Виленский В. Я. Технологии профессионально ориентированного обучения в высшей школе: учебное пособие / В. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман; под ред. В. А. Сластенина. - Пед. о-во России. Москва, 2004.

2. Зайцева С. А., Смирнов П. В. Проектная компетентность современного учителя / С. А. Зайцева, В. П. Смирнов [Текст] // В сборнике: Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых «Университет - новой школе»: материалы IX Международной научной конференции. 2016. -С. 40-45.

3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень: ТюмГУ, 2010. – 144 с.

4. Манжелей И. В. Метод проектов в формировании физкультурных компетенций у бакалавров / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 16 – 18.

5. Манжелей И. В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде вуза / И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Педагогика. Психология. 2014. № 9. С. 78-91.

6. Романова Н. В. Использование метода проектов на уроках физичекой культуры в условиях здоровьеформирующей среды ОУ//школьная педагогика. - 2016. -№1. -С. 55-57.

7. Санькова Г. В. Проектная деятельность как средство формирования профессиональных компетенций студента / Г. В. Санькова, С. Ю. Ситникова // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 9. – С. 22 – 26.

1. 13. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). НОРМАТИВНАЯ И ПРАВОВАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. КОМПЛЕКС ГТО В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни: в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз на самой заре своего развития оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе. В 1923 и1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а насмерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось

установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения.». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий, граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом, в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

I категория с 18 до 25 лет

II категория с 25 до 35 лет

III категория с 35 лет и старше.

Женщины:

I категория с 17 до 25 лет

II категория с 25 до 32 лет

III категория с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;

▪ поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;

▪ плавание;

▪ умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;

▪ умение грести 1 км;

▪ лыжи на 3 и 10 км;

▪ верховую езду и продвижение в противогазе на1км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т. д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования название Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями.

Проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М. С. Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М. В. Фрунзе, А. Маслову, В. Н. Поручаеву и другим.

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К. Е. Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935-1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по10видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938, 1939, 1949, 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974,1982), чемпионаты СССР (1989, 1991).

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, помнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году водном из писем Сталин писал: «Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО

характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО до 7, ГТО I и II ступеней до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени 12 норм и значка ГТО 2-й ступени 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23696800 человек. В тоже время в период действия комплекса 1955-1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3миллионов значкистов ГТО всех ступеней, иза4года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите

Родины». Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦККПСС и Совета Министров СССР 17января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от10до60лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

▪ изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

▪ упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

▪ I ступень «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10-11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и6 по выбору.

▪ II ступень «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

▪ III ступень – «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из10испытаний.

▪ IV ступень «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из10 испытаний.

▪ V ступень «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля заходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали

качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Вначале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на100метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦКДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С1983 по1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г. Н., ответственным секретарем Криво В. М.), а в сентябре 1989 года Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент Галактионов Г. Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. «После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей», – заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от6мая 2013 года №245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26. 06. 2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01. 08. 2013 г. принимаются обоснованные предложения к

проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы,

позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека

▪ требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

▪ рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

24 марта 2014 года Президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Указ № 172, в котором указано, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Этим документом даны поручения Правительству Российской Федерации утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) и, начиная, с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения. А также совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для того, чтобы работа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) была более эффективной и поручения Президента Российской Федерации выполнялись в срок, в период с марта по декабрь 2014 года органами исполнительной власти Российской Федерации, прежде всего Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации проделана большая работа по формированию нормативной правовой базы о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в практику физкультурно-спортивного движения.

Одним из самых ответственных этапов внедрения комплекса ГТО является практическая работа специалистов по физической культуре и спорту, руководителей органов управления в сфере физической культуры и спорта на уровне субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, в физкультурно-спортивных организациях (ФСО), образовательных организациях всех уровней.

Особенно актуальным становится процесс внедрения комплекса в части нормативно-практического, материально-технического, кадрового, финансового, научно-методического и информационного обеспечения условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса.

Кроме того, в процессе практического внедрения комплекса ГТО возникают вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов организации работы на разных уровнях власти: федеральном, региональном, местном, образовательных и трудовых коллективах. Важно также при организации такой работы максимально использовать потенциал общественных организаций и движений, учитывать особенности работы по внедрению комплекса на предприятиях различных отраслей народного хозяйства и форм собственности, создания условий для равного обеспечения прав граждан при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса для обучающихся, работающего населения, призывников, пенсионеров и других категорий населения не зависимо от места их проживания, работы и социального положения.

Одной из главных задач в реализации Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на ближайшее время является работа по созданию Центров тестирования физической подготовленности населения, обеспечению равного доступа к участию в тестировании всех категорий граждан, особенно учащихся и студентов. С этой целью в методическом пособии предлагаются рекомендации по созданию и организации работы таких центров тестирования с учетом опыта регионов на местах.

Успешная реализация Указа Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), распоряжения Правительства Российской Федерации о плане мероприятий по поэтапному внедрению комплекса, других документов по внедрению комплекса ГТО зависят от всех участников процесса, и взаимодействия: руководителей федеральных органов исполнительной власти, высших должностных лиц органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления, ученых, руководителей органов управления по физической культуре и спорту разного уровня, работников образования и науки, здравоохранения, руководителей общественных физкультурно-спортивных и образовательных организаций, организаций здравоохранения, учителей и преподавателей физической культуры, тренеров, активистов и общественников, волонтеров, спортсменов и любителей физической культуры и спорта, представителей средств массовой информации и интернет-сети.

Нормативная и правовая основа развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Для того чтобы успешно и эффективно осуществлять работу с населением по внедрению комплекса ГТО, необходимо знать нормативно-правовую базу, регулирующую данную деятельность.

Управление физической культурой и спортом базируется на использовании разнообразных нормативно-правовых актов, массив которых представляет собой многоуровневую систему. Одним из важнейших оснований дифференциации нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом является их характер. Приведем по этому основанию поуровневую классификацию нормативно-правовых актов, используемых для обеспечения условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:

Законодательный акты Российской Федерации

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 № 329-ФЗ (ред. от 04. 06. 2014);
2. Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2014 и на плановый период 2015 и 2016 годов» от 02. 12. 2013 № 349-ФЗ (ред. от 28. 06. 2014 № 201-ФЗ);
3. Федеральный закон "О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов" от 01. 12. 2014 № 384-ФЗ;
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2014 № 273-ФЗ (ред. от 04. 06. 2014 № 145-ФЗ);
5. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 года № 82-ФЗ (ред. от 21. 07. 2014 № 236-ФЗ);
6. Федеральный закон «Об ответственности за нарушение порядка предоставления государственной статистической отчетности» от 13. 05. 1992 № 2761-1 ФЗ (ред. от 30. 12. 2001 № 196-ФЗ);
7. Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти

субъектов Российской Федерации» от 6. 10. 1999 г. № 184-ФЗ (ред. 04. 11. 2014 № 328-ФЗ);

8. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 6. 10. 2003 года № 131-ФЗ (ред. от 14. 10. 2014 № 307-ФЗ);

Подзаконные акты по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172.

2. Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 28 июля 2014 г. №533.

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

6. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16 сентября 2014 г. № 821.

7. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в рамках подпрограммы "Развитие физической культуры и массового спорта" государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" от 02 октября 2014 г. № 1013.

8. Распределение субсидий, предоставляемых в 2014 году из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «развитие физической культуры и спорта» от 8 ноября 2014 г. № 2238-р.

Акты федеральных органов исполнительной власти:

1. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при

проведении физкультурных и спортивных мероприятий» от 9 августа 2010 г. №613н.

2. Решение коллегии Министерства спорта Российской Федерации от 26 июня 2013 г. «О концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол от 26 июня 2013 г.).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков» от 16 июня 2014 г. №375Н.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08 июля 2014 г. №545.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 9 июля 2014 г. №576/1.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 9 июля 2014 г. № 574/1.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р» от 17 июля 2014 г. №761.

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год» от 28 июля 2014 г. № 839.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 19 августа 2014 г. № 705.

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 29 августа 2014 г. № 739.

11. Приказ Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического

наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку» от 10октября2014 г. № 606.

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» от 1 декабря 2014 г. № 954/1.

Комплекс ГТО. Система физкультурно-спортивных клубов и их объединений

Статья 31. 1. Общие положения о комплексе ГТО

1. Государственные нормативы комплекса ГТО утверждаются в порядке, установленном Положением о комплексе ГТО, утверждаемом Правительством Российской Федерации. Такие нормативы устанавливаются по 3 уровням трудности, соответствующим знаку отличия комплекса ГТО, образец и описание которого утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Порядок награждения граждан знаками отличия ГТО и присвоения им спортивных разрядов утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом требований, установленных Положением о Единой всероссийской спортивной классификации.

2. Для целей получения населением массовых спортивных разрядов устанавливаются требования и условия выполнения нормативов для многоборий (как составной части государственных нормативов комплекса ГТО, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО. Виды многоборий комплекса ГТО, а также соответствующие требования и условия выполнения нормативов для таких многоборий утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом требований, установленных Положением о Единой всероссийской спортивной классификации.

3. Порядок организации и проведения тестирования населения по комплексу ГТО, форма учетной карточки для учета выполнения государственных требований, установленных частью 1 настоящей статьи, порядок ее ведения и оформления утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

4. Для оценки государственных требований, установленных частью 1 настоящей статьи, создаются центры тестирования комплекса ГТО по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее - центры тестирования) в форме некоммерческих организаций в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления вправе наделить иные организации, полномочиями, осуществляемыми центрами тестирования, в порядке, установленном

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Положением о комплексе ГТО, утвержденном Правительством Российской Федерации, может быть установлен особый порядок создания и положения о центрах тестирования комплекса ГТО для отдельных категорий граждан, в том числе лиц, подлежащих призыву на военную службу.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе наделить некоммерческие организации, в уставе которых одной из основных целей деятельности является содействие реализации комплекса ГТО, функциями по внедрению и реализации комплекса ГТО.

5. Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и государственных нормативов комплекса ГТО осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО, которые утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и государственных нормативов комплекса ГТО.

7. На основе реализации комплекса ГТО Правительство Российской Федерации представляет Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

Статья 31. 2 Физкультурно-спортивные клубы и их объединения

1. Физкультурно-спортивные клубы создаются в целях привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы на основе членства и осуществляют свою деятельность в форме общественной организации или ассоциаций (союзов), к которым относятся в том числе некоммерческие партнерства, и имеют в качестве своих основных видов деятельности:

- пропаганда ГТО, осуществление подготовки населения (в том числе своих членов) к выполнению установленных государственных нормативов ГТО;
- осуществление тренировочной и соревновательной деятельности для своих членов и членов их семей;
- оказание (содействие оказанию) услуг населению (в том числе своим членам) в области физической культуры и спорта.

2. Физкультурно-спортивные клубы вправе объединяться в союзы (ассоциации) на местном, региональном и общероссийском уровнях.

3. Физкультурно-спортивным клубам и их объединениям может быть оказана финансовая, имущественная, информационная, консультационная поддержка, а также поддержка в области подготовки и дополнительного профессионального образования работников и волонтеров, а также иные формы поддержки согласно законодательству Российской Федерации.

Физкультурно-спортивным клубам и их объединениям могут быть установлены льготы по предоставлению земельных участков, находящихся в государственной или муниципальной собственности, для размещения объектов спорта в соответствии с земельным законодательством.

Муниципальные образования вправе безвозмездно передавать в пользование физкультурно-спортивным клубам и их объединениям помещения для размещения физкультурно-спортивного клуба (при условии наличия в нем более 3 месяцев не менее 100 членов, проживающих на территории данного муниципального образования.

4. Субъекты Российской Федерации и муниципальные образования наряду с установленными пунктом 3 настоящей статьи формами поддержки вправе оказывать поддержку физкультурно-спортивным клубам в иных формах за счет бюджетных ассигнований соответственно бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.

5. Оказание финансовой поддержки физкультурно-спортивным клубам и их объединениям может осуществляться в соответствии с законодательством Российской Федерации за счет бюджетных ассигнований бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов путем предоставления субсидий.

6. Оказание имущественной поддержки физкультурно-спортивным клубам осуществляется органами государственной власти и органами местного самоуправления путем передачи во владение и (или) в пользование таким организациям государственного или муниципального имущества, в том числе спортивного инвентаря, спортивного оборудования и спортивной экипировки. Указанное имущество должно использоваться только по целевому назначению.

7. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления вправе оказывать содействие физкультурно-спортивным клубам и их объединениям по предоставлению государственного или муниципального имущества во владение и (или) в пользование на долгосрочной основе (в том числе по льготным ставкам арендной платы).

8. Запрещаются продажа переданного физкультурно-спортивным клубам и их объединениям государственного или муниципального имущества, переуступка прав пользования им, передача прав пользования им в залог и внесение прав пользования таким имуществом в уставный капитал любых других субъектов хозяйственной деятельности.

9. Устав физкультурно-спортивного клуба должен предусматривать:

- наименование организации с обязательным включением слов «физкультурно-спортивный клуб» и ее организационно-правовую форму;
- (общественная организация или ассоциация (союз), к которым относятся в том числе некоммерческие партнерства), местонахождение организации;
- цели физкультурно-спортивного клуба в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи;
- условия и порядок приобретения и утраты членства в физкультурно-спортивном клубе, права и обязанности членов физкультурно-спортивного клуба;

•руководящие и контрольно-ревизионный органы;

•компетенцию и порядок формирования руководящих органов физкультурно-спортивного клуба;

•территорию, в пределах которой физкультурно-спортивный клуб осуществляет свою деятельность (для физкультурно-спортивных клубов, созданных в организационно-правовой форме общественной организации);

•порядок внесения изменений и дополнений в устав;

•порядок уплаты вступительных и членских взносов;

•порядок реорганизации, прекращения деятельности и ликвидации;

•иные не противоречащие законодательству Российской Федерации положения.

Статья 31. 3. Государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению установленных государственных нормативов комплекса ГТО, а также для лиц, выполнивших такие нормативы комплекса ГТО

1. Подготовка к выполнению установленных государственных нормативов комплекса ГТО, включающая информирование о таких нормативах, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организация физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия, определяемые органами управления соответствующего физкультурно-спортивного клуба, осуществляемая в физкультурно-спортивных клубах для их членов осуществляется бесплатно.

2. Выполнение (сдача) установленных государственных нормативов комплекса ГТО посредством испытаний (тестов) в центрах тестирования комплекса ГТО является бесплатной для населения.

3. Работодатель реализует мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, предусмотренные нормативным правовым актом федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Статья 31. 4. Символика комплекса ГТО

1. Символика комплекса ГТО (словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации, в том числе изображения знаков отличия комплекса ГТО и производные от них) подлежит правовой охране в порядке, установленном настоящим Законом для символики физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия.

2. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, вправе использовать в своем наименовании слова «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» или образованные на его основе слова и словосочетания в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, если иное не установлено федеральными законами.

3. Исключительные права использования символики комплекса ГТО принадлежат федеральному органу исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

4. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе самостоятельно использовать символику ГТО в некоммерческих целях, в том числе для пропаганды комплекса ГТО, занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни.

5. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта вправе передавать исключительные права символики комплекса ГТО организациям, цели деятельности которых определены в статье 31. 2 настоящего Федерального закона. Такие организации вправе в порядке, устанавливаемом федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, распоряжаться исключительным правом на символику ГТО с учетом того, что любое коммерческое использование символики комплекса ГТО (в том числе возмездное присвоение каком-либо лицу статуса «Официальный спонсор ГТО», «Генеральный спонсор ГТО», «Технический спонсор ГТО») допускается только при условии целевого направления получаемых средства реализацию мероприятий по подготовке населения к выполнению и организации в установленном порядке непосредственного выполнения установленных государственных нормативов комплекса ГТО посредством испытаний (тестов).

7) В части 1 статьи 34. 5 слова «в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти» заменить словами «в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья граждан».

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) определяет структуру, содержание, организацию работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения с 6 до 70 лет и старше на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений; организацию и проведение тестирования населения по 11 возрастным ступеням, а также награждение знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) разработано с учетом отечественного опыта, а также опыта зарубежных стран.

Целями Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности,

воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Принципы комплекса ГТО

Принципы добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого участника к участию в мероприятиях комплекса ГТО и обеспечение государственных услуг населению при подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Принцип оздоровительной и личностно-ориентированной направленности предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом.

Принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО.

Принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональных опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО создан как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают наряду с тестами и нормативами рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний Комплекса подобраны так, чтобы объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;

- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает теоретические требования и практические нормативы.

Раздел, в котором отражены нормативы и виды испытаний (тесты), включает:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

К обязательным испытаниям (тестам) относятся: определение уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей; овладения навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам: значение физической культуры и спорта, влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности; гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой; средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры; методические основы самостоятельных занятий; исторические аспекты развития физической культуры и спорта; овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривает минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов

Организация работы в учреждениях и организациях образования по внедрению комплекса ГТО регулируется приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2014 г. №761. «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р».

Кроме того, в соответствии с пунктом 16 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), Министерством спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации разработаны

методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации, направленные на информационную, организационно-методическую, материально-техническую поддержку, поддержку профессионального развития.

Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях рекомендовано осуществлять посредством активизации деятельности педагогических советов, проведения информационных акций, создания интернет-порталов образовательных организаций. Организационно-методическая поддержка включает в себя мероприятия по уточнению обязанностей педагогических работников образовательных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО; учету особенностей разработки образовательных программ по предмету «Физическая культура» и планов внеучебной деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО; обеспечению образовательных организаций необходимыми учебно-методическими материалами. Рекомендации предусматривают меры по материально-техническому оснащению образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием. Поддержка профессионального развития работников физической культуры и педагогических работников будет осуществляться через повышение квалификации работников образовательных организаций, организацию семинаров, конференций, конкурсов.

Медицинское сопровождение внедрения комплекса ГТО осуществляется на основании Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий регулируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 09 августа 2010 г. № 613н.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), включает:

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск);
- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям физической культурой и к участию в массовых спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных

диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований

По результатам медицинского осмотра происходит распределение по медицинским группам. Распределение обучающихся на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная) отражено в п. 3. 9 приложения №5 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) физкультурника даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца. Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту физкультурника и спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Формы подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО:

- Учебные занятия по физической культуре и спорту.
- Внеурочные занятия по различным видам спорта.
- Занятия в физкультурно-спортивных клубах образовательных организаций.
- Внеучебная деятельность, связанная с формированием здорового образа жизни и физическим воспитанием.
- Самостоятельная подготовка студентов.

Иные формы работы по подготовке студентов к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:

- физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тесты (испытания) комплекса ГТО;

- пропагандистские акции, фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники;

и мастер-классы, встречи, круглые столы с участием известных спортсменов и тренеров.

В обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников входит:

- оказание консультационной и методической помощи желающим выполнить нормативы и требования комплекса ГТО;
- осуществление контрольных тестирований для оценки уровня подготовленности граждан к выполнению нормативов золотого, серебряного или бронзового знака отличия комплекса ГТО;
- пропаганда комплекса ГТО.

Результатом работы по подготовке студентов к тестированию должно стать освоение ими методик выполнения тестов (испытаний) комплекса ГТО, навыков самодиагностики физического развития, здоровья и выносливости и методов их коррекции.

Физкультурно-спортивные и педагогические работники должны пройти специальную подготовку или переподготовку, которая обеспечит грамотную и качественную работу с гражданами по внедрению комплекса ГТО.

Для организации работы по обеспечению условий для подготовки студентов к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО необходимо разработать и утвердить план (дорожную карту), который включает следующие направления:

- определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
- разработка необходимой нормативно-правовой документации;
- мониторинг материально-технической базы и спортивной инфраструктуры организации;
- составление реестра спортивных площадок, приспособленных для проведения занятий;
- составление образовательных программ;
- обеспечение медицинского сопровождения;
- разработка мер поощрения для физкультурно-спортивных и педагогических работников, участвующих в данной деятельности;
- составление календарного плана и проведение мероприятий (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
- информационно-пропагандистская работа;
- курсы повышении квалификации для физкультурно-спортивных и педагогических работников;
- организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

Контрольные вопросы

1. Когда был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны первый комплекс ГТО?
2. Из скольких ступеней и испытаний состоял первый комплекс ГТО?
3. В какие годы вносились крупные изменения в комплекс ГТО?

4. Дата издания Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса.

5. Дайте поуровневую классификацию нормативно-правовых актов, используемых для обеспечения условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

6. Как распределяются граждане по ступеням комплекса ГТО с учетом пола и возраста?

7. На сколько функциональных групп на основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине распределяются занимающиеся?

8. Формы подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

1. 14. ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В КОНТЕКСТЕ СПОРТА И В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ В ЦЕЛОМ

Антидопинговое образование в России – важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только контрольно- запретными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга требует безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе мировоззренческих ориентиров и ценностей.

Антидопинговое движение в России, развернувшееся в последнее десятилетие, включает большой спектр информационных, образовательных антидопинговых мероприятий, включающих пропаганду здорового образа жизни, чистоты спорта, этики спорта и спортивных идеалов. Особая роль отводится мероприятиям, направленным на формирование в обществе установок о нетерпимости к допингу, а у молодежи и специалистов в области физкультуры и спорта – убеждения о недопустимости допинга как следствия личностного выбора.

В настоящее время существует достаточно развитая международная и российская нормативная база, определяющая антидопинговое регулирование.

Важнейшими из документов являются:

– Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (принята «ЮНЕСКО» 3-21 октября 2005 года);

– Всемирный антидопинговый кодекс (утвержден 15. 11. 2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге. В редакции, действующей с 01. 01. 2015 г.);

– Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСТИ) Всемирного антидопингового кодекса (впервые принят в 2004 г. Пересмотренный МСТИ вступил в силу 1 января 2015 г.).

В нормативных актах зафиксированы требования и определены объективные предпосылки расширения целевой аудиторию антидопингового образования.

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 09. 11. 2016 г. № Пр-2179 в 2017 г. Министерство спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» разработало Образовательные антидопинговые программы для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Проектирование деятельности образовательной организации по формированию антидопингового мировоззрения студентов

Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности – процесс многоаспектный, имеющий философские, психологические, медицинские, социально-воспитательные корни. Поэтому для эффективной организации этого процесса требуются целенаправленные усилия не только педагогов, но психологов, медицинского персонала, специалистов в области спорта и конечно родителей студентов.

Антидопинговое образование является процессом междисциплинарным, поэтому в рамках образовательной организации оно может быть реализовано через комплексную программу, в содержание которой можно включить модуль в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт», а также отдельные темы в таких учебных дисциплинах как биология, химия, безопасность жизнедеятельности, философии. Кроме того, содержание комплексной программы можно расширить за счет факультативных курсов в рамках названных выше предметов, цикла тематических часов и различных мероприятий в системе внеаудиторной деятельности.

Комплексная программа может быть адресована студентам, так как именно в этом возрасте проявляется осознанный интерес к занятиям тем или иным видом спорта и активное включение в систему физического воспитания и спорта.

При разработке программы не стоит забывать, что отношение к спорту и степень осведомленности студентов о проблеме допинга может быть совершенно разная. Знания о допинге у студента, серьезно не занимающегося спортом, вряд ли существенно превосходит информацию, транслируемую СМИ при обсуждении «допинговых скандалов». Поэтому следует учитывать тот факт, что большинство обучающихся не имеют личностной заинтересованности в данной проблеме и могут не столкнуться с ней на собственном примере. Для этой категории молодежи занятия могут носить вводно-ознакомительный характер.

Стратегической идеей программы должно стать обсуждение допинга как проблемы личности и общества, а также проведение параллелей между допингом в спорте, зависимости от него и личной ответственности.

Разрабатывая содержание программы антидопингового образования студентов, педагоги могут воспользоваться уже имеющимися разработками в этой

области. Прежде всего, это комплект образовательных антидопинговых программ для различных типов образовательных организаций, разработанный Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ, Министерством просвещения РФ, и Российским антидопинговым Агентством «РУСАДА», который включает:

– Образовательную антидопинговую программу для дошкольных образовательных организаций (программа предназначена для реализации в группах дошкольных образовательных организаций (5-6 лет); отдельные темы могут также использоваться в работе с обучающимися начальной школы);

– Образовательную антидопинговую программу для общеобразовательных организаций (программа адресована обучающимся в 7-х и/или 8-х классах общеобразовательных школ);

– Образовательную антидопинговую программу для профессиональных образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;

– Образовательные антидопинговые программы для образовательных организаций высшего образования (программы ориентированы на студентов ВУЗов, получающих образование, не связанное с физической культурой и спортом и студентов, получающих высшее образование в области физической культуры и спорта).

Представленные в комплекте программы могут быть использованы педагогами при проектировании собственных программ.

Безусловным «плюсом» данных разработок является то, что в них предложена хорошо структурированная конкретная тематика и рекомендованы формы занятий в соответствии с возрастом и спецификой образовательной деятельности. Таким образом, образовательная организация получает основу для разработки собственной программы антидопингового образования.

Вместе с тем, антидопинговое образование должно быть направлено не просто на репродуктивное усвоение антидопинговых знаний обучающимися, а на реальное формирование у них в процессе обучения практической способности и готовности применять эти знания в конкретной деятельности на основе индивидуально-ориентированной системы мировоззренческих представлений и ценностей, связанных с неприятием допинга.

Программа антидопингового образования напрямую связана с компетентностным подходом в образовании, результатом реализации которого должны стать сформированные компетенции обучающихся:

– способность к критическому восприятию действительности;

– способность адекватно оценить ситуацию;

– способность аргументировано отстоять эту позицию;

– способность эффективно действовать в соответствии со своими убеждениями;

– способность брать на себя ответственность за свои действия.

Комплексная программа деятельности образовательной организации по формированию антидопингового мировоззрения может включать следующую систему мероприятий:

1. Организация информационно-методической деятельности по антидопинговому образованию, антидопинговому просвещению, антидопинговой пропаганде.

2. Образовательная деятельность антидопинговой направленности через изучение соответствующих тем в рамках преподавания физической культуры и других интегрированных учебных дисциплин (химия, биология, философия, безопасность жизнедеятельности).

3. Организация внеаудиторной деятельности (проведение диспутов, бесед, тематических часов, студенческих собраний и других мероприятий, направленных на формирование антидопингового мировоззрения студентов).

В связи с этим в реализации комплексной программы образовательной организации может принимать участие широкий круг специалистов: преподаватели физической культуры, химии, биологии, безопасности жизнедеятельности и философии; педагоги дополнительного образования; классные руководители и социальные педагоги; психологи и медицинские работники; специалисты в области спорта.

Командная работа обеспечит системный подход и качественные результаты этой деятельности.

Не стоит забывать и про роль семьи в формировании антидопингового мировоззрения. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, в ней с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями студентов.

Роль учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в системе антидопингового образования

На данный момент в курсе стандартной программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» не выделены конкретные темы, посвященные проблеме допинга.

Вместе с тем, следует отметить, что включение в программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорта» вопросов, посвященных антидопинговой подготовке не противоречит концепции предмета, т. к. проблема допинга напрямую связана с вопросами формирования культуры здоровья, развития компетенций в области здорового образа жизни и нравственной культуры, которые входят в программу как обязательный содержательный элемент и прописаны в требованиях к результатам в соответствии с ФГОС.

Организационно это может быть реализовано через введение отдельных тем в разные модули учебной программы или самостоятельного модуля по антидопинговой подготовке. Решение по этому вопросу самостоятельно принимает

образовательная организация (ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012, п. 5, ст. 12).

Введение тем по допингу целесообразно связать с такими темами программы «Физическая культура», как:

– «Физическая культура и целенаправленное физическое совершенствование человека»;

– «Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни»;

– «Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям»;

– «Физическое совершенствование человека»;

– «Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья»;

– «Основы истории возникновения и развития олимпийского движения»;

– «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта».

Возможны и другие варианты по выбору учителя физкультуры.

Примерная тематика занятий по формированию антидопингового мировоззрения у студентов

Предлагаемая тематика может найти применение в качестве содержания одного из теоретических модулей в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», а также использоваться в формате научных кружков или факультативных занятий. В качестве примера названия модуля предлагаем следующее: «Основы антидопинга», «Антидопинговое образование» и др. Отдельные темы могут использоваться для интегрированных занятий в рамках занятий физической культурой или как самостоятельные темы при изучении таких дисциплин, где прямо или косвенно затрагиваются проблемы допинга (биология, безопасности жизнедеятельности, философии), а также в системе внеаудиторной деятельности.

Обращаем внимание, что решение проблем ценностного, мировоззренческого характера требует особого внимания педагогов к выбору форм и методов проведения занятий. Для этих целей обязательно должны быть избраны активные формы взаимодействия, в которых студент занимает субъектную позицию. Это может быть диалог, диспут, дебаты, мозговой штурм, анализ критических ситуаций и информационных источников, интерактивные проблемные лекции, творческие задания, эссе, проекты и др.

В представленном ниже списке тем даются некоторые рекомендации по формам и методам организации занятий. Однако педагоги сами вправе решить, как подавать ту или иную тему. Важно, чтобы система таких занятий способствовала формированию личной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение. Задача педагога состоит в том, чтобы не только раскрыть суть проблемы допинга, но самое важное

– формировать ценностное отношения к здоровью, правовую культуру, ответственность и критическое отношение к зависимому поведению.

Тема 1. Допинг как явление

Что такое допинг? Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.

Формы и методы проведения занятия: проблемная лекция, анализ антидопинговых правил на основе Всемирного антидопингового кодекса.

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга. Обзор проблемы: допинг от античности до современности.

Формы и методы проведения занятия: доклады учащихся, дискуссия, работа по группам, анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание и представление мини-реферата).

Тема 3. Причины и мотивы нарушения антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга. Основные мотивы нарушения антидопинговых правил (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»).

Формы и методы проведения занятия: дискуссия, кейс ситуаций, виртуальное интервью, анализ различных точек зрения.

Тема 4. Запрещенные препараты

Основные группы запрещенных препаратов.

Формы и методы проведения занятия: интегрированное занятие химии и физической культуры, «диалог с фармацевтом».

Тема 5. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Формы и методы проведения занятия: интегрированное занятие биологии и физической культуры; доклады студентов, круглый стол с участием медицинских работников, профессиональных тренеров, специалистов в области спортивной медицины.

Тема 6. Допинг и спортивная медицина

Связь допинга со спортивной медициной. Медикаментозная поддержка спортсменов и границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов.

Формы и методы проведения занятия: практическое занятие, виртуальный диалог (встреча со спортивным врачом), анализ ситуаций,

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические и имиджевые последствия допинга. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных медикаментов. Последствия для самовосприятия и самоуважения.

Формы и методы проведения занятия: проблемная дискуссия, диалог с вузовским психологом и медработником.

Тема 8. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена.

Формы и методы проведения занятия: интерактивная беседа, проблемная дискуссия, встреча с профессиональным тренером.

Тема 9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс.

Формы и методы проведения занятия: проблемная лекция, практическое занятие по группам, анализ антидопинговых правил.

Тема 10. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

Формы и методы проведения занятия: интерактивная лекция, деловая игра, викторина.

Тема 11. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг.

Формы и методы проведения занятия: лекция-диалог, групповая дискуссия, эссе, защита проектов.

Тема 12. Допинг как проблема современного общества

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Употребление запрещенных в спорте препаратов вне контекста спорта. Экономические и политические аспекты допинга.

Формы и методы проведения занятия: эссе, ролевая дискуссия, защита проектов.

В ходе освоения данной программы могут быть реализованы следующие цели:

1. Понимать последствия применения допинга.
2. Применять на практике инструменты, позволяющие минимизировать риск употребления медикаментов и биологические активные добавки (БАД).
3. Анализировать информацию о нормативных актах, субстанциях и методах, а также оценивать ее достоверность и актуальность.
4. Проектировать личную культурно-образовательную среду, формирующую ценности здорового образа жизни и чистого спорта.

Антидопинговое просвещение студентов

Примерные темы студенческих собраний по профилактике употребления допинга

– Допинг – это опасно!
– Чтобы не было беды.
– Ваш ребенок – подросток: будьте внимательны!
– Обеспечение антидопинговой безопасности – забота родителей.
– Ценности и опасности большого спорта.
– Что Вы знаете о системе спортивной подготовки своего ребенка?
– Честный спорт – альтернатива допингу!
– Допинг. Победа или Здоровье?
– Как уберечь от допинговой зависимости?

Примерная тематика мероприятий:

Диалоги и диспуты: «Поступок человека, как итог осознанного выбора»; «Зачем человеку мировоззрение?»; «Как формируется мировоззрение?»; «Допинг. Правовая и личностная ответственность: грани соприкосновения»; «Допинг – угроза здоровья и карьеры спортсмена».

Тренинги: «Учимся стратегии выбора»; «Как сказать «нет».

Конкурсы плакатов и материалов для СМИ: «Молодежь против допинга»; «Молодежь за честный спорт!».

Примерный список литературных источников по изучению и профилактике допинга

1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А. Г. Грецов, Т. А. Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 10 с.

2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с.

3. Литинская Е. А Допинг в спорте: социально-философский аспект // Вестник Волгоградского гос. ун-та. – Сер. 7. – Филос. 211. – № 3 (15) – С. 186-190.

4. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А. Г. Грецов; иллюстрации Т. А. Бедаревой. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с.

5. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. – М.: Министерство спорта Российской Федерации. 2017. – 97 с. – URL: http://www. minsport. gov. ru/sport/antidoping/.

6. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10 – 11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К. А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с.

7. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А. Г. Грецов; под ред. О. М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с.

8. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с.

9. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с.

10. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с.

12. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 56 с.

11. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Проблема допинга в современном спорте// Молодой ученый. – 2019. – No 11. – С. 268-269. – URL: https://moluch.ru/archive/249/57248/ (дата обращения: 20. 06. 2019).

1. 15. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. Эта взаимосвязь осуществляется на практике посредством внедрения средств физической культуры и спорта в научную организацию труда.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, которые призвано решать физическое воспитание, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы ***профессионально-прикладной физической подготовки,*** т. е. **ППФП,** использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых

физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Анализ научно-исследовательских и методических работ различных авторов показывает, что наиболее полным определением понятия ППФП будет следующее: ***профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.***

В вузах физическое воспитание составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, обеспечивать их всестороннее физическое развитие и образование.

В системе физического воспитания оформилось самостоятельное прикладное направление, одним из видов которого является профессионально-прикладная физическая подготовка к конкретной трудовой деятельности.

ППФП в высших учебных заведениях является одной из основных задач физического воспитания студентов: она призвана вооружить их определенными знаниями, воспитать физические и специальные качества, развить двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Основными задачами ППФП являются следующие:

1. Содействовать повышению производительности труда работающих.
2. Способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду.
3. Формирование прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и навыков, обеспечивающих объективную готовность человека к успешной профессиональной деятельности.
4. Создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.
5. Ознакомить студентов с теоретическими основами ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовить их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП

Как уже указывалось, в настоящее время во многих профессиях сочетаются элементы физического и умственного труда при постоянном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того

и другого. Постепенно сокращается сфера применения тяжелого и однообразного физического труда и увеличивается доля интеллектуальных усилий. Качественным изменениям подвергается и умственный труд. Рост его технической оснащенности приводит к повышению сложности этой формы труда, к появлению новых его видов. В настоящее время труд представителей ряда профессий, будучи непосредственно материально производительным, может уже рассматриваться как облегченный физический труд, насыщенный сложными и объединенными функциями умственного труда.

В это же время прогресс производства и эволюция труда в различных отраслях народного хозяйства и даже на предприятиях проходят, и будут проходить не на одном уровне. Следовательно, при определении общей направленности и содержания ППФП специалистов различных профессиональных групп важно учитывать, что совершенствование общественного производства является постоянным и непрерывным процессом, определяющим основные направления труда. В свою очередь эволюция труда оказывает решающее влияние на изменение содержания профессиограмм отдельных специальностей, а также на принципиальную направленность и содержание ППФП кадров.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. Физические нагрузки на человека в процессе труда с развитием автоматизированного производства постоянно уменьшаются. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика.

Кроме этого, развитие автоматики, комплексной автоматизации, электроники, робототехники предъявляет к человеку повышенные требования устойчивости к психическим напряжениям, к срочному восприятию и осмысливанию большого потока информации о ходе производства.

Своеобразны условия труда специалистов наземных служб гражданской авиации. Механики, электрики и радисты круглый год работают на открытом воздухе при различных метеорологических условиях. Многим из них приходится работать на высоте 8-15 метров, на ограниченной площади опоры (стремянках). Рабочие позы однообразны и неудобны (сидя на корточках, в согнутом положении, с поднятыми вверх руками и т. д.), сопряжены с длительными статическими напряжениями. Инженерам, техникам и руководителям бригад в течение смены приходится много ходить. Условия труда этих специалистов требуют: хорошей разносторонней физической подготовленности; развития силы основных мышечных групп; выносливости, особенно специальной, позволяющей длительное время выполнять специфическую работу; ловкости и гибкости для свободного передвижения по плоскостям самолета и возможности добираться до самых труднодоступных мест.

Труд специалистов АСУ, ЭВМ имеет свою специфику, связанную с длительными наблюдениями и контролем за работой различных приборов, с

воспроизведением и срочной переработкой большого потока информации, с выполнением быстрых и точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально-волевом напряжении.

Условия труда педагогов и других специалистов также имеют свои особенности, к их физической подготовленности предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций. Причем во всех профессиях, особенно в труде специалистов среднего и высшего звена, отмечается снижение компонентов физической тяжести труда. Явления гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально-прикладной физической подготовки.

Вот почему важно выпускникам учебных заведений, будущим специалистам Гражданской авиации, знать основы ППФП, уметь организовать необходимые занятия с коллективом, в котором им придется работать по окончании учебы в учебном заведении.

Труд диспетчера управления воздушным движением (УВД) в связи с возрастающей интенсивностью воздушного движения стал более напряженным, возросла нагрузка на анализаторные и сенсорные системы организма. За короткий отрезок времени диспетчер принимает большое количество сигналов, анализирует их и на основании принятого решения выполняет трудовые операции. Двигательные действия оператора должны быть точными, быстрыми и полностью соответствовать характеру поступающей информации.

Оперативность мышления и способность к экстраполяции является одним из важных профессиональных качеств диспетчера. Работа в сидячем положении требует определенной статической выносливости, адаптации к длительному пребыванию (6-8-10 часов) в условиях ограниченной подвижности. Следовательно, для успешного овладения данной профессией слушатель-курсант должен обладать определенными качествами. Развитие и совершенствование этих качеств осуществляется различными средствами общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Труд авиационных инженеров: механиков, электриков и радистов относится к числу напряженных и эмоционально-насыщенных видов трудовой деятельности человека. При выполнении работ в ночное время на открытом воздухе под влиянием низких и высоких температур воздуха, при различных, иногда и крайне неудобных, положениях тела, нервно-эмоциональное и физическое напряжение у авиаинженеров резко возрастает, в результате чего могут быть ошибочные действия в работе, что создает предпосылку к аварийным ситуациям.

В процессе физической подготовки на всем периоде обучения в вузе особое внимание необходимо уделять общей и ППФП, как основному средству повышения работоспособности, надежности и долговременности в работе.

Труд педагогов, специалистов АСУ, ЭВМ, профессии счетных работников, программистов, ученых, творческих работников и других, производственная

деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда, имеют специфику, связанную с длительными наблюдениями и контролем за работой различных приборов, с воспроизведением и срочной переработкой большого потока информации, с выполнением быстрых и точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально-волевом напряжении. Надежными профилактическими средствами в таких ситуациях является специальная физическая подготовка. Явления гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально-прикладной физической подготовки.

Вот почему важно студентам высших учебных заведений, будущим инженерам, операторам, экономистам и другим специалистам, знать основы ППФП, уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором придется работать по окончании учебы в высшем учебном заведении.

Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важным разделом программы по физическому воспитанию студентов, который должен занимать до 35-45% общего количества часов, а на некоторых факультетах до 50-60%. Это объясняется необходимостью направленного развития и совершенствования профессиональных навыков и качеств у студентов. При решении этих задач широко используются ОФП, ППФП и спортивная спецификация с профессиональной направленностью, особенно разделов ОФП и специализации, что вызывает необходимость разработки различных форм организации и проведения занятий. Кроме того, на них должны применяться специальные снаряды ППФП.

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

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;
- динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалиста данного профиля в течение рабочего дня и года;

• влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;

• использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

• основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственными утомлениями, для профилактики профессиональных заболеваний;

• влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда и отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

• характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах;

• основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

• использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта.

При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это такие еже обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях **ППФП** имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Такими группами средств ППФП студентов можно считать:

– прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта;

– прикладные виды спорта;

– оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

– вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

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

Контрольные вопросы

1. Основы здорового образа жизни, оздоровительная физическая культура молодежи.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов учебных заведений гражданской авиации.
3. Физическая культура для работников умственного труда.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
5. Физические качества спортсменов.
6. Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.
8. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.
9. Труд диспетчера управления воздушным движением.
10. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

1. 16. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗНАНИЙ О ЧЕЛОВЕКЕ

История адаптивной физической культуры. Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта за рубежом

На протяжении многих столетий человечество использовало физкультурно-спортивные упражнения в качестве важных элементов лечения различных недугов. Французский врач XVIII века Симон-Андре Тиссо отмечал важность двигательной активности человеком, подчеркивая, что по своему воздействию на

организм двигательная активность во много раз превышает любое медикаментозное средство. Разумное сочетание физических упражнений с применением лекарственных препаратов позволяет человеку оптимизировать комплекс оздоровительных мероприятий.

Развитие медицинской реабилитации берет свое начало с древнеегипетских трактатов о необходимости сочетания трудовой терапии с лечебными мероприятиями. В древней Греции и древнем Риме в целях ускорения реабилитационных процессов медики широко использовали лечебный массаж. Основоположник медицины Гиппократ настаивал на необходимости сочетания умения врача оказывать медицинскую помощь и грамотно осуществлять массаж. Со временем лечебная физическая культура приобретает собственное методологическое обоснование, формируется научная база для становления адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Мировоззренческой основой развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является теоретическое и практическое обоснование необходимости государственной и общественной поддержки развития физической культуры и воспитания. В таком единении, ценностно обусловленном и практически реализуемом, возможна гармония души и тела. Физическая культура позволяет человеку осознавать необходимость занятия спортом. Физическое воспитание создает базу для подготовки специалистов в области реабилитационного спорта.

Немецкий врач Х. Линдеман в XIX веке выделил основные критерии различия между лечебной физической культурой и адаптивной физической культурой, и адаптивным спортом. Ученый отмечал наличие разницы между лечебной гимнастикой и адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Если в первом случае врач имеет дело с нарушением только определенных физиологических функций организма человека, то при ограничении физических возможностей акцент должен делаться на комплексном изучении организма человека, его возможностей для полного восстановления.

Лечебная физическая культура основной своей целью ставит локальное выздоровление человека, в то время как адаптивная физическая культура и адаптивный спорт позволяют в более обширном временном пространстве оказать воздействие на весь комплекс физических возможностей человека, не ограничивая его в выборе доступного ему вида деятельности. Таким образом, реализуется гуманистический принцип спортивной деятельности, равные возможности для всех, состязательности и доступности.

Лечебная физическая культура позволяет на начальном этапе реабилитации поддерживать жизненный тонус. Следующим шагом служат занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, которые в контексте общего физического оздоровления помогут инвалиду самостоятельно реализовать свои жизненные потребности. Таким образом, выстраивается комплекс взаимосвязанных элементов общего оздоровления организма, включающий в себя лечебную физическую культуру, адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт.

Комплексный подход к общему физическому оздоровлению является активной двигательной фазой терапевтического характера, позволяющей на определенных стадиях оздоровления осуществлять щадящий режим лечебной физической культуры и более интенсивный процесс активного занятия спортом.

Происходил процесс гармоничного развития личности, в ходе которого спортивные упражнения, дополняя психологическое состояние, создавали необходимый оптимум душевного равновесия. Немецкий военный врач А. Мальвитц в 1908 году предлагал в качестве достижения превосходства немецкой расы над остальными использовать спортивные упражнения как инструмент формирования морально-волевых качеств будущего воина. Профессиональный подход к изучению роли спорта в улучшении национального здоровья привело в 1914 году в Германии к выделению самостоятельной научной дисциплины – спортивная медицина.

В середине XX века американский врач Р. Мак-Кензи в своей практике сочетал физические упражнения лечебной направленности со спортивными нагрузками, что приводило к полному или частичному восстановлению трудоспособности у более половины обратившихся к нему клиентов. Ученым были заложены основы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые позволяют людям с ограниченными физическими возможностями становиться полноправными членами общества.

Р. Мак-Кензи провел тщательное исследование людей с поражением опорно-двигательного аппарата, выделил несколько категорий инвалидов по возрастным и медицинским показателям для занятий лечебной физкультурой и спортом. Собранная ученым информация позволяла в последующем остальным врачам и тренерам правильно и дозировано регулировать уровень нагрузки пациентам, решившимся на осуществление программы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Наибольшее распространение идеи адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в начале XX века получили в Германии. Кроме физического восстановления немецкие ученые значительное внимание уделяли психологической составляющей занятием лечебной физкультурой и дозированными спортивными занятиями. Коллективное восприятие своего здоровья, возможностей его улучшения приносит людям моральное удовлетворение, эмоциональный подъем. Впервые в Германии было предложено при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом разделить лечебно-спортивные группы по принципу категории заболеваний. Так отдельно было рекомендовано заниматься людям с ампутированными верхними конечностями и нижними, дефектами суставов и параличом, считая возможным определение конкретного механизма комплекса физических упражнений.

На основе теоретических изысканий и практических результатов работы с людьми с особыми ограниченными возможностями предлагалось использовать комплекс упражнений с кеглями, бегом и прыжками на протезах, плавание, настольный теннис, различные занятия с мячом. Той категории людей, у которых были парализованы те или иные части тела, было рекомендовано заниматься

настольным теннисом, плаванием, баскетболом на колясках, стрельбой из лука, легкой атлетикой.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта требует от государства и частных инвесторов значительных усилий по налаживанию системной и планомерной работы по организации эффективной помощи людям оказавшихся в трудных жизненных условиях. Необходимо разработать научно обоснованный методологический фундамент проведения занятий с людьми с ограниченными возможностями, создание и регулярное пополнение лечебно-оздоровительных и спортивных групп, их качественное обслуживание. Создание необходимой материально-технической базы занятия людей спортом подразумевает наличие комплексной программы стратегического развития лечебно-реабилитационной деятельности, унифицированных условий для проведения тренировок и спортивных соревнований. Стратегия доступной среды для людей с ограниченными возможностями предполагает тесную связь чиновников и медицинских работников на всех уровнях организации и деятельности по реабилитации инвалидов. Международное сотрудничество позволяет наладить активный научный и практический обмен между реабилитационными центрами и группами.

Часть зарубежных исследователей предлагает при формировании групп по реабилитации здоровья проводить на начальном этапе специальные квалификационные тесты, позволяющие с большей долей вероятностью формировать классы с хорошей психологической совместимостью.

В середине XX века активная работа по созданию организационных форм реабилитационного спорта проходила не только в Германии, но и в Австрии (Австрийским реабилитационным центром), Польши (Польским реабилитационным центром в г. Познань). Данные организационные структуры разработали комплекс гимнастических программ, позволявших людям с ограниченными возможностями успешно адаптироваться в окружающий социум. В основе этой программы лежала идея адаптации парализованных людей в окружающую среду в качестве самостоятельных факторов.

Специальные упражнения позволяли поддерживать на должном уровне трофическое состояние мышечных тканей, возможности сохранения подвижности суставов, сохранении активности прохождения спинальных рефлексов, иннервации и моторики мышечных импульсов, поддержки мышечного тонуса как активатора и стимулятора укрепления мускулатуры, вазомоторная тренировка, комплекс гигиенических и санитарных требований, позволявших людям с ограниченными возможностями самостоятельно ухаживать за собой.

Один из основателей паралимпийского движения Людвиг Гутман, создав подвижные ручные кресла-коляски позволил людям с ограниченными возможностями активно реализовывать свой потенциал на спортивных аренах. Так уже в 1948 году больные с травмами позвоночника смогли участвовать в соревнованиях по стрельбе из лука, а в своей клинике Сток-Мандевиль Гутман устраивал регулярные соревнования, даже специально разработал спортивную хартию, впоследствии вошедшую с 1960 года в хартию Паралимпийских игр.

Альтернативную методику оздоровления людей с поражением верхних конечностей предложил профессор Йоххайм, который утверждал, что необходимо инвалида «извлечь» из коляски, дать ему возможность реализовать свои потребности наравне со здоровыми людьми. Ученый был убежден, что таким образом у человека с ограниченными возможностями исчезнет комплекс неполноценности, возникнет уверенность в своих силах.

Во второй половине XX века создаются условия для формирования спортивно-педагогических целей развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основными критериями которого становятся утверждение принципа самодостаточности и социальной вовлеченности. Люди с ограниченными возможностями получили необходимую правовую и общественную поддержку, гарантии социально-психологической и материально-технической оснащенности спортивно-физкультурного движения. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт позволяют людям, лишенным возможности самостоятельно осуществлять свои жизненные потребности, достигать определенной независимости, совершенствовать физические возможности, добиваться успехов на крупных спортивных соревнованиях.

В программе Паралимпийских игр в 1960-е годы входит 15 видов спорта, среди которых наибольшей популярностью пользуется плавание. Инклюзивные формы обучения и подготовки спортсменов широко распространяются в университетах США и Западной Европы. Социальная интеграция инвалидов в занятия физической культурой и спортом приобретает первостепенное значение в молодежной политике ряда ведущих государств мира. Повсеместно создаются учебные классы и спортивные клубы, в которых наряду со здоровыми людьми активно занимаются и инвалиды с поражением органов опоры и движения.

В Швеции научные лаборатории разрабатывают требования и стандарты к спортивным сооружениям, в которых люди с ограниченными возможностями могут успешно проходить курсы реабилитации. По мнению шведских ученых, условия доступной среды позволят людям в полной мере реализовывать свои жизненные потребности, не чувствуя себя обделенными.

Специальные конструкции стадионов, плавательных бассейнов, тренажерных залов, по мнению шведских разработчиков, позволят людям с ограниченными возможностями чувствовать себя более комфортно при занятиях физической культурой и спортом. Логистика занятий реабилитационным спортом учитывала не только само спортивное сооружение и его оборудование, но и вспомогательную инфраструктуру, в которую входило расположение и техническое обслуживание автостоянок, душевых кабинок, лифтов, раздевалок, санитарно-гигиенических сооружений, спортивных и тренажерных залов, зон отдыха, телефонов и коридоров.

В Швеции в той или иной мере социальной программой оказания помощи людям с особыми потребностями задействовано более 2 миллионов человек. Правовой базой данной программы является Закон о поддержке и обслуживании людей с функциональными нарушениями (LSS), позволяющий каждому

нуждающемуся шведу получить бесплатную персональную помощь. Размер социальной помощи зависит от степени инвалидности.

Граждане Швеции, имеющие группу инвалидности, имеют право на оформление заявки на муниципальный грант на соответствующее обустройство жилья. В реестр оказываемых слуг по гранту входит строительство пандуса у подъезда, установку автоматических открывателей дверей или специальных лифтов. Оказываемая услуга охватывает все категории инвалидов, включая лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения, психических расстройств и аллергии. Начиная с 1959 года, в Швеции подобные гранты стали выдаваться индивидуально, а с 1963 года подобная программа стала общегосударственной.

Во многих странах мира нет единого стандартизованного подхода к понятиям «адаптивная физическая культура» (Adapted Physical Education) и «адаптивный спорт». Выделяя общую особенность характерную для данных понятий, отметим следующие концептуальные моменты. Во-первых, для обоих понятий схожим является единый предмет исследования – двигательная активность человека во всех его проявлениях. Во-вторых, субъектами исследования являются лица с нарушением здоровья. В-третьих, оба понятия включают в себя адаптивное физическое воспитание, интегрированное в окружающий социум.

Адаптивное физическое воспитание (APE) – научное направление, ставящее своей целью разработку методических программ, мониторинг образовательной среды в которой происходит адаптация лиц с особыми потребностями, предоставление научно обоснованных рекомендаций по эффективному внедрению образовательного продукта среди данной категории населения для приобретения ими устойчивых навыков комфортного существования.

В США любые формы физической активности являются важной составляющей здорового образа жизни. Государство активно внедряет в сознание населения необходимость интегрированного обучения и воспитания учащихся с особыми потребностями.

На общенациональном и региональном уровнях в американском обществе действуют многочисленные государственные и частные организации, обеспеченные грантами для содействия интеграции людей с особыми потребностями. В составе этих организаций работают как штатные сотрудники, так и волонтеры. Располагаясь на территории университетов, эти центры объединяют ресурсы некоммерческих организаций и используют средства частных инвесторов.

Становясь инновационными центрами по развитию адаптационной физической культуры, вовлеченные в деятельность организации реализуют принципы гражданского согласия, охватывая все возрастные категории населения, людей с различным уровнем физической подготовки и медицинскими показаниями.

Проводимые подобными организациями соревнований на местном уровне способствуют распространению адаптационного спорта и формированию национальных сборных для представления страны на международном уровне. Массовый характер реабилитационного спорта способствует распространению среди населения идей здорового образа жизни, культуры занятий физическими

упражнениями, профилактике инвалидности среди молодежи и людей средней и старшей возрастных групп.

В Великобритании и странах Британского доминиона наиболее распространенной формой организации адаптивной физической культуры и адаптивного спорта являются соревнования, проводимые под эгидой Английской федерации спорта инвалидов – EFDS.

За счет частных спонсорских инвестиций EFDS удалось создать благоприятный финансовый и эмоциональный микроклимат для распространения идей физической активности среди широких масс. Организация за счет эффективного маркетинга сумела приобрести в стране важную роль в качестве надежного источника по привлечению и пропаганде здорового образа жизни среди людей с особыми потребностями.

EFDS активно проводит мониторинговую компанию по выявлению необходимых ресурсов для развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в английском обществе. Проводится интенсивная и качественная работа по налаживанию взаимовыгодного сотрудничества с другими национальными организациями в целях улучшения инфраструктуры спорта, продуктов и услуг, доступных для инвалидов. Совместно с NGBs (National Governing Bodies), CSPs (Сеть сотрудничества местных агентств по расширению участия в спорте и физической активности), NDSOs (National Disability Sport Organizations – Национальная организация инвалидного спорта) EFDS участвует в разработке общенациональной программе развития инвалидного спорта в Великобритании.

Налаживание тесного контакта с лицами, имеющими особые потребности, позволяет данным организациям осуществлять эффективную работу по привлечению лиц данной категории к активному участию в занятиях физической культурой и спортом. Создаваемые за счет спонсоров условия обеспечивают необходимый ресурс, способствующий развитию индустрии здоровья. Проводимые организациями конкретные программы и мероприятия поддерживают на достаточно высоком уровне участие молодежи с особыми потребностями в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Подобная форма частного инвестирования развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Великобритании позволяет на протяжении последних пятидесяти лет генерировать основные дополнительные доходы и возможности финансирования для поддержки участия людей с особыми потребностями в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Паралимпийское движение в Великобритании существует вне государственного сектора за счет частных инвестиций. Общественный характер осуществления организации движения паралимпийского движения позволяет инициировать значительные ресурсы для оперативного решения насущных проблем проведения спортивных соревнований. Разветвлённость сети общественных организаций создает необходимый импульс для развития лиц с особыми потребностями физической культурой и спортом, как на местном уровне, так и на международном.

На местном уровне организация адаптивной физической культурой и адаптивным спортом проходит под эгидой управлений муниципалитетов (графств), но материальная нагрузка распределяется среди спонсоров. В Великобритании обязательный врачебный контроль за занимающимися адаптивной физической культурой и адаптивным спортом осуществляется на добровольной основе семейными врачами, работающими в конкретной местности.

Для осуществления работы с лицами с особыми потребностями в странах ЕС необходима лицензия, что позволяет квалифицированно обслуживать занятия адаптивной физической культуры и спорта. При этом приветствуется приобретение дополнительного образования в области адаптивной физической культуры и спорта для медицинских работников.

На государственном уровне вопросами адаптивной фиэической культуры и спорта занимался Департамент по вопросам культуры, СМИ и спорта правительства Великобритании, задачами которого было поддержание спорта высших достижений.

Департамент решал вопросы сохранения культурного и материального наследия Олимпиады 2012 года, проходившей в Лондоне. Чиновники реализовывали программу развития спорта для улучшения здоровья людей, создавали и реализовывали на практике проекты обеспечения граждан страны необходимыми условиями для занятия физической культурой и спортом. Государственной идеей Великобритании в сфере физической культуры и спорта по настоящее время стала настоятельная потребность помогать людям в занятиях спортом, всячески содействовать продолжении развития спортом на протяжении всей жизни человека.

Департамент образования (Department for Education) как исполнительный и надзорный орган участвует в реализации нескольких программ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. «Проект Возможность», «Активность для всех детей», «Параспорт», «Школьные соревнования» (Sainsburys School Games), «Спортивный шанс» (Sporting Chance programme) в Великобритании финансируются из государственного бюджета и стали моделью реализации концепции равных возможностей для всех при занятии физической культурой и спортом.

Программе развития здорового образа жизни молодежи через активную физическую деятельность предназначена целевая программа созданной в 1994 году Юношеской Спортивной Независимой благотворительной организации YOUTH SPORT TRUST. При помощи высококвалифицированных специалистов организация содействует получению молодыми людьми качественной помощи при занятиях физической культурой и спортом.

Подобные программы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта успешно реализуются в Австралии, Канаде, Ирландии.

В Австралии действуют как государственные органы оказания помощи людям с особыми потребностями (Спорт инвалидов), так и многочисленные частные спонсорские организации, которые обеспечивают широкий спектр услуг в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Спортсмены, простые

граждане с особыми потребностями за счет действия разнообразных общественных фондов могут беспрепятственно участвовать в рекреационной деятельности, выезжать на соревнования, в том числе и за пределы Австралии.

Координационным центром развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является Австралийская спортивная Комиссия (ASC), в составе которой функционирует Совет уполномоченных, оказывающих экспертную оценку необходимости инвестирования спортивных проектов. В состав Совета входят бывшие спортсмены, бизнесмены, журналисты, способные оперативно и профессионально решать возникающие вопросы.

Паралимпийский спорт Австралии финансируется и организационно координируется со стороны AIS (Australian Institute of Sport), крупного научно-исследовательского центра, основанного в 1975 году и успешно реализующего программу эффективной подготовки австралийцев- паралимпийцев.

На протяжении нескольких лет, начиная с 2003 года, в Австралии действует Организация Australian Athletes with a Disability Limited, главной задачей которой является координация организационных действий с Комиссией австралийского спорта (ASC).

Образование единой стратегии развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта привело к ощутимым положительным результатам, достигаемым австралийскими паралимпийцами на международной арене. Деятельность целого ряда общественных организаций в Австралии (Австралийские организации спортивных мероприятий для инвалидов (ASOD), Федерации австралийского спорта и отдыха Детского церебрального паралича (CPASRF), Инвалидного спорта Австралии (WSA), позволила создать необходимые условия для успешной координации усилий по популяризации занятий физической культурой и спортом. С 2013 года Australian Athletes with a Disability Limited именуется как Организация «Инвалидного Спорта Австралии» (Disability Sports Australia – DSA).

Организационные мероприятия, проводимые в Австралии, привели к важным изменениям в отношении общества к лицам с особыми потребностями. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся неотъемлемой частью жизни австралийского общества.

DSA осуществляет комплекс мер по мобилизации ресурсов для всестороннего и систематического отслеживания необходимости поддержки программ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, начиная с низовых организаций и заканчивая национальными сборными. DSA аккумулирует финансовые потоки, направленные на поддержку адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в целях эффективной реализации подготовки и аккредитации тренеров, работы клубов и секций, отдельных лиц с особыми потребностями.

DSA становится важным национальным проектом Австралии, объединяющим усилия государственных и частных структур в деле поддержки лиц с особыми потребностями для занятий физическими упражнениями. Девизом организации стала фраза «Спорт и отдых для всех возможностей».

В Канаде поддержка лиц с особыми потребностями в занятиях физической культурой и спортом акцент делается на координации деятельности местных муниципалитетов.

В частности, между шестью муниципалитетами округа Pictou, были налажены взаимовыгодные деловые отношения по поддержке работы с лицами с особыми потребностями в организации занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. По инициативе Active Pictou Country в ряде муниципалитетов Канады стали создаваться инициативные группы общественности, вовлеченные в строительство и использование велодорожек.

Были сформированы и реализованы требования для персонала как поддержка мер по осуществлению этого проекта. С помощью местного совета по вопросам здравоохранения через органы здравоохранения района сообществом распределены также финансовые ресурсы для развития физической соревновательной деятельности детей и молодежи.

В Ирландии проектом развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта занимается государственная структура – департамент транспорта, туризма и спорта. Совместно с Irish Sports Council (Ирландским советом по спорту) он осуществляет управление и финансирование одной из программ по развитию АФК – Sports Capital Programme. Реализация данного проекта позволяет комплексно использовать предоставляемые ресурсы для занятий лиц с особыми потребностями активной физической деятельностью.

В странах ЕС реализация проектов вовлечение лиц с особыми потребностями в занятиях физической культурой и спортом имеет строго научное обоснование. В Испании действие лицензионной системы позволяет готовить квалифицированные кадры высшего и среднего медицинского и спортивного профиля, осуществляющих профессиональный контроль за проведением занятий физической культурой и спортом с лицами с особыми потребностями.

Во Франции действуют многочисленные образовательные центры по подготовке и переподготовке кадров по работе с лицами, имеющими особые потребности. Дистанционные формы обучения, современные образовательные методики позволяют эффективно реализовывать на практике идеи доступной среды для всех членов общества.

Приоритетными формами работы с лицами с особыми потребностями во Франции является организация и проведение фестивалей и праздников спортивной направленности, как на уровне департаментов, так и отдельных районов и муниципалитетов.

Четкое правовое регулирование и эффективное управление позволяют осуществлять профессиональную квалифицированную помощь нуждающейся категории французского общества, несмотря на наличие определенной нехватки специалистов в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Развитие адаптированной физической культуры и адаптированного спорта в Европе и Северной Америки приобретает приоритетное значение. В основе многочисленных программ по оказании помощи лицам с особыми потребностями в

занятиях физической культурой лежат идеи профилактики инвалидности, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение широких слоев населения в занятиях физической культурой и спортом. Работа многочисленных зарубежных научных центров и лабораторий позволяет на научной основе создавать проекты реабилитации лиц с особыми потребностями, вовлекая в данную сферу значительные финансовые, материальные и людские ресурсы.

Подводя итог, можно сделать следующие обобщения.

1. Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в мире приходится на 1948-1959 гг., с начала привлечения финансовых и материальных ресурсов в создание спортивных и медицинских центов по реабилитации лиц с особыми потребностями.

2. Привлечение внимания общественности к проблемам интеграции лиц с особыми потребностями в социум через физическую активность стало государственным приоритетом социальной политики многих стран мира.

3. В настоящее время, получив признание и дальнейшее развитие, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт существуют как самостоятельное направление.

4. Развитие паралимпийского движения становится важным этапом социализации лиц с особыми потребностями на уровне высокого спорта. Пример паралимпийцев побуждает лицам с особыми потребностями заниматься физической культурой и спортом во многих странах мира.

5. Философия активного занятия физической культурой и спортом становится нравственной моделью цивилизованного общества. Финансовое и материальное благополучие людей во многом зависит от понимания необходимости вести здоровый образ жизни.

Контрольные вопросы

1. История развития АФК.
2. Развитие АФК среди лиц с поражением ОДА.
3. История АФК у лиц с поражением слуха.
4. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
5. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
6. Роль, место и значение лечебной физической культуры в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата.
7. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
8. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
9. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

10. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.

11. Развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.

12. Где и когда зародилось Специальное олимпийское движение?

13. Какова главная цель Специальной олимпиады?

14. Охарактеризуйте сходства и различия Специального олимпийского движения и паралимпийского движения.

15. В какой период начинаются исследования особенностей развития лиц с нарушением зрения?

16. Назовите зарубежных исследователей, отметивших пользу занятий физическими упражнениями для слепых и слабовидящих?

17. Каков вклад К. К. Грота в развитие физического воспитания слепых детей?

История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России

В России организованная деятельность по привлечению людей, страдающих различными недугами и физическими увечьями к физическим упражнениям, относится ко второй половине XIX века. Императором Александром II 13 февраля 1881 г. было утверждено создание попечительского учреждения по оказанию помощи слепым. В память императрицы Марии Александровны оно получило название «Мариинское Попечительство для призрения слепых». Спустя семь лет в 1888 году учреждение было переименовано в «Попечительство императрицы Марии Александровны о слепых».

Вновь созданное благотворительное учреждение возглавил видный российский государственный и общественный деятель, статс-секретарь К. К. Грот. Оказывая помощь нуждающимся в лечении зрения изначально участникам русско-турецкой войны 1877-1878 гг., а затем и всем остальным страждущим, попечительство открыло по всей Российской империи 966 местных попечительств. В первое десятилетие своей деятельности, за счет «кружечного сбора» попечительство собрало 1265375 рублей, что было весьма пристойно.

В целях содействия физическому и духовному развитию слепых детей на территории Российской империи было открыто 23 училища, где воспитанники наряду с основными учебными дисциплинами обучались пению, рисованию, ремеслам, занимались гимнастикой.

Занятиям гимнастикой в училищах уделялось самое пристальное внимание, так как по признанию преподавателя Александро-Мариинского училища С. С. Павловского, гимнастические упражнения улучшали мышечный тонус и содействовали исправлению осанки

Еще в 1893 г. преподаватель Александро-Мариинского училища С. С. Павловский отмечал, что «…на гимнастику у слепых должны обращать самое серьезное внимание как на один из важных предметов преподавания, которым улучшается мышечная деятельность и исправляются недостатки в движениях».

Видный писатель, профессор, врач-окулист А. И. Скребицкий отмечал важность использования гимнастических упражнений при работе с инвалидами по зрению. Ученый подчеркивал, что, утратив возможность свободно передвигаться в пространстве, ребенок со временем утратит природные особенности к активному движению, что чревато атрофией мышц и нарушениям функций других частей тела.

С 1872 года в училище для слепых начал свою деятельность видный российский ученый П. Ф. Лесгафт. Ученый активно использовал методику физических упражнений для комплексного развития ребенка с нарушениями зрения. П. Ф. Лесгафт значительное внимание в своей работе со слепыми детьми уделял развитию физических и психических возможностей детей. Разработанный им гимнастический комплекс позволял эффективно сочетать физические упражнения и умственную деятельность.

В Советской России внимание адаптивной физической культуре и адаптивному спорту оставалось приоритетной при работе с лицами с особыми потребностями. Значимым событием для организованной и планомерной работы с инвалидами стало создание в 1924 году Всероссийского общества слепых (ВОС). Центральный исполнительный орган ВОС взял на себя обязательства координировать работу по финансированию и пропаганде адаптивного спорта в стране.

Адаптированный спорт в России получил свое распространение с 1914 года, когда в Москве стали возникать спортивные секции для слабослышащих по футболу, конькобежному спорту, лыжам. Составлялся календарь соревнований для слабослышащих, включавший в себя разнообразные турниры в которых могли участвовать глухие спортсмены.

В 1917 году на базе Главной военной школе физического воспитания были открыты двухгодичные курсы по подготовке молодых специалистов по работе с глухими детьми. После успешного окончания курсов специалисты были распределены работать во многие уголки страны.

В 1926 году по решению Моссовета и центрального правления Всероссийского общества глухих в городе открывается Центральный клуб физкультуры, где успешно функционировали спортивные секции по шахматам, футболу, хоккею, плаванию, велоспорту, боксу, настольному теннису, волейболу.

В 1932 году в Москве прошла первая Всероссийской спартакиады глухих, где спортсмены состязались по шести видам спорта. С этого времени подобные мероприятия стали регулярными. Во многих городах страны стали создаваться спортивные секции и клубы по привлечению слабослышащих людей, в основном школьников, к занятиям физической культурой и спортом. Стали регулярными соревнования по сдаче норм БГТО, ГТО на уровне первенства городов, краев, областей.

Всероссийское общество глухих (ВОГ) проводило активную пропагандистскую и организационную работу не только в пределах страны, но и за ее пределами. Были налажены плодотворные связи с Международным спортивным комитетом глухих (ЦИСС), результатом этих контактов стало вступление советских

спортсменов в ряды этой организации в 1957 году. Первые Всемирные игры глухих, прошедшие в 1924 году в Париже стали началом проведения массовых мероприятий людей с нарушением слуха. Участие в играх приняли делегации 10 стран. Соревнования проходили по лёгкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

В настоящее время движение по содействию и развитию адаптивного спорта среди слабослышащих приобретает новый вектор развития. Организационным моментом создания спорта глухих в современной России стала дата – 25 октября 1992 года, когда юридически оформился Российский спортивный союз глухих (РССГ), общественный институт по развитию адаптивного спорта в среде слабослышащих.

РССГ проводит активную политику пропаганды здорового образа жизни среди населения страны, организуя и участвуя во многих мероприятиях что способствует качественной координации и мобилизации спортивной общественности страны. РССГ входит в состав Олимпийского комитета России, придавая дополнительные статусные возможности этой организации.

С 2011 года РССГ был переименован в Общероссийскую спортивную федерацию спорта глухих. Основными задачами организации является спортивная работа со слабослышащими в контексте организации массовой физкультурно-оздоровительной работы среди лиц с особыми потребностями и подготовка и участие в международных соревнованиях на высшем уровне.

Координирующим центром в этом направлении является Центр Общероссийской спортивной федерации спорта глухих, на региональном уровне физкультурно-оздоровительная работа проводится через систему местных отделений, спортивных клубов и секций.

Работа по спорту высших достижений проводится через Центр Общероссийской спортивной федерации спорта глухих по видам спорта, а по массовой физкультурно-оздоровительной работе – через региональные отделения, спортивные клубы и секции.

С 2012 года в Ставропольском крае на базе Центра адаптивной физической культуры и спорта проводится активная работа по пропаганде и развитию олимпийских видов спорта среди глухих. Созданы специальные отделения, где успешно проходят подготовку к соревнованиям ставропольские инвалиды по слуху по дисциплинам: легкая атлетика, гандбол, дзюдо, плавание, горные лыжи.

На отделении легкой атлетики значительных успехов добился Цыбизов Кирилл, ставший чемпионом Сурдлимпийских игр 2009 года, серебряным призером Сурдлимпийских игр 2013 года, чемпионом мира 2012 года. Тренирует спортсмена Заслуженный тренер России С. Г. Халатян.

В беге на короткие дистанции (спринт) лучшими спортсменами Ставропольского края являются – Лавриненко Юлия и Некрасов Андрей неоднократные чемпионы и призеры всероссийских соревнований по легкой атлетике.

Юные пловцы Ставропольского края достойно выступают на всероссийских соревнованиях и входят в двадцатку лучших пловцов России по спорту глухих.

Ставропольский спортсмен Халилов Руслан успешно дебютировал в дисциплине – горные лыжи, заняв 1 место на Всероссийской Зимней спартакиаде по спорту глухих в 2012 году.

В России все больший интерес приобретает спорт инвалидов-ампутантов. Значительных успехов в популяризации среди населения добивается футбол инвалидов-ампутантов, волейбол и следж хоккей.

Сборная России по футболу среди инвалидов-ампутантов в 2014 году в Мексике завоевала титул сильнейшей команды мира. Данный вид спорта активно развивается на многих континентах: Южная Америка, Африка, Азия.

Основным учредительным органом футбола инвалидов-ампутантов является созданная в 1998 году Международная Федерация футбола ампутантов (МФФА).

Федерация проводит активную политику привлечения молодых людей ампутантов к занятиям адаптированным спортом. Несмотря на спортивную специализацию, Федерация живо откликается на проблемы, возникающие во многих уголках мира. В частности, сборная Грузии, укомплектованная во многом из молодых людей, потерявших конечности во время военных столкновений в Абхазии, обратилась с предложением принять девиз «Заменим минные поля на футбольные!». На заседании Федерации единогласно было принято решение данный девиз использовать на официальном уровне, что подчеркивает миротворческий характер спортивной организации.

В Советском Союзе спорт футболистов-ампутантов получил свое распространение с конца 1980-х годов. Спортивные коллективы состояли из молодых ребят, потерявших конечности во время Афганской войны. Коллективы создавались в Ташкенте, Самарканде, Махачкале, Орджоникидзе, Барнауле, Москве.

С 1996 года стало проводиться первенство по футболу среди спортсменов-ампутантов. Создано две лиги (высшая и первая), в каждой из которых участвует соответственно 12 и 6 команд. Возраст спортсменов должен превышать 16 лет. Верхних возрастных рамок не существует. Победителями первенства в разные годы становились спортивные коллективы из Москвы, Владикавказа, Барнаула, Волгограда и Нижнего Новгорода.

Национальная сборная России в этом виде спорта является четырёхкратным чемпионом мира и двукратным победителем европейского первенства.

Адаптивный спорт реализуется в волейболе на протяжении уже более полувека. В 1953 году в Нидерландах был образован первый спортивный клуб для людей с особыми потребностями.

Как и в классическом волейболе, соблюдаются те же правила игры, только спортсмены играют сидя. Размер площадки для сидячего волейбола значительно меньше, чем в обычном волейболе, 10 м х 6 м против 18 м х 9 м в обычном волейболе.

Данный вид спорта весьма динамичен, что способствует развитию координации движений, коллективизму. Поэтому не случайно волейбол стал наиболее популярным среди людей с особыми потребностями и по праву занял достойное место среди паралимпийских видов спорта.

При организации соревнований по сидячему волейболу учитывается степень заболевания спортсменов. Люди с ампутированными конечностями составляют первую группу участников соревнований. Во вторую группу входят лица с незначительными повреждениями суставов или позвоночника. Уровень степени повреждения определяет медицинская комиссия, состоящая из трех медицинских работников, и игроков, получивших однажды аккредитацию, больше не проверяют.

Волейбол широко популярен и в других категориях людей с особыми потребностями. 4 июля 2016 года российские спортсмены по пляжному волейболу заняли призовые места: 1 и 2 место (юноши) и 2 место (девушки) в чемпионате мира среди глухих в Самсуне (Турция).

Мужчины:

1 место – Селютин и Даянов (Россия)

2 место – Афанасьев и Кириллов (Россия)

3 место – Польша.

Женщины:

1 место – Литва

2 место – Елизова и Лязина (Россия)

3 место – Чехия.

На европейском континенте волейбол как паралимпийский вид спорта весьма популярен. В регулярном первенстве участвует 12 мужских и 7 женских команд. Наибольших успехов на международной арене добиваются сборные Нидерландов и Боснии и Герцеговины (чемпионы паралимпийских игр 2012 года).

В России волейбол сидя получил массовое распространение, начиная с середины 1980-х годов. Законодателями этой игры стали спортивные коллективы Москвы, Урала и Сибири.

На Ставрополье регулярно организуются соревнования среди лиц с особыми потребностями. В категории инвалидов по зрению и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в ноябре 2016 года проходила открытая краевая Спартакиада инвалидов.

В турнире среди лиц с ПОДА по итогам состязаний в четырех видах (настольный теннис, волейбол сидя, плавание и стритбол на колясках) вне конкуренции оказались жители Изобильненского района, которые получили пальму первенства. Серебро досталось сборной Георгиевского района, бронза – команде Благодарненского района.

Незрячие спортсмены тоже соревновались в четырех видах спорта: шашках, шахматах, комплексных упражнениях и плавании. Победителями в результате были признаны представители Кисловодского медицинского колледжа, которые опередили ставших вторыми земляков из местной организации Всероссийского общества слепых. Замкнула тройку лучших дружина из Георгиевска.

История развития следж хоккея как вида спорта инвалидов-ампутантов датируется началом 1960-х годов. В 1994 году следж хоккей был включён в программу зимних Паралимпийских игр в Лиллехаммере.

Следж хоккей наиболее энергоемкий вид спорта, требующий от мужчин с нарушенной двигательной функцией нижней части тела. значительных затрат физических сил. Наибольшее распространение данный вид паралимпийского спорта получил странах Северной Европы, Канаде, США, Японии и Южной Корее.

До Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года следж хоккей в России не имел массового распространения. В 2009 году на самом высоком уровне было решено создать собственную национальную команду. Результатом проделанной работы стали серебряные медали Паралимпийских игр в Сочи по следж хоккею.

На следующий год сборная Россия завоевала бронзу на чемпионате мира. В 2016 году российские спортсмены по следж хоккею стали лучшими на европейском континенте.

В настоящее время проводится работа по привлечению как можно большего количества молодых людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата к занятиям спортом. Во многих городах страны стали открываться центры по развитию следж хоккея на детском уровне. Стоимость специальных саней для занятия следж хоккея спортсмену обходится примерно в 200 тысяч рублей, поэтому необходимо на национальном уровне создать материально-технические условия для производства дешевых отечественных саней.

История адаптивного спорта для лиц с нарушением интеллекта (с умственной отсталостью), получившего свое развитие в рамках движения «Спешл Олимпикс», уходит своими корнями в 60-е годы XX века. Инициатором идеи развития спорта для умственно отсталых выступила Ю. Кеннеди-Шрайвер, которая в июне 1963 года организовала летний лагерь для данной категории больных людей. Она предложила изучить возможности инвалидов для занятия физической культурой и спортом.

Со временем движение «Спешл Олимпикс» охватывает множество стран мира, в том числе и СНГ. Действуя на общественных началах, специалисты «Спешл Олимпикс» аккумулируют благотворительные средства для организации и проведении регулярных соревнований. Спортсмены получают возможность для проведения круглогодичных тренировок, снабжаются необходимым спортивным инвентарем.

Летом 1991 года в городе Миннеаполисе (США) состоялись летние Всемирные специальные олимпийские игры, участие в которых приняли спортсмены из России и республик бывшего СССР, выступавших единой командой. Особых достижений российские спортсмены достигли на соревнованиях по плаванию.

В декабре 1991 года в связи с распадом Советского Союза Всесоюзный комитет Специальной Олимпиады был ликвидирован и создана общественная организация Специальная Олимпиада Евразии и в 1995 году в Нью-Хейвене (США) в летних Всемирных Специальных Олимпийских Играх участвовали пловцы из уже самостоятельных команд России, Азербайджана, Армении, Грузии, Беларуси, Казахстана, Туркменистана, Украины. Спортсмены из Молдовы, Киргизстана, Узбекистана и Таджикистана соревновались в одной команде Евразии, так как в этих

странах еще не были созданы самостоятельные национальные организации «Спешиал Олимпикс».

Председателем общественной организации «Всесоюзный комитет Специальной Олимпиады» был избран видный российский ученый В. И. Лубовский.

Во многих городах России ежегодно проводятся соревнования для спортсменов с нарушением интеллекта. На региональном уровне проходят зональные соревнования, участие в которых ежегодно принимает до 1500 человек. Пройдя отбор, сильнейшие атлеты принимают участие в различных международных соревнованиях, в частности, во Всемирных Специальных играх, проходящих раз в четыре года по летним и зимним видам спорта.

В советский период проведение соревнований для спортсменов инвалидов носило бессистемный характер и опиралось в основном на энтузиазм отдельных личностей. На базе некоторых медицинско-реабилитационных центров в 1981 году проходили спортивные состязания. Начиная с 1982 года, к ним привлекались зарубежные спортсмены, лечившиеся в институтах. В Сибири на базе крупных научно-исследовательских медицинских центров стала организовываться физкультурно-оздоровительная работа по реабилитации инвалидов.

Наличие «железного занавеса» затрудняло осуществлять научные и спортивные контакты с зарубежными коллегами. Работа велась энтузиастами самостоятельно, на свой страх и риск. Всеми возможными средствами доставалась научная литература, проводились соревнования, в ходе которых отрабатывалась методика адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

С периодом Перестройки увеличилось число контактов с международными организациями, в первую очередь с бывшими странами социалистического лагеря. Налаживались контакты с «Интерспортинвалид», намечалось вступление СССР в Международную спортивную организацию инвалидов (ИСОД), Международную федерацию Сток-Мандевиллских игр (ИСМГФ).

Создается координационный центр, возглавляемый В. И. Дикулем, задачей которого стало на основе трех направлений глухих, слепых и инвалидов-опорников сформировать единую стратегию развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в СССР.

Опыт проведения спортивных состязаний для инвалидов в странах Восточной Европы позволил в СССР определить приоритетные направления развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Опыт Болгарского союза физической культуры и спорта в организации подобных мероприятий позволил на начальном этапе зарождения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в СССР организовывать соревнования инвалидов в СССР. В период с 1986 по 1991 гг. в стране создавалась научно-методическая база адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. В 1990 году советские спортсмены инвалиды приняли участие Всемирных играх инвалидов в Ассене (Голландия). В соревнованиях по плаванию, легкой атлетике, настольному теннису, стрельбе из лука, тяжелой атлетике инвалиды с нарушением опорно-двигательного аппарата

из СССР сумели достойно выступить, заняв почетное девятое место среди 42 стран-участниц.

С 1992 по 1995 года развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России испытывало значительные организационные и материальные проблемы. Тем не менее, на уровне региональных спартакиад продолжались соревнования инвалидов по легкой атлетике, настольному теннису, плаванию, подчас «в долг» из-за нехватки средств.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России имеет давнюю историю, но только в последнее время государственные и общественные структуры всерьез взялись за внедрение «спорта для инвалидов» как приоритетного развития государственной программы создания доступной среды.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, получившие свое организационное оформление в 1981 году, становятся неотъемлемой частью гражданского общества, формируемого в современной России. Разумное сочетание интересов людей с особыми потребностями и государственной молодежной политики в деле развития физической культуры и спорта становятся важными составляющими сегодняшней формирования здоровой нации. Подключение к данной программе медицинских, образовательных, культурных, масс-медийных ресурсов позволит в полной мере говорить о создании в России полномасштабной программы оздоровления нации.

В 1996 году происходит постепенное качественное изменение в подготовке кадров для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. По инициативе и содействию Международной конфедерации спортивных организаций «Профспорт» во многих городах России организуются спортивные клубы и союзы инвалидов, принимающие активное участие в региональных и федеральных спартакиадах.

Наряду с проведением массовых соревнований среди инвалидов внутри страны, все активнее российские спортсмены выходят на международную арену. В том же 1996 году создается Паралимпийский комитет России, а в 1998 году на зимних Паралимпийских играх в Нагано российские спортсмены-инвалиды сумели занять 4 общекомандное место, что, безусловно, было оценено как положительный результат.

Продолжением проводимой государственной политики развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта стало утверждение в 1999 году национальной стратегии развития в этом направлении.

В 2016 году количество лиц с особыми потребностями, активно занимающихся физической культурой и спортом, увеличилось по сравнению с 2015 годом на 34,2%; среди учащейся молодежи на 74,8%; общее количество инвалидов в России активно занимающихся физической культурой и спортом составило 977 600 человек или 12, 1% от числа инвалидов в России, которые не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом; пропускная способность действующих спортивных объектов которые могут единовременно принять желающих заниматься физической культурой и спортом увеличилась до 47,6%.

В целях развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на Ставрополье в июле 2012 года по инициативе министерства физической культуры и спорта Ставропольского края Правительством Ставропольского края было учреждено создание «Центра адаптивной физической культуры и спорта», что позволило организовать планомерную и систематическую работу на территории края по развитию данного направления.

Создаются специализированные центры спортивной подготовки инвалидов в Ставрополе, Пятигорске, Кисловодске, станице Курской.

В настоящее время на базе Центра развивается 3 направления спортивной деятельности (спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) по 10 спортивным дисциплинам:

1. Спорт слепых: велоспорт-тандем-трек, дзюдо, легкая атлетика, футбол (мини-футбол 5х5 (В1), футзал 5х5 (В2-В3)).

2. Спорт глухих: бадминтон, гандбол, плавание, дзюдо, легкая атлетика.

3. Спорт ПОДА: бадминтон, настольный теннис, триатлон, пауэрлифтинг.

В центре тренируются ведущие спортсмены-инвалиды Ставропольского края:

Цыбизов Кирилл – двукратный чемпион Сурдлимпийских игр по легкой атлетике (2009, 2013 гг.), победитель и призер чемпионата мира (2012, 2016 гг.), бронзовый призер чемпионата Европы (2015 год) (спорт глухих);

Бычкова Анна – участница Всероссийских спортивных соревнований по видам спорта, включенным в программу Паралимпийских летних игр (2016 год), бронзовый призер чемпионата мира (2016 год), серебряный призер чемпионата Европы (2012 год), призер международных соревнований, четырехкратная чемпионка России по триатлону (спорт лиц с поражением ОДА);

Баскаков Игорь – неоднократный чемпион и призер Европы и Мира по пауэрлифтингу (2015 год), призер международных соревнований, многократный чемпион России по легкой атлетике (спорт слепых);

Запиченко Сергей – неоднократный призер чемпионатов России по настольному теннису (спорт лиц с поражением ОДА);

Цахилова Евгения – серебряный и бронзовый призер Кубка России по велоспорту-тандему-трек в 2016 году (спорт слепых);

Новоселов Вячеслав – неоднократный призер Чемпионата России по триатлону (спорт лиц с поражением ОДА);

Кузьменко Ирина, Игнатенко Людмила – призеры чемпионата России по бадминтону 2016 года (спорт лиц с поражением ОДА);

Дороганов Андрей – бронзовый призер чемпионата России 2015 года, обладатель Кубка России по дзюдо 2016 года (спорт слепых).

Команда Ставропольского края по гандболу (спорт глухих) – трехкратные чемпионы России, двукратные обладатели Кубка России, участники летних Сурдлимпийских игр 2013 года, чемпионата мира 2014 года. В 2016 году 11 спортсменов в составе сборной команды России завоевали серебряную медаль чемпионата Европы. В настоящее время благодаря результатам, достигнутыми спортсменами-

инвалидами Центра, уже 4 вида спорта (спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с поражением ОДА, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) определены как базовые.

Среди субъектов Северо-Кавказского федерального округа Ставропольский край является единственной территорией, у которой в приоритетные виды спорта включены адаптивные виды спорта.

Подводя небольшой итог, необходимо выделить следующие этапы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

I этап – конец XIX в. – 1932 г. – возникновение и развитие организационных форм занятий физическими упражнениями с инвалидами, создание спортивных секций и клубов (в основном, по слуху и зрению).

II этап – 1932-1980 гг. – методическое и экспериментальное накопление на базе лечебных реабилитационных учреждений опыта работы с инвалидами поражением опорно-двигательного аппарата занятиями физической культурой.

III этап – 1980-1992 гг. – организационное оформление адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России с созданием в 1988 году Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР, расширением спектра видов адаптивного спорта, проведение массовых соревнований на всех уровнях, выход на международную арену, участием (1992 г.) отечественных спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в Паралимпийских играх в Испании.

IV этап – 1992-1996 гг. – кризис движения в связи с государственным недофинансированием, участие в соревнованиях за счёт «командирующих организаций» или «в долг».

V этап – 1996-2000 гг. – возрождение адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Научно-практическая реализация методики и организации спортивных соревнований для инвалидов с применением как отечественного, так и зарубежного опыта. Участие российских спортсменов в Паралимпийских играх, разработка и утверждение новой концепции развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

VI этап – с 2000 г. по настоящее время – увеличение количества занимающихся адаптивной физической культурой и физическим спортом, увеличение финансирование на укрепление материально-технической базы и кадрового потенциала, создание спорта высших достижений, появлением исследований по отдельным вопросам организации и управления адаптивным спортом.

Контрольные вопросы

1. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
2. Развитие Паралимпийского движения в мировой практике и в России.
3. В каком году была проведена первая Всероссийская спартакиада глухих?
4. Когда спортсмены нашей страны впервые начали принимать участие во Всемирных летних и зимних играх глухих?

5. Какие олимпийские виды спорта для глухих вам известны?
6. Кто является лучшим среди глухих спортсменов XX века от России?
7. Расскажите об истоках адаптивного спорта незрячих в нашей стране.
8. С какого времени незрячие спортсмены нашей страны участвуют в Паралимпийских играх (летних и зимних)?
9. Какие выдающиеся российские незрячие спортсмены вам известны?
10. Расскажите об истоках адаптивного спорта незрячих в нашей стране.
11. С какого времени незрячие спортсмены нашей страны участвуют в Паралимпийских играх (летних и зимних)?
12. Какие выдающиеся российские незрячие спортсмены вам известны?
13. Перечислите известных вам отечественных ученых, занимавшихся проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта.
14. Какая организация занимается программами Специальной олимпиады в Российской Федерации?
15. Каковы особенности работы Специального олимпийского комитета Санкт-Петербурга?
16. Какова позиция П. Ф. Лесгафта в вопросе о физическом образовании слепых?
17. Какие учреждения осуществляют организацию и непосредственное проведение занятий по адаптивной физической культуре и ее видам в России и Ставропольском крае?
18. В каких учреждениях системы специального образования России и Ставропольского края проводятся занятия по адаптивному физическому воспитанию?

Цель, содержание, задачи и основные педагогические компоненты адаптивной физической культуры

Для рассмотрения цели адаптивной физической культуры необходимо преодолеть терминологические трудности, возникающие при использовании таких понятий как «здоровье» и «инвалид». Освещая эту достаточно сложную проблему, следует ограничиться таким понятием как *«жизнеспособность»* или *«жизнестойкость»*, под которым будем понимать все уровни бытия человека: от минимального обеспечения жизненно необходимых процессов до высших проявлений возможностей человека.

Потеря инвалидом жизнеспособности означает его смерть, а пока человек, даже с помощью медицинской аппаратуры, реализует витальные процессы, он имеет минимальное количество жизнеспособности. По мнению В. В. Кузина и Б. А. Никитюк, одной из градаций жизнеспособности является состояние здоровья, которое, в свою очередь, делится на последовательные уровни.

Таким образом, жизнеспособность позволяет любому человеку (здоровому, больному, инвалиду) в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

В трактовке Всемирной организации здоровья, такие понятия, как «здоровье» и «жизнеспособность» позволяют сформулировать цели и основную установку адаптивной физической культуры.

Цель адаптивной физической культуры *как вида физической культуры может быть определена как максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта*.

И. М. Быховская отмечает, что культурное бытие телесности, в том числе и инвалида, состоит не только в его использовании для достижения некоторой внешней цели (участия в том или ином виде деятельности), но и в наполнении ее внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации. По мнению Каган М. С. и др., такой подход к адаптивной физической культуре на основе ее индивидуально-личностного осуществления, формирования потребности и способности личности гармонизировать имеющиеся у нее в наличии телесно-двигательные и духовные возможности снимают проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала, и позволяют говорить и о коммуникативном смысле телесности инвалида, т. е. ее способности быть посредником в общении, диалоге субъектов.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Содержание, педагогические задачи и основные компоненты адаптивной физической культуры

Исходя из потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие компоненты (виды) АФК.

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

Адаптивный спорт – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивная двигательная реакция – компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) АФК, Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Экстремальные виды двигательной активности – компонент (вид) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Адаптивная физическая культура носит спортивно-оздоровительный характер и направлена на адаптацию и реабилитацию к нормальной жизни людей, имеющих ограниченные возможности к осуществлению различных обычных видов жизнедеятельности.

Адаптивная физическая культура помогает преодолевать психологические барьеры, препятствующие выполнению видов деятельности и ощущению полноценной жизненной позиции человека в обществе. Адаптивная физическая культура дает возможность осознать людям с ограниченными возможностями необходимость своего личного вклада в социально – полезное развитие общества и отношений в нем.

Исходя из этого, человек, его культура, образовательно-научное развитие, здоровье и личностные качества рассматриваются как средство и инструменты целенаправленной деятельности по преобразованию природы с целью получения

положительных результатов, преобразующих личность в общественных отношениях к сложившимся условиям.

Это может объясняться развитием отношений в обществе, сложившейся экономической ситуацией и рядом других объективных факторов влияющих на эти отношения. В связи с этим, человек, несмотря на концептуальность его взглядов, на имеющиеся у него уникальные данные, возникает центр теоретического осмысления социальных условий, создающих специфическую атмосферу общественных отношений.

Это подтверждается происходящими процессами гуманизации, либерализации, демократизации и потоком гласности.

Происходящие процессы помогли выявить одну из сложных проблем общества – инвалидность, привлекающую внимание широких слоев населения нашей страны и требующую поддержки со стороны руководства нашего государства и правительства. Также эта проблема является темой широкого обсуждения для политиков, ученых, общественных деятелей, педагогических работников средней и высшей школы.

В России накоплен достаточный опыт использования различных средств и методов физической культуры в лечебной работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и степень инвалидности. Решать социальные проблемы помогает уже сформировавшаяся образовательная и лечебная система.

Рассматривая вопрос целей и задач, стоящих перед адаптивной физической культурой, следует отметить, что это направление сводится к адаптивному физическому воспитанию в коррекционных образовательных учреждениях для детей, имеющих отклонения в развитии.

Адаптивная физическая культура рассматривается нами как емкий и широкий социальный феномен, реализуемый на основе достижений отечественных специалистов в этой области и применяемый в коррекционно -лечебных целях.

Рассматривая данный аспект, следует отметить преобладание научных исследований частных проблем адаптивной физической культуры, ведущих к дублированию и преобладанию в этих работах методов исследования с целью распространения и внедрения в практику научных результатов изысканий и передового опыта педагогов-новаторов.

Адаптивная физическая культура включает в себя три области знаний: физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику. Адаптивная физическая культура также основывается на основных положениях теории и методики физической культуры, теории и методики отдельных воспитательных средств и их групп, теории и методики физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, гигиены, общей и частной патологии, психологии болезней и инвалидности, специальной психологии, специальной педагогики, психиатрии и т. д.

Многие специалисты и работники научной сферы деятельности отождествляют значение адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры или физической реабилитации. Но, как показывает международный опыт и

отечественная практика в области спорта инвалидов, это суждение считается неверным. Следует исходить из того, что адаптивная физическая культура представляет собой емкий научно-обоснованный социальный феномен, способствующий социализации или ресоциализации личности инвалида или человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, а также поднятию уровня качества их жизни. Адаптивная физическая культура способствует наполнению внутреннего содержания смысловыми эмоциями, чувствами, а не только помогает выполнять физические упражнения или физиотерапевтические процедуры с лечебной целью.

Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом для самореализации, дает возможность расширить социальную сферу и получить возможность для общения, полноценных эмоций и познания мира.

Это дает возможность инвалидам научиться познавать радость движения, научиться побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления трудностей.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

На обеспечение оптимального режима функционирования телесно- двигательных характеристик и духовных сил человека, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта оказывают влияние природные задатки организма.

Задачи, решаемые в процессе занятий адаптивной физической культурой, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека. Приоритетное решение задач во многом обусловливается видом адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально- техническим обеспечением образовательного процесса и различными другими существенными факторами.

Задачи, стоящие перед адаптивной физической культурой, делят на две группы.

Первая группа вытекает из особенностей занимающихся лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья или группу инвалидности, и преследует коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Коррекционные задачи преследуют устранение нарушений не только опорно-двигательного аппарата, но и зрения, речи, слуха, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем.

Вторая группа включает в себя образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи, являющиеся наиболее традиционными для физической культуры.

Исходя из потребностей инвалидов или лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выделяют основные виды адаптивной физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание рассматривают как компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой

деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Адаптивный спорт является компонентом адаптивной физической культуры, удовлетворяющим потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей в сравнении со способностями других, здоровых людей, учитывая коммуникативные потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивная двигательная реакция является видом адаптивной физической культуры, которая позволяет инвалидам и людям с отклонениями в состоянии здоровья удовлетворять потребности в отдыхе, развлечении, проведении досуга и различных видах спортивной и других видах, как вид адаптивной физической деятельности.

Адаптивная физическая реабилитация, являясь видом адаптивной физической культуры, направлена на удовлетворение потребности инвалида или индивида с отклонениями в состоянии здоровья, в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций, помимо тех, которые были утрачены или разрушены на длительный период или навсегда в связи с заболеванием, вызвавшим инвалидность.

Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как вид адаптивной физической культуры, направлены на удовлетворение потребностей инвалида или человека с ограниченными возможностями по причине состояния его здоровья с целью самовыражения духовной сущности через движение, музыку, творческое саморазвитие.

Экстремальные виды двигательной активности рассматривается как компонент адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворении потребностей инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Адаптивная физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Основные средства адаптивной физической культуры в целостном педагогическом процессе

К основным средствам адаптивной физической культуры в целостном педагогическом процессе относятся физические упражнения.

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, специально организуемые и сознательно выполняемые в соответствии с задачами физического воспитания. Существуют различные классификации и подходы систематизации физических упражнений. Наиболее распространенной является классификация, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания. Она включает гимнастику, игры, спорт, туризм,

которые применяются в совокупности. Ни одно из этих средств не имеет универсального значения. У каждого из них своя специфика, а в комплексе они обеспечивают гармоническое физическое развитие.

В конце XIX века русский педагог П. Ф. Лесгафт положил начало отечественной системе физического образования. Он подверг глубокой критике известные к тому времени системы и разработал классификацию упражнений в соответствии с дидактическими правилами, с учетом нарастания физического напряжения. Основное место в этой классификации заняли гимнастические упражнения.

Гимнастика как один из видов учебной двигательной деятельности учащихся занимает большое место в учебных программах по физической культуре всех классов. Она характеризуется многообразием упражнений, обеспечивающих широкое воздействие на организм, овладение основами движений и развитие общей координации их и избирательным воздействием на органы и системы организма. Различают следующие виды гимнастики: основная, включающая в себя и гигиеническую, гимнастика со спортивной направленностью (спортивная, акробатика и художественная гимнастика); вспомогательная (спортивно-вспомогательная, производственная и лечебная).

Основная гимнастика – наиболее важное средство физического воспитания детей школьного возраста. Посредством ее обеспечивается общая физическая подготовка, и создаются предпосылки разнообразной двигательной деятельности в труде и быту. Сюда относятся такие упражнения: построения, перестроения, передвижения в строю; общеразвивающие упражнения, состоящие из движений, включающие нагрузку на различные группы мышц и суставов; вольные упражнения или комбинации движений без предметов и с предметами, выполняемые, как правило, под музыку; циклические виды естественных движений (бег, ходьба), танцевальные формы движений; акробатические упражнения; перемещения из висов и упоров на гимнастических снарядах; целостные естественные формы движений (ходьба, бег, прыжки, лазания). Основная гимнастика используется преимущественно на уроках физической культуры.

Гигиеническая гимнастика – это общеразвивающие упражнения и формы естественных движений, применяемые в виде комплексов упражнений в оздоровительных целях. Она наиболее распространена. Посредством ее происходит функциональная перестройка организма от сна к бодрствованию. Гигиеническая гимнастика применяется также в режиме учебного дня школы и семьи. Нередко она служит для организации начала учебного дня в школах (гимнастика до занятий), ускоряет вхождение ученика в состояние, необходимое для учебных занятий и сохранения необходимого уровня работоспособности.

Школьная гигиеническая гимнастика организуется в основном в трех формах: гимнастика до начала уроков, гимнастика на уроках (физкультминутка), гимнастика на переменах. Во всех этих формах физические упражнения выполняются с небольшой физической нагрузкой и кратковременно – от 5 до 10 минут.

Гимнастика со спортивной направленностью используется в целях совершенствования в искусстве движений. Спортивная гимнастика, акробатика,

художественная гимнастика, фигурное катание являются в настоящее время отдельными видами спорта.

Вспомогательная гимнастика направлена на обеспечение специализированной физической подготовки и повышение общей работоспособности организма в процессе того или иного вида труда или спорта. Она используется на спортивных тренировках в целях разминки (разогревания организма: настройка его на предстоящую работу) и развития специальных физических качеств, присущих данному виду спорта. Вспомогательная гимнастика включает в себя комплекс общеразвивающих упражнений.

Производственная гимнастика включает физические упражнения, подобранные с учетом специфики трудовой деятельности. Разновидностью ее является профилактическая гимнастика, которая широко используется для учащихся старшего возраста во время учебно-производственной практики.

В лечебной гимнастике подбор упражнений носит строго дифференцированный характер и направлен на восстановление различных функций организма, нарушенных в связи с перенесенными заболеваниями и травмами.

Особое внимание в воспитании физической культуры уделяется подвижным играм. Двигательные действия в них происходят во внезапно меняющихся обстоятельствах, что способствует формированию целого ряда таких качеств, как ловкость, ориентировка, смекалка, изобретательность, решительность к совершенствованию двигательных навыков. Элемент соревнования, имеющий место, как правило, в любой игре, создает возможность широкого проявления играющим двигательных качеств в различных ситуациях, что эффективно сказывается на развитии детей. Строгое подчинение определенным правилам игры способствует выработке ответственности, дисциплинированности, целеустремленности и формированию правильных отношений в соблюдении норм поведения. Подвижные игры подбираются с учетом двигательного опыта школьников, так как физическая нагрузка в них не поддается конкретной индивидуальной дозировке.

Подвижные игры обусловливаются педагогическими задачами (например, группы игр, преимущественно направленных на развитие определенных двигательных качеств, игры имитационного характера для младших школьников). В физической подготовке большое место занимают спортивные игры. Среди них наиболее популярны баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч.

В процессе воспитания адаптивной физической культуры видное место занимает туризм (адаптивный). Он включает организованные кратковременные или длительные путешествия, как правило, в целях ознакомления с родным краем, историческими и культурными памятниками, достопримечательностями определенных мест. Последние вооружают умениями походной жизни, приучают переносить влияние естественных факторов природы и рационально использовать их в целях оздоровления организма. В различных формах туризма учащиеся развивают волевые качества, чувства товарищества, дружбы. При организации и проведении туристских походов активное участие принимают учителя (тренеры). Они участвуют в составлении маршрутов и программ походов, в

подготовке учащихся, в разработке индивидуальных заданий, а также являются руководителями пешеходных, велосипедных, лодочных и других походов. Походы, экскурсии, прогулки проводятся с соблюдением норм физической нагрузки, правил движения на маршруте и режима отдыха. Надо предупреждать травмы учащихся во время летних походов и экскурсий.

Таким образом, одним из действенных средств воспитания физической культуры является спорт – специфическая двигательная деятельность, в основе которой лежит достижение высокого мастерства путем совершенствования узкого круга физических упражнений. Высокие спортивные показатели достигаются посредством систематической тренировки. Любительский спорт развивается на основе дружбы и честного соперничества.

Контрольные вопросы

1. Становление и развитие адаптивной физической культуры (АФК) как научного предмета и учебной дисциплины.
2. Вклад отечественных ученых в становление и развитие научного предмета адаптивная физическая культура (АФК) (Л. С. Выготский, Н. А. Бернштейн, А. Р. Лурье и др.).
3. Методика наблюдений и контроля на занятиях АФК.
4. Методика организации занятий адаптивной физической культурой (АФК).
5. Методика воспитания двигательных качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
6. Методика оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся разных нозологических групп.
7. Содержание и формы организации активного отдыха инвалидов средствами адаптивной физической культуры (АФК).
8. Методика проведения массовых спортивных соревнований среди инвалидов.
9. Структура и организация соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
10. Организация работы спортивных клубов для инвалидов по месту жительства.
11. История развития и современное состояние адаптивного спорта.
12. Особенности содержания и направленности занятий профессионально - прикладной физической подготовки с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Особенности использования технических средств и тренажерных устройств на занятиях адаптивной физической культурой (АФК).
14. Адаптивная физическая культура в системе образования.
15. Адаптивная физическая культура в системе профессионально-прикладной физической подготовки.

16. Адаптивная физическая культура в системе организованных форм активного отдыха.

17. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

18. Организационные основы развития адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта в нашей стране.

19. Нормативно-правовые основы развития адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта в России.

20. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре (АФК) и адаптивном спорте.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте понятие «адаптивная физическая культура».
2. Что помогает преодолевать адаптивная физическая культура?
3. Какие основные виды адаптивной физической культуры выделяют исходя из потребностей инвалидов или лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья?
4. Какую возможность дает адаптивная физическая культура людям с ограниченными возможностями?
5. Что такое адаптивная физическая реабилитация?
6. Чем является для инвалидов адаптивная физическая культура?
7. Что такое коррекционные задачи и что они преследуют в рамках адаптивной физической культуры?
8. Компонентом чего является адаптивный спорт?
9. На что направлена адаптивная физическая реабилитация?
10. Какая существую разница между понятиями «адаптивное физическое воспитание», «адаптивная физическая культура» и «адаптивный спорт»?

Функции адаптивной физической культуры

По определению Л. П. Матвеева, «функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры. Являясь отражением ее сущности, функции раскрывают не только двигательную сферу человека, но и все уровни его организации: анатомо-физиологический, психологический, социальный, мировоззренческий, личностный (Н. И. Пономарев, Ю. М. Николаев, Б. В. Евстафьев, И. И. Сулейманов, В. М. Выдрин, В. И. Столяров и др.).

Функции АФК вытекают из сущности адаптивной физической культуры, а также отображают ее структуру.

В структуре АФК все виды, ее составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация и др.), находятся в неразрывной взаимосвязи, подвижны, взаимно

переходят и дополняют друг друга и проявляются в единстве. Единство структурных элементов служит основанием, чтобы считать адаптивную физическую культуру целостной функциональной системой. Ядром этой системы является физическое упражнение, которое выступает как система образующий фактор, основная структурная единица АФК, средство и метод удовлетворения потребности людей в физкультурной деятельности. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, каждому структурному элементу присуща конкретная функция: адаптивному физическому воспитанию – преимущественно образовательная, адаптивной двигательной рекреации – оздоровительно-поддерживающая, адаптивному спорту – совершенствования, физической реабилитации – лечебно-восстановительная, креативным телесно-ориентированным практикам – творческая, экстремальным видам двигательной активности – престижная. При этом, являясь частью общечеловеческой культуры, АФК выполняет, в первую очередь, культурную функцию, включающую освоение широкого спектра ценностей, связанных с удовлетворением многообразных естественных и социальных потребностей, саморазвития и совершенствования личности людей с ограниченными функциональными возможностями в целях их социализации и интеграции в общество.

Все функции АФК реализуются через деятельность: движение => двигательные действия (физические упражнения) => двигательная активность => двигательная (физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии. Деятельность в сфере АФК столь разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственных занятий физическими упражнениями, где осуществляются педагогические функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами, общественными явлениями и процессами, формирующими социальные функции.

Несмотря на многочисленные исследования, проблему классификации функций физической культуры нельзя считать завершенной. Десятки функций – внешних, внутренних, общекультурных, специфических, общих, особенных, единичных – порождают иллюзию о всемогуществе физической культуры в решении любых социальных вопросов: от экономики и политики до науки и религии.

Схема 2. Функции адаптивной физической культуры (по С. П. Евсееву).

Во избежание разномасштабности рассмотрения функций в АФК выделены группы функций: педагогические, свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные как результат совместной деятельности с другими социальными институтами (учреждениями соцзащиты, специального образования, медико-психолого-педагогической помощи, родителями и др.) (см. схему 1). При этом выбраны не все известные функции, а лишь те, которые имеют приоритетное значение для данной категории лиц.

Функции адаптивной физической культуры

1. Педагогические функции

Коррекционно-компенсаторная функция АФК является ведущей для всех ее видов. Основанием для коррекции служат отклонения в физической и психической сфере, в состоянии здоровья. Как правило, коррекция двигательных нарушений в процессе многократного повторения упражнений оказывает и развивающее воздействие, а развивающая функция всегда носит индивидуальный характер, потому ее с полным правом можно назвать коррекционно-развивающей.

Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления:

- коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зри тельной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.);
- коррекция психических нарушений: внимания, памяти, речи, представлений, восприятия, эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации, личностных установок.

•коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т. п.;

•коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия, расслабления и др.;

•коррекция нарушений физической подготовленности – целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств, ограничивающих двигательную активность;

•коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и т. п.).

Деление это носит теоретический характер, в практической работе таких разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решать несколько задач.

Профилактическая функция. В широком смысле профилактика в здравоохранении рассматривается как общегосударственная задача предупреждения заболеваний, требующая координации информационной, просветительской работы среди населения, создания технологий широкомасштабных мер оздоровления, диагностики и контроля за состоянием здоровья и т. п.

Для всех инвалидов без исключения в целях борьбы с негативными последствиями гиподинамии профилактическая функция заключается в очевидной целесообразности всех доступных видов двигательной активности, а также гигиенических и природных факторов закаливания организма и внедрения их в повседневную жизнь. Разъяснительная работа касается соблюдения двигательного режима, отдыха и рационального питания, сохранения и формирования осанки, ликвидации вредных привычек и др.

В условиях стационара профилактическая функция ЛФК направлена на предупреждение осложнений, обусловленных малоподвижным или ограниченным двигательным режимом, а также на сдерживание возможных вторичных отклонений в системах организма.

Перспективным, но малоизученным средством профилактики состояний фрустрации, депрессии являются экстремальные виды двигательной активности.

Образовательная функция в широком смысле представляет часть образовательной деятельности человека, связанную с удовлетворением потребности в специфических знаниях, умениях, навыках и качествах в области физической культуры. Это непрерывный процесс физического образования личности в течение всей жизни – в семье, в учебных заведениях, лечебных учреждениях, в процессе самообразования (В. М. Выдрин).

В узком смысле образовательная функция представляет формирование знаний и двигательных умений на оптимальном для жизнедеятельности каждого человека уровне. Эта функция пронизывает все виды АФК, но особенно ярко она выражена в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

Для детей с сенсорными, физическими и интеллектуальными нарушениями это обучение основным видам физических упражнений, освоение «школы движений» и, в первую очередь, обучение естественным локомоциям: ходьбе и бегу, так

как они служат основным способом перемещения и составной частью многих физических упражнений. Трудности решения образовательных задач обусловлены характером основного дефекта. Так, для незрячих детей – это страх открытого пространства, отсутствие зрительного подражания, для глухих и слабослышащих – ограниченность восприятия вербальных методов обучения, для умственно отсталых – низкий уровень познавательных способностей, для детей с поражением опорно-двигательного аппарата – неспособность сохранять равновесие и вертикальную позу.

Важной стороной учебно-познавательной деятельности детей является не только освоение широкого диапазона умений, но и интеллектуализация этого процесса. В качестве наиболее существенных, обеспечивающих полноценность образовательной функции адаптивного физического воспитания, выступают следующие теоретические сведения: знания об элементарных движениях, частях тела, суставах, с которыми они связаны (названия, понятия, роль в движении), о целостных движениях (бег, метания, прыжки и др.), их технике и влиянии на организм, знания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движения в жизни человека и самостоятельных занятиях физическими упражнениями на улице и дома для сохранения и улучшения здоровья, развлечения и спортивной подготовки.

В адаптивном спорте образовательная деятельность носит полифункциональный характер, так как представляет собой совокупность разных видов подготовки: технической, тактической, физической, волевой, психологической, интеллектуальной. Их освоение требует от спортсмена не только напряженной физической деятельности, но и огромного объема знаний о рациональном построении индивидуальной спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузки, тактике и этике спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функционального состояния, врачебно-педагогическом контроле и т. п.

Образовательная функция адаптивного спорта реализуется не только в собственно-тренировочной и соревновательной деятельности, познании собственных возможностей, но и в творческом освоении широкого диапазона специальных знаний.

Развивающая функция. Физическое развитие человека как естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма происходит независимо от воли человека и осуществляется по эволюционным законам возрастного развития. Самая общая закономерность развития моторики проявляется в ее неуклонном и положительном изменении в детские и юношеские годы и таком же неуклонном угасании в зрелом и пожилом возрасте (В. К. Бальсевич). Период жизни до 20 лет является самым активным этапом формирования жизненно важных двигательных функций. Именно этот период включает инвалидов детства, детей дошкольного и школьного возраста, обучающихся в специальных (коррекционных) школах, детей, находящихся длительное время в лечебных стационарах, «домашних» детей, неспособных в силу патологии посещать учебные учреждения.

У детей с нарушениями развития несформированность и отставание двигательной сферы, несовершенство управления движениями находятся в тесной зависимости от тяжести основного дефекта, нарушающего структуру и функции всех систем и органов. Процесс ретардации проявляется в общем ослаблении организма, быстрой утомляемости, снижении сопротивляемости к простудным заболеваниям, ухудшении показателей физического развития и физической подготовленности. По данным А. А. Дмитриева, Е. С. Черника, дети с умственной отсталостью существенно отстают от здоровых сверстников: по показателям силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%, быстроты движений – на 10-15%, выносливости – на 20-40%, скоростно-силовых качеств – на 15-30%, подвижности в суставах – на 10-20%, что является следствием вторичных нарушений. В разном соотношении аналогичные отклонения отмечаются у детей со зрительной патологией (Л. Ф. Касаткин, В. А. Кручинин, Р. Н. Азарян, Л. Н. Ростомашвили); у глухих и слабослышащих школьников (Т. В. Панченко, Н. Г. Байкина, Б. В. Сермеев, Я. А. Смекалов); у студентов-инвалидов (Г. А Хомутов); у детей и взрослых после ампутации конечностей (С. Ф. Курдыбайло, А. С. Солодков, О. В. Морозова).

Таким образом, нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп, поэтому развивающая функция АФК заключается в целенаправленном воздействии на развитие мышечной силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей. Их развитие происходит за счет перестройки и совершенствования регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, активизации защитных сил организма, адаптации всех систем и функций организма, волевых усилий.

Физические способности проявляются в конкретных движениях: многократное их повторение улучшает и качество техники двигательного действия, и функции, его обеспечивающие. На практике педагогические воздействия осуществляются двумя путями: попутно – стимулированием способностей в процессе формирования новых двигательных умений и целенаправленно – в специально организованных занятиях с использованием усвоенных физических упражнений. Доступное и постепенное увеличение физической нагрузки сопровождается благоприятными перестройками в организме, развитием целого комплекса физических способностей, необходимых в учебной, бытовой, профессиональной, спортивной деятельности.

Развивающая функция реализуется во всех видах АФК. Адаптивное физическое воспитание создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, формирует предпосылки для их дальнейшего развития. Адаптивный спорт дает возможность полнее раскрыть эти способности, испытать радость и полноту жизни от владения своим телом и способности преодолевать трудности (И. О. Рубцова).

Направленность занятий, выбор средств и методов, определение индивидуальной величины нагрузки зависит от конкретных задач, физических

возможностей и возраста занимающихся, состояния здоровья и сохранных функций, характера вторичных нарушений и медицинских противопоказаний. Например, тотально слепым и глухим силовая с большими отягощениями нагрузка не противопоказана (А. В. Мухина), а для людей с остаточным зрением и слухом рекомендуется выполнять силовые упражнения с умеренной интенсивностью, не вызывающей повышения внутричерепного давления, натуживания, сотрясения тела, так как они могут усугубить основной дефект.

Воспитательная функция. На воспитание личности человека с ограниченными функциональными возможностями оказывает влияние среда, семья, учителя и наставники, врачи, психологи, друзья, сверстники, природа, искусство, образование и т. п. (С. М Хорош, Е. М. Мастюкова, А. В. Васильев).

К воспитательным функциям АФК правомерно отнести лишь те, которые являются прямым результатом педагогической деятельности на занятиях физическими упражнениями.

Цель воспитания – всестороннее гармоническое развитие личности, раскрытие ее потенциальных возможностей при суженных сенсорных, моторных, интеллектуальных функциях, дисгармоническом развитии и дезадаптации. Исходная позиция воспитания по отношению к данной категории людей – воспринимать их личностями, обладающими возможностями формировать себя, осознавать свое поведение, усваивать знания и строить жизнь в человеческом обществе.

Сознательность освоения знаний, тех или иных двигательных действий характеризуется тем, какой смысл они приобретают для человека. Но смыслу не учат - смысл воспитывается, поэтому если ребенок (или взрослый инвалид) понял пользу и смысл физического упражнения для себя лично, то знания в этой области могут только усилить воспитательный эффект, повысить мотивацию и интерес, а следовательно, осознанно воспринимать процесс учения.

Это важное положение имеет существенное значение для специалиста АФК, так как определяет выбор общей дидактической линии в формировании личности, а также постановки конкретных педагогических задач, к числу которых относятся следующие:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование коммуникативных отношений;
- воспитание ответственности, инициативы, целеустремленности, творчества, настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание дисциплины, умения управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения;

•формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самонаблюдения, самооценки, самоконтроля, самоограничения, самовнушения, самопобуждения, саморегуляции, самореабилитации.

Самовоспитание это не автономный процесс. Направляющая роль принадлежит педагогу, хотя формы и степень педагогического руководства меняются в зависимости от меры созревания личности. Постепенно усиливая функции самовоспитания, педагог вовлекает в этот процесс учащихся-инвалидов, предоставляя им расширенные возможности для проявления самостоятельности и инициативы, а затем полностью передает им свои функции. Переход от воспитания к самовоспитанию, от внешних направленных норм и требований поведения к внутренним имеет принципиальное значение (Л. И. Рувинский, А. Е. Соловьева, И. С. Кон), так как самовоспитание личности в последующие годы является предпосылкой активного использования ценностей АФК, физического и духовного самоутверждения, формирования здорового стиля жизни, социализации и интеграции инвалидов в общество.

Ценностно-ориентационная функция. Ценности АФК связаны с освоением, совершенствованием, поддержанием, восстановлением, самореализацией физических и духовных сил человека. Именно в этом единстве деятельности реализуется культурно-духовные потребности, формируются умения и навыки, способности, самовоспитание, коммуникативные отношения, самоопределение в обществе. Устойчивое приобщение к ценностям адаптивной физической культуры является залогом здоровья, жизнеспособности, формирования здорового образа жизни.

Но для каждого отдельно взятого человека имеют значение ценности индивидуального существования, которые включают познание самого себя, отношение к физкультурной деятельности и реальное поведение.

Познание самого себя означает субъективную оценку своих возможностей, включающую «Я-концепцию» как основу самоопределения личности. Отношение к физкультурной деятельности отражает уровень потребностей, мотивации, заинтересованности в ней. Оно может быть позитивным и негативным. Сдерживающими факторами являются общая ослабленность организма, неуверенность в своих силах, физическая неполноценность и психологический дискомфорт, депрессивные состояния, боль, отсутствие знаний и привычки заниматься физическими упражнениями, предпочтение другим видам деятельности (ремеслу, чтению, музыке). Позитивными факторами является внутренняя установка человека не на уход в болезнь и инвалидность, а наоборот – на выздоровление, активную полноценную жизнь (В. М. Боголюбов).

Ценностные ориентации, мотивы и потребности могут быть разными: это укрепление здоровья, коррекция телосложения и физического развития, перспектива завести новые знакомства, уйти от одиночества и замкнутого жизненного пространства, получить определенный статус, добиться максимальных спортивных результатов, удовлетворить эмоциональные и эстетические потребности, приобрести знания и опыт для самостоятельных занятий.

Ценностные ориентации как отражение внутренних установок и желаний людей еще не гарантируют успеха, хотя и выступают как специфический объект освоения (В. П. Загороднюк, Н. И. Пономарев).

Физкультурная деятельность в сфере адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации направлена на реализацию этих потребностей и ценностных ориентации. Как в любой образовательной и культурной деятельности, в адаптивной физической культуре личность человека, его здоровье и телесно-духовное развитие, имеющие своеобразные особенности, являются высшими ценностями.

Лечебно-восстановительная функция. Эта функция является главной в физической реабилитации. Лечебное применение физических упражнений основывается на педагогических, психологических и физиологических закономерностях формирования движений и управления ими. Конечная цель – восстановление человека как личности, ускорение восстановительных процессов после травм, заболеваний и др., предотвращение или уменьшение инвалидизации. Ее достижение обеспечивается реализацией следующих положений:

- применением обоснованных методов патогенетического лечения;
- дифференциацией задач и направлений воздействий физически ми упражнениями;
- ранним активным использованием восстановительного лечения;
- активным участием больного в этом процессе (М. В. Потехина, В. З. Кученко; А. Ф. Каптелин с соавт.).

В адаптивном спорте лечебно-восстановительные процедуры (физиотерапия, ЛФК, массаж и др.) проводятся в случае микротравм во время или после тренировочных и соревновательных нагрузок высокой интенсивности и продолжительности преимущественно для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (легкая атлетика, баскетбол в колясках, волейбол сидя и др.) (В. Г. Григоренко, Б. В. Сермеев, В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих).

Профессионально-подготовительная функция. Актуальность этой функции обусловлена тем, что по окончании учебного заведения (школы, ПТУ, техникума, вуза) перед инвалидами встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, удовлетворения потребности в деятельности, экономической независимости (С. Н. Кавокин).

Формирование профессиональной ориентации у детей с дефектами развития начинается с раннего возраста в семье, дошкольном учреждении и включает:

- приобщение к доступным видам труда в игровой форме, поощрения интересов и склонностей ребенка, создание устойчивых социальных установок;
- коррекцию и компенсацию основного дефекта за счет использования сохранных функций;
- развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей.

В условиях учебных заведений подготовка к будущей профессии осуществляется мастерами производственного обучения при участии врачей, педагогов, психологов, родителей. Каждое специальное образовательное учреждение имеет производственные мастерские, набор специальностей, ориентированных на конкретную нозологическую группу учащихся и учебные программы. Предварительно ведется профориентация, психолого-физиологическая диагностика для определения профессиональной пригодности (Л. А. Сторожева, Г. Г. Иванов, А. Б. Миненко, Е. М. Старобина).

При участии большого количества специалистов в профессиональной подготовке инвалидов часть ее является самостоятельным разделом адаптивного физического воспитания. Всю работу от составления программы до ее практической реализации осуществляет учитель физической культуры.

Для разработки профессионально-подготовительной программы необходимы следующие знания: характеристика предстоящей трудовой деятельности, основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, наличие монотонности (характер двигательного режима), рабочая поза, продолжительность рабочего дня, условия труда (шум, вибрация, температура воздуха и пр.), преимущественная направленность функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат), особенности распределения внимания, возможные профзаболевания.

Такой же анализ трудовой деятельности требуется при составлении программы двигательной реабилитации и восстановления трудоспособности больного по своей профессии или при переориентации на освоение новой специальности лицами, внезапно получившими инвалидность в результате тяжелых соматических заболеваний, ампутации конечности, потери зрения, слуха и др.

Помощь специалиста адаптивной физической культуры состоит в том, чтобы за счет целенаправленной активности максимально улучшить общее физическое состояние, помочь овладеть необходимыми формами движений, подготовить сенсорные и вегетативные системы к новым условиям труда, развить физические и психические качества, необходимые в конкретной профессиональной деятельности. В условиях стационара эти задачи решаются средствами лечебной физической культуры и трудотерапии.

Творческая функция заключается в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в разных видах физкультурной деятельности.

Так, физическая рекреация – наиболее массовая и демократичная форма активного отдыха инвалидов – часто строится на принципах самоорганизации. Эта деятельность требует специальных знаний, выдумки, инициативы, творчества в организации и использовании физических упражнений, модернизации оборудования, мест занятий, освоении территорий, удовлетворяющих двигательные и эмоционально-эстетические потребности разных возрастных и нозологических групп инвалидов.

В адаптивном спорте творчество проявляется особенно ярко в освоении индивидуальной спортивной техники и тактики, приспособленных к дефекту, в подготовке технических средств, поиске оптимальных величин допустимой нагрузки, эффективных способов лечебно-восстановительной и профилактической работы и др.

Однако наибольшее развитие творческая функция получает в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

Для школьников разных нозологических групп выбираются такие формы креативных телесно-ориентированных практик, физкультурно-оздоровительной работы, в которых они могут развить и продемонстрировать свои максимальные способности и фантазию, характер и личностные качества.

В настоящее время ведется широкий поиск новых технологий Спартианского движения. Игротерапия, музыкотерапия, сказко- и драмотерапия, арттерапия, интегрирующие в себе движение и искусство, нацелены не только на коррекцию и компенсацию нарушений и преодоление дезадаптации, но и на развитие творческого, интеллектуального потенциала ребенка (Т. А. Сергеева). Так, в системе Специального олимпийского комитета Санкт-Петербурга в течение 10 лет действуют программы Спешиал Олимпикс и Спешиал Арт, в которых участвуют сотни школьников с умственной отсталостью. Эти программы представляют собой круглогодичную подготовку и, как финал, – массовые выступления в лучших залах и дворцах Санкт-Петербурга в форме фестивалей, конкурсных соревнований-праздников, гала-концертов, постановок художественных композиций, в которых дети демонстрируют спортивные достижения, одухотворенные движения с элементами искусства: музыки, хореографии, танца и т. п., требующие индивидуального и коллективного творчества детей. Такие формы работы позволяют не только вовлечь детей с нарушениями интеллекта в систематические занятия, раскрыть их творческие способности и таланты, показать всем людям, чего они могут достичь, но главное – изменить общество вокруг себя, сформировать новое мнение о категории умственно отсталых, сделать окружающих добрее (Т. А. Шамрай).

Как в любом новом направлении, все заинтересованные специалисты, разрабатывающие его, так или иначе связаны с творческой деятельностью, направленной на создание новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, частных методик АФК, методов диагностики, новых и адаптированных видов спорта для инвалидов разных нозологических групп и др.

Рекреативно-оздоровительная функция реализуется как удовлетворение потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средство переключения на другой вид деятельности, восстановления физических и духовных сил.

Наиболее типичными формами физической рекреации являются занятия в условиях быта и семьи, учебной и трудовой деятельности, а также в сфере досуга и отдыха.

В семье, имеющей инвалида, закладывается начальный процесс гуманизации, укрепления семейных отношений во взаимодействиях: ребенок-инвалид – здоровые родители, здоровый ребенок – отец или мать – инвалид. Поэтому так важны семейные и бытовые формы рекреации. К ним относятся упражнения гигиенической гимнастики в сочетании с закаливанием и «домашним» плаванием, подвижные и малоподвижные игры, коррекционные и развивающие игры в условиях «домашнего стадиона», индивидуальные программы саморазвития, самореабилитации по видео- и аудиотрансляции и др.

В учебной и трудовой деятельности двигательная рекреация всегда носит организованный характер: вводная гимнастика, утренняя зарядка (в интернатах, детских домах), профилактическая гимнастика, физкультминутки, игры на переменах (в школе), в перерывах, после работы – подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, аэробика, плавание, релаксационная пластика, упражнения на тренажерах и др. виды физических упражнений.

В условиях досуга двигательная рекреация представляет самый широкий арсенал физических упражнений и форм занятий. К основным средствам относятся разнообразные подвижные и спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, дартс, бильярд, баскетбол, бочча, в том числе в колясках, городки, шахматы, шашки и др.), плавание, купание, катание на санках, лыжах, коньках, лодках, бег «трусцой», ориентирование на местности, прогулки и туристические походы, спортивные развлечения, танцы, аттракционы, забавы, викторины в сочетании с театральными представлениями, а также физкультурные праздники типа «Веселые старты», конкурсы, спартакиады, фестивали, дни здоровья, слеты, встречи со знаменитыми спортсменами и т. п.

Двигательная рекреация утоляет двигательный и эмоциональный «голод» и больше всего соответствует интересам и потребностям данной категории людей, так как является добровольной, доступной и естественной формой реализации своих физических возможностей, где главное не результат, а сам процесс.

В адаптивном спорте рекреативные занятия проводятся с целью восстановления сил, разгрузки и переключения спортсмена на другие виды деятельности, интересный досуг и общение.

Общение имеет особое значение для инвалидов. Занятия часто объединяют детей и взрослых, здоровых и людей с различными патологическими нарушениями, лиц разного уровня образования, социального положения, профессий и национальностей, что создает благоприятный психологический климат и условия равной личности, при этом удовлетворяется потребность в сопереживании, сопричастности к определенной группе, обществу.

Гедонистическая функция (наслаждение, удовольствие; направление, возникшее в античности, утверждающее наслаждение как высший мотив и цель человеческого поведения) проявляется в тех видах двигательной деятельности, которые доставляют радость, восторг, ощущение счастья. Можно себе представить ребенка с ДЦП, едва передвигающегося по земле, и его ощущения себя верхом на лошади, свободно плавающим в бассейне или танцующим в коляске.

Л. В. Кульбах так описывает реакцию детей с ДЦП, танцующих в колясках: «В эмоциональном порыве они начинают лучше двигаться, держать голову, говорить, улучшается координация и амплитуда движений, они светятся от счастья».

Люди с различными нарушениями и ограничениями в движении острее переживают даже малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача специалиста АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

Спортивная и соревновательная функция. Адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире, включает в себя три основные разновидности: Паралимпийское, Специальное олимпийское и Сурдлимпийское движения (Всемирные игры глухих – «Тихие игры») (С. П. Евсеев).

Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях является действенными способами физической, психической, социальной адаптации (И. О. Рубцова, 1998). Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенству (Б. В. Сермеев, В. Г. Григоренко и др.).

В спорте инвалидов выделились два направления: спорт высших достижений и рекреативно-оздоровительный спорт.

В первом направлении технология тренировочного процесса, построение, структура и содержание педагогических воздействий строятся на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке (В. Н. Платонов), принципов и закономерностей спортивной тренировки, разработанных в теории спорта (В. М. Дьячков, Л. П. Матвеев, М. А. Годик, Э. Майнберг).

Соревнования являются специфической функцией адаптивного спорта и занимают центральное место в жизни инвалида. Спортивное соревнование – это всегда соперничество, конкурентное сопоставление реальных возможностей спортсмена (или команды), не только демонстрация физической и технико-тактической подготовленности, но и предельная мобилизация и саморегуляция психического состояния. Психическая обостренность, эмоциональный накал зависят от личного и общественного значения соревнования, от масштаба и престижности участия в нем, от наличия сильных конкурентов, опасности конфликтных ситуаций, поведения болельщиков и т. п. (А. П. Глоба, А. А. Чехов; Ю. Ф. Курамшин).

Для участия в соревнованиях все спортсмены-инвалиды проходят специальную медицинскую комиссию, которая соответственно спортивно-медицинским

классификациям распределяет спортсменов на равные по своим функциональным возможностям группы и классы (Н. А. Сладкова; В. П. Жиленкова).

В разных нозологических группах инвалидов соревновательная деятельность имеет свои особенности. Соревнования инвалидов с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата имеют достаточно жесткие правила и требования и проводятся в условиях острой конкурентной борьбы. Соревнования спортсменов с отклонениями интеллектуального развития, хотя и регистрируют лучшие результаты и рекорды, преследуют другие цели. Философия и принципы международного движения Специальная Олимпиада (Special Olympics International) направлены в первую очередь на решение гуманистических задач: с помощью физических упражнений, круглогодичных тренировок и соревнований обеспечить стимул личностного роста, проявить свой человеческий потенциал, укрепить характер, физические силы и умения, дать смелость и радость общения, сделать их счастливыми благодаря заботе, вниманию и уважению всего сообщества людей (М. М. Башкирова, СИ. Гуськов; Т. А. Шамрай)

В рамках второго направления адаптивный спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод эффективного здорового отдыха — восстановления и поддержания оперативной работоспособности, развития физических качеств и способностей в избранном виде спорта, организации интересного эмоционального досуга (К. Ричард; Л. П. Матвеев). Типичными чертами оздоровительно-рекреативного спорта является систематическая тренировка (2-3 раза в неделю), специализация, как правило, в одном виде спорта, участие в соревнованиях и др. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно в свободное время и не является доминирующей в жизни инвалида. К числу наиболее популярных видов спорта относятся плавание, спортивные игры (баскетбол, в том числе в колясках, волейбол сидя, минифутбол, настольный теннис, хоккей на полу, дартс, бильярд, голбол, городки, бочча), различные виды гимнастики, включая шейпинг и аэробику, легкая атлетика, в том числе в колясках, армрестлинг, оздоровительные виды восточных единоборств и др.

В зависимости от того, в какой социальной сфере культивируется оздоровительно-рекреативный спорт, специфика занятий модифицируется соответственно условиям, составу групп (однородные по нозологии или интегрированные), по возрасту, интересам занимающихся (школьный, студенческий, спорт инвалидов зрелого возраста).

Главные стратегические принципы в оздоровительно-рекреативном спорте следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация нагрузки, свобода выбора вида спорта в соответствии с личными склонностями и способностями (В. К. Бальсевич).

Исходными условиями для занятий и участия в соревнованиях является наличие медицинского допуска с учетом противопоказаний, устойчивая мотивация, стабилизация физического и психического состояния. В соревнованиях участвуют

все желающие, а наиболее талантливые приглашаются в сборные команды по видам спорта.

Элементы соревновательной деятельности имеют место и в адаптивном физическом воспитании при проведении спортивных и подвижных игр, эстафет, в отдельных видах физических упражнений (бег, прыжки, метание и др.).

2. Социальные функции

Гуманистическая функция. гуманизма состоит в признании человека высшей ценностью во всей его телесной и духовной неповторимости (Л. И. Лубышева, В. И. Столяров, И. М. Быховская).

Гуманизация физкультурного образования выражается прежде всего в его цели: формирование физической культуры личности как системы ценностей, реализуемых в здоровом образе жизни (В. А. Булкин, Ю. М. Николаев).

Гуманистическая функция в сфере АФК предполагает ориентацию на личностное развитие:

- формирование осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необходимому условию жизне- обеспечения;
- формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни, учебной, профессиональной и другим видам деятельности;
- освоение интеллектуальных, валеологических, нравственных, этических, эстетических ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления, самореализации и самоактуализации.

Гуманизм предполагает признание, понимание, помощь человеку с нарушениями в развитии не только со стороны заинтересованных специалистов, но и всего общества в целом, где еще бытуют такие оскорбительные клише, как «урод», «дебил», «даун», «идиот» и др., унижающие достоинство человека. Неадекватные установки в отношении к инвалидам сложились исторически и сохраняются до сих пор у большинства населения. Но истинный гуманизм проявляется не в словах, а в адресной полезной деятельности и таких нравственных категориях людей, как человеколюбие, сострадание, милосердие, благородство, терпение, самоотверженность. Особенно важно, чтобы эти добродетели сопровождали человека не только в детстве, но и всю жизнь.

Социализирующая функция. Под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы (Н. И. Пономарев).

Из определения вытекает, что социализация – сложное многогранное явление, а для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и особенно инвалидов, выступает в качестве цели, так как равноправное вхождение человека в созидательную общественную жизнь предъявляет высокие требования к всестороннему развитию личности. Адаптивная физическая культура для данной категории людей

выступает как фундаментальная основа подготовки к самостоятельной жизни и необходимое условие жизнеобеспечения, духовного и физического развития.

Процесс социализации продолжается всю жизнь, в ходе которой человек учится быть членом семьи, группы, класса, производственного коллектива, команды, общества. Активные занятия АФК в различных социально-демографических группах людей с ограниченными возможностями на каждом возрастном этапе развития решают сложнейшие задачи социальной адаптации личности, приобщения человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитания психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга, активного отдыха, общения и т. п. Все это положительно сказывается на духовном состоянии инвалидов и их окружении, оптимизирует жизненные интересы и ценностные ориентации (С. П. Евсеев).

Отмечается особая роль игры в социализации личности. Э. Майнберг считает игру инновационным потенциалом, неисчерпаемым источником, актуализирующим процесс формирования личности и ее социализации. Ребенок, входя в ту или иную роль, вживается в разнообразные образы, знакомится с многообразием социальной действительности; вступая в общение, он познает внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействия, переживает поражения и радость победы. Игра активизирует образно-эмоциональное мышление, внимание, память, снимает умственное утомление, создает творческую атмосферу, устраняет замкнутость, застенчивость (О. В. Загрядская).

Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые композиции, игры-сказки, игры с речитативами и счетом, имитационные игры и др. развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, дифференцировку усилий, ориентировку в пространстве, улучшают качество звукопроговаривания, помогают освоению элементарных математических представлений, т. е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей.

Таким образом, игра как средство АФК синтезирует в себе те функции, которые сопутствуют социализации ребенка-инвалида.

Особенно ярко социализация проявляется в адаптивном спорте, где на предельном уровне физических сил проявляются биологические, адаптационные, духовные возможности человека. В процессе соревновательной деятельности создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др.

Спорт для инвалидов – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду

повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т. е. социализироваться в нем.

Наблюдения за поведением спортсменов-инвалидов в корне меняют отношения общества к ним, воспринимая их не как людей ущербных, а наоборот – как равных, достойных уважения и способных на большие свершения, чем многие здоровые люди.

Интегративная функция. Если социализирующая функция заключает в себе усвоение и воспроизведение знаний, умений, норм и ценностей, то интегративная функция означает включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей, активное участие в основных направлениях жизни и деятельности, самореализацию и раскрытие личностных способностей. Но человек социализированный, т. е. подготовленный к жизни в обществе, может оказаться не интегрированным, не востребованным обществом.

Социализация и интеграция находятся в тесной взаимосвязи: чем выше уровень социализации, тем больше шансов у человека включиться в деятельность других групп, коллективов, сообществ. В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения конечной целью реабилитации инвалидов является их социальная интеграция.

Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:

- воздействие общества и социальной среды на личность ребенка с отклонениями в развитии;
- активное участие в данном процессе самого ребенка (субъективно-объективная роль);
- совершенствование самого общества, системы социальных отношений, которая в силу жесткости требований к своим потенциальным субъектам оказывается недоступной для детей с ограничениями жизнедеятельности (Е. М. Старобина, Е. И. Красавина).

Еще Л. С. Выготский указывал на необходимость создания такой системы обучения, в которой удалось бы органически увязать специальное обучение с обучением детей нормального развития. При всех достоинствах специальная школа отличается тем основным недостатком, что она замыкает своего воспитанника – слепого, глухого или умственно отсталого ребенка – в узкий круг школьного коллектива, создает замкнутый мир, в котором все приспособлено к дефекту, все фиксирует его внимание на своем недостатке и не вводит его в настоящую жизнь. Еще большую изоляцию от общества испытывают дети, воспитывающиеся в специальных детских домах и дети надомного обучения, не посещающие школу.

В последние годы в Институте коррекционной педагогики РАО и других учебных и научных заведениях ведется разработка моделей интегрированного обучения. Л. М. Шипицына выделяет два типа интеграции: интернальную и экстернальную. Интервальная интеграция – объединение детей внутри системы

специального образования, экстернальная предполагает взаимодействие специального и массового обучения.

Совместное обучение приносит пользу не только детям с проблемами развития, но и здоровым школьникам. У первых формируется положительное отношение к своим сверстникам, адекватное социальное поведение, более полная реализация обучения. У здоровых детей интеграция формирует чувства сострадания, терпимости, взаимопомощи не только к этим детям, но и к взрослым и пожилым людям со специальными нуждами, права которых ущемлены, что в дальнейшем способствует пониманию и уважению прав любого человека (Н. С. Хилько).

Проблемы интегрированного обучения, изучаемые в специальной педагогике, к сожалению, не затрагивают адаптивной физической культуры, где совместные уроки и внеурочные занятия слепых и слабовидящих, глухих и слабослышащих и др. (интервальная интеграция), рекреативные занятия детей разных нозологических групп с участием родителей, совместный отдых в летних и зимних оздоровительных лагерях, проведение праздников, фестивалей, спортивных соревнований (экстернальная интеграция) являются естественными формами двигательной активности и, следовательно, открывают большие возможности для реализации интегративной функции.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, в частности, представляют собой уникальные формы интеграции, которых не существует ни в одном виде деятельности инвалидов. Иллюстрацией тому служат крупные соревнования. На Паралимпийских играх (Сидней, 2000) участвовало более 4000 спортсменов-инвалидов всех нозологических групп (кроме инвалидов по слуху) из 125 стран мира (Н. А. Малкова, А. В. Царик, Л. Н. Селезнев). Эталоном, ставшим всеобщей ценностью для спортсменов разных стран, являются идеи олимпизма, проповедующие стремление к истинному совершенству, взаимопониманию и миру на земле. Столь высокие цели и жизненные идеалы, возможности общения, самопроявления и признания дают полное основание считать спорт высших достижений инвалидов наиболее мощным средством социализации и интеграции личности в общество.

Коммуникативная функция. Общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания. В общении отражается потребность человека в эмоциональном контакте, в проявлении своих чувств и ответном понимании, получении информации, ощущении включенности в какую-либо деятельность (Ю. Л. Ханин, А. А. Бодалев).

Дети-инвалиды из-за меньшей мобильности имеют ограниченные возможности общения (А. М. Богуш, И. Н. Садовникова). Сложность общения заключается в том, что многие из них имеют отклонения в развитии речи. Наиболее часто встречаются алалия, афазия, ринолалия, дизартрия, заикание, при которых в качестве вторичных нарушений выступают ограниченность мышления, затруднения в чтении и письме, речевой функции, отклонения в эмоционально-волевой сфере (А. Н. Корнев).

Коррекции дефектов произношения, речи, письма придается большое значение, осуществляют ее логопеды, врачи, психологи. Л. С. Выготский считал, что центральной областью коррекции и компенсации дефекта является речь как средство общения. Средствами коммуникативного общения являются речь, жесты, позы, звуки, мимика, пантомимика. Последние особенно ярко выражены у людей с нарушением слуха.

В процессе занятий физическими упражнениями используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

При сохранном слухе и речевых нарушениях на занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для коррекции речи: формирования фонематического слуха, четкой артикуляции, увеличения словарного запаса и т. п. (А. И. Махова) путем подбора специальных упражнений и подвижных игр с речитативами, стихами, звуковой имитацией, скороговорками, считалками и др. (Н. А. Баранова), а также целенаправленного развития функций дыхания и дыхательной мускулатуры, координации мелкой моторики рук, расслабления, инициирующих развитие речевой функции (Е. Я. Михайлова). Такая деятельность педагога АФК должна быть согласована с логопедическими программами коррекции речи, связанными с движением. Например, методика логопедической работы при дизартрии, вызванной органическим поражением ЦНС церебрального генеза, строится на восстановлении и развитии движений и традиционной коррекции звукопроизношения (И. А. Смирнова).

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на уроках физической культуры, в рекреативных занятиях, спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

В адаптивном спорте есть свои особенности общения. Тренировочные занятия, как правило, проводятся индивидуально или в малых группах. Социологи считают, что малая группа выполняет роль посредствующего звена между личностью и обществом и вместе с тем она есть поле непосредственной деятельности личности и ее взаимоотношений с другими людьми (Г. С. Антипина; Н. И. Пономарев).

Ведущим признаком объединения инвалидов в малые группы являются общие цели, сходные интересы, потребность в общении, в совместной деятельности (А. Д. Черемных). Непосредственный контакт с помощью речи и невербальных коммуникаций, эмоционально переживаемый результат деятельности позволяет взаимно понимать и влиять друг на друга, устанавливать нормы и правила социального поведения.

Зрелищная и эстетическая функции. Зрелище рассматривается как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, связанной с эстетическим, эмоциональным удовольствием, сопереживанием. Для детей с нарушением в развитии, ограниченных в общении, движении, игре, зрелищная функция имеет особое значение. С раннего возраста ребенок должен видеть, понимать, чувствовать красоту, стремиться к ней.

В адаптивной физической культуре эта потребность реализуется в процессе занятий физическими упражнениями. Все дети хотят иметь красивую фигуру, уверенную осанку, сильное тело, для многих это является основным мотивом занятий. Не случайно дети с умственной отсталостью занимаются фигурным катанием, спортивной и художественной гимнастикой, дети с ДЦП – бальными танцами в колясках, аэробикой, выполняя упражнения с мячом, лентами, обручем, незрячие – ритмической гимнастикой, танцами и т. д., демонстрируя пластику, чувство ритма, координированность, экспрессивность, выразительность движений. Сочетание движения и музыки дает новые самоощущения радости, уверенности, защиты, полноценности жизни. Спортивные соревнования, будь то «Веселые старты» для незрячих, школьная спартакиада для глухих и слабослышащих детей, фестиваль спорта и творчества для детей с проблемами интеллекта, предусматривают определенные ритуалы, девизы, красочно оформленные помещения, инвентарь, костюмы, музыку, создавая атмосферу праздника. Спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия сопровождаются показательными выступлениями, шоу-концертами, конкурсами моды, выставками-ярмарками творчества детей (рисунки, поделки из глины, дерева, мягкая игрушка, вышивка, вязание и т. п.) с приглашением представителей общественности, спонсоров, администрации города, родителей, друзей, сверстников и др. Для детей-инвалидов такие праздники запоминаются надолго, они не только получают эстетическое и эмоциональное удовольствие, личную сопричастность к этому событию, но и отношение зрителей, которые проявляют не жалость, а восхищение способностями этих детей, их волей к жизни.

В спорте высших достижений миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту борьбы, мастерство и силу, быстроту, легкость, грациозность, совершенное владение телом. В соревнованиях инвалидов нет такой внешне идеальной красоты. Тем не менее, трибуны стадионов, где проводятся соревнования инвалидов, всегда переполнены.

По-видимому, эстетические и эмоциональные переживания зрителей находятся на другом уровне восприятия. Своим упорством, настойчивостью,

желанием испытать радость борьбы и победы, силой воли и духа спортсмены-инвалиды вызывают потрясение, удивление в сознании людей. В этом и состоит притягательная сила спорта инвалидов.

Таким образом, АФК, являясь частью физической и общечеловеческой культуры, выполняет важные социальные и педагогические функции духовного и физического развития инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями. Все педагогические функции имеют предметное выражение в деятельности, сущность которой заключается в многообразном использовании физического упражнения – универсального средства и метода инициации двигательной активности инвалидов. Социальные функции органично вплетаются в процесс АФК, развивая духовную сферу, интеллектуальные, психические способности, формируя активное отношение к ценностям физической культуры, здоровому стилю жизни.

Контрольные вопросы

1. В чем заключаются педагогические функции АФК?
2. В чем заключаются социальные функции АФК?
3. В чем заключаются коррекционная и компенсаторная функции АФК?
4. Раскройте содержание профилактической функции АФК.
5. Дайте характеристику образовательной функции.
6. Воспитательная функция АФК.
7. В чем отличительные особенности ценностно-ориентационной функции?
8. Особенности лечебно-воспитательной функции.
9. Роль профессионально-подготовительной функции в системе реабилитационных мероприятий.
10. Творческая функция АФК.
11. Рекреативно-восстановительная функция и ее роль в различных видах АФК.
12. В каком виде АФК гедонистическая функция играет главенствующую роль? Почему?
13. В чем ценность соревновательной функции?
14. В каких соревнованиях участвуют спортсмены-инвалиды разных нозологических групп?
15. В чем сущность гуманистической функции и как она проявляет ся в спорте инвалидов?
16. Значение и сущность социализации инвалидов через спорт.
17. В чем проявляется интегративная функция в спорте инвалидов?
18. Роль и содержание коммуникативной функции в личностном развитии спортсмена-инвалида.
19. Значение адаптивного спорта как зрелища для спортсмена и общества зрителей.
20. В чем состоит эстетическая функция адаптивного спорта?

Принципы адаптивной физической культуры

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношения общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры.

На основе изучения современных принципов философско-мировоззренческого характера, определяющих стратегический путь развития физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева; В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Ю. М. Николаев; Л. И. Лубышева; Ю. М. Николаев), дидактических принципов, законов и закономерностей обучения (М. А. Данилов; М. Н. Скаткин; Ю.К. Бабанский; П. И. Пидкасистый), общепедагогических принципов теории и методики физической культуры (С. В. Янанис; М. М. Боген; Л. П. Матвеев; В.И. Григорьев, Ю.Ф. Курамшин), педагогических принципов лечебной физической культуры (В.А. Епифанов; А. Ф. Каптелин, И. П. Лебедева; В. М. Боголюбов), принципов валеологии (И. И. Брехман; А. А. Дмитриев, П. Ю. Жуковин), принципов реабилитации психически больных (М. М. Кабанов, И. К. Шац), принципов специальной педагогики и психологии (Л. С. Выготский; Г. М. Дульнев, В.В. Воронкова; Л.М. Шипицына), принципов лечебной педагогики (Е.М. Мастюкова), принципов коррекции двигательных нарушений у детей аномального развития (А. А. Дмитриев; Г.Б. Сергеев; Е. С. Черник; А. П. Ефимов; Л. Н. Ростомашвили) разработаны три уровня принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические принципы (см. Схему 2).

Общие дидактические принципы

Принцип сознательности и активности.

Сущность этого принципа заключается в подготовке к сознательному и активному использованию физических упражнений в жизни человека с нарушениями в развитии. Важной стороной АФВ является формирование понимания цели и пользы занятий физическими упражнениями, осознания жизненной потребности в них, стимулирования мотивов этой деятельности.

Для этого в практической работе нужно соблюдать следующие требования:

Схема 3. Принципы адаптивной физической культуры
(по С. П. Евсееву, Л. В. Шапковой).

1. Объяснять назначение каждого нового физического упражнения.
2. Приспосабливать техники изучаемых упражнений к реальным возможностям занимающихся, с опорой на сохранные функции.
3. Оказывать внимание каждому ученику, оценивать, поощрять даже малейшие успехи занимающихся.
4. Формировать умения анализировать свои мышечные ощущения.
5. Основывать обучение на личном примере, быть оптимистичным и показывать профессиональную компетентность.

Принцип доступности.

Принцип требует соблюдения следующих правил:

- знать возрастные особенности занимающихся;
- изучать и учитывать индивидуальные особенности занимающихся;
- соблюдать правила («от известного к неизвестному», «от лёгкого к трудному» и др.).

Принцип наглядности.

Этот принцип имеет большое значение при изучении новых физических упражнений. Наглядность в процессе обучения обеспечивается, в первую очередь, демонстрацией отдельных упражнений или техники отдельных элементов возможно в более совершенном исполнении. Специфичным содержанием принципа

наглядности при обучении физическим упражнениям является создание у занимающихся точных и полных представлений об изучаемых движениях.

Чтобы обеспечить наглядность в обучении, следует руководствоваться следующими правилами:

- определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности;
- организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств;
- применяя средства наглядности, учитывать предыдущий двигательный опыт и знание занимающимися физических упражнений;
- заранее продумать активное и сознательное восприятие нового учебного материала;
- использовать непосредственную и опосредованную демонстрацию как средство исправления двигательных ошибок у занимающихся.

Принцип систематичности.

Формирование двигательных навыков у инвалидов происходит в соответствии с закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Известно, что условные рефлексы носят характер временных связей. Они угасают или даже совсем исчезают в тех случаях, когда не повторяются условия, их породившие. Поэтому всякие непредвиденные перерывы в занятиях, как и недостаточная дозировка (повторность) упражнений в каждом из них, нежелательны, так как занимающиеся теряют способность чётко выполнять отдельные двигательные действия, хуже согласовывают их, утрачивают так называемое мышечное чувство пространства и времени в условиях двигательной деятельности.

Но подготовка занимающихся инвалидов не может быть сведена к хаотическому повторению различных упражнений. Она представляет сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным качествам.

Принцип прочности.

Прочность отдельных навыков играет важную роль в дальнейшем изучении новых видов двигательной деятельности, когда вследствие ряда обстоятельств недостаточно упроченный навык расстраивается, возникают условия формирования двигательных ошибок. Необходимыми условиями выработки прочного навыка являются: сознательное его усвоение (чем с большей сознательностью навык формируется, тем прочнее он закрепляется); многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему создаются предпосылки для более эффективного усвоения новых упражнений, для сохранения силы, гибкости, быстроты и выносливости), так называемое попутное повторение.

Для реализации в АФВ принципа прочности следует руководствоваться следующими правилами:

- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах;

- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;

- систематически вести учёт успеваемости и оценивать достижения занимающихся, проводить нормативные и разрядные испытания, соревнования и выступления.

Принцип дифференциально-интегральных оптимумов.

От латинского – optimum – наилучшее.

Следовательно, оптимумы в АФК – это совокупность наиболее благоприятных условий для возможно более полной реализации нарушенных функций.

Применение физических нагрузок различного содержания в профилактических и коррекционных целях, должно строиться на основе глубокого знания специалистом функционального состояния нервно-мышечной системы инвалидов. Знание закономерностей функционирования нервно-мышечной системы в условиях двигательной деятельности обеспечит применение оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок.

Эффективность применения педагогических факторов оптимального уровня воздействия реализуется в двух основных педагогических аспектах:

1-й аспект – компоненты физической нагрузки;

2-й аспект – качественные изменения в результате оптимальной мощности педагогических факторов

С учётом вертикального роста оптимальных морфологических и функциональных сдвигов в организме, занимающихся физическими упражнениями можно определить четыре метода:

- метод оптимального сочетания максимальной и околомаксимальной мощности и полного объёма повторений;

- метод оптимального сочетания субмаксимальной мощности и среднего, а также малого объёма повторений;

- метод оптимального сочетания большой и средней мощности и соответственно большого и субмаксимального объёма повторений;

- метод оптимального сочетания малой мощности и максимального объёма повторений;

Механизм работы дифференциально-интегральных оптимумов.

1) Оптимальный уровень воздействия силы физических нагрузок различного содержания и воздействия.

2) Формирование фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие функционального потенциала.

3) Качественные изменения в организме человека.

Через развитие системы основных двигательных качеств формируется интегральный эффект в достижении функционального резерва организма.

Таким образом, применение физических нагрузок различного содержания в профилактических, коррекционных и тренировочных целях двигательной сферы инвалидов должно реализовываться специалистом на основе руководства следующими закономерностями:

- глубокое знание функционального состояния нервно-мышечной системы инвалидов;

- физические нагрузки различного характера, применяемые локально и интегрально в профилактике и коррекции двигательной сферы инвалидов, в каждый момент проведения занятий должны быть оптимальными, с учётом функционального состояния их нервно-мышечной системы и системы внутренних органов;

- вертикальный рост коррекционного эффекта двигательной сферы инвалидов должен строиться только при наличии объективного методического обеспечения в форме горизонтально расположенных дифференциальных оптимумов, реализация которых в перспективе обеспечивает формирование интегрального эффекта в двигательной подготовке инвалидов.

Специальные методические принципы

Принцип диагностирования

Диагностирование предполагает учёт основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учёт сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений развития.

Реализация этого принципа в адаптивном физическом воспитании предполагает систематический контроль за антропометрическими показателями, уровнем двигательной подготовленности, динамикой развития физических качеств и координационных способностей, являющихся объектом коррекции и развития (Евсеев С. П., Шапкова Л. В.).

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход в АФВ означает объединение занимающихся в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах (классах) чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения уроков адаптивного физического воспитания нужна более тонкая дифференциация учащихся, которую осуществляет учитель адаптивного физического воспитания (Евсеев С. П., Шапкова Л. В.).

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса

Этот принцип является ведущим в адаптивном физическом воспитании. Его суть заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей с аномальным развитием, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств (С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова).

Коррекционно-развивающая направленность занятий по адаптивному физическому воспитанию обеспечивает полноценное физическое развитие, повышает

произвольную двигательную активность, восстанавливает и совершенствует психофизические способности, оказывает профилактику и предупреждает развитие вторичных отклонений у детей с нарушениями развития.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий

Адаптивное физическое воспитание занимает особое положение в системе коррекционно-воспитательной работы, поскольку физическое состояние и двигательные возможности ребёнка с аномальным развитием во многом определяют его общую дееспособность в обучении и в труде, а также компенсаторные возможности организма в преодолении нарушений развития (Е. С. Черник).

Компенсация – это возмещение недоразвитых, утраченных или нарушенных функций путём использования сохранных или перестройки частично нарушенных функций (В. М. Мозговой).

Педагогический смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы специальным подбором физических упражнений, методов и методических приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах, **создавая со временем устойчивую, долговременную компенсацию** (Ф. З. Меерсон).

Принцип учёта возрастных особенностей

Процесс адаптивного физического воспитания, направленный на всестороннее развитие личности каждого ребёнка, должен опираться на следующие закономерности: единство генетического хода развития, максимальное использование сенситивных периодов развития, учёт зоны ближайшего развития.

При нарушении развития в организме происходит сбой в центральных регуляторных механизмах, который видоизменяет процесс физического и психического развития. Однако, ребёнок с нарушениями в развитии, проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый ребёнок. Различия заключаются лишь в темпах физического и психического развития, конечном результате и способах его достижения. Однако, необходимо стремиться к тому, чтобы каждый этап возрастного развития был максимально приближен к норме (А. А. Катаева, Е. А. Стребелёва).

Коррекционно-развивающее обучение в процессе АФВ тесно связано также с учётом *сенситивных периодов развития*. Л. С. Выготский показал, что в развитии ребёнка есть периоды, в которых данный процесс, данная функция формируются наиболее быстро и, что главное, полноценно. Ни в какой другой период добиться такой полноценности уже не удаётся. Эти периоды он назвал сенситивными, т. е. чувствительными к развитию определённой функции, процесса, деятельности.

Контрольные вопросы

1. Какими путями реализуется принцип гуманистической направленности в адаптивной физической культуре?
2. Что означает непрерывное физкультурное образование?

3. Раскройте роль здоровья и физической подготовленности для инвалида в процессе освоения общечеловеческих культурных ценностей.

4. Что означает принцип социализации? Какова роль адаптивной физической культуры в социализации личности?

5. Какие факторы влияют на процесс социальной адаптации инвалида?

6. Раскройте понятия «социальная интеграция» и «интегрированное обучение».

7. Какова роль образования, в том числе и физкультурного, в интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в социум?

8. В чем заключаются возможности реализации принципа интеграции в адаптивной физической культуре?

9. В чем состоит принцип приоритетной роли микросоциума для ребенка с нарушениями в развитии?

10. Раскройте роль семьи в социализации личности ребенка.

11. Раскройте негативное влияние социальной изоляции, материнской депривации на воспитание и развитие детей.

12. Раскройте, почему соблюдение методических принципов определяет профессиональную компетентность педагога адаптивной физической культуры?

13. Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?

14. В чем заключаются принципы сознательности и активности? Как реализуются эти принципы в работе с детьми-инвалидами?

15. Почему важно соблюдение этих принципов родителями детей - инвалидов?

16. Раскройте особенности реализации принципа наглядности в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.

17. Раскройте особенности и правила реализации принципа доступности в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.

18. Что означает принцип систематичности в адаптивном физическом воспитании?

19. В чем состоят особенности реализации и правила соблюдения принципа прочности в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья?

20. Раскройте значение принципа прочности для долговременного непрерывного физкультурного образования и социализации личности.

21. Раскройте комплексный характер диагностирования.

22. Какое значение для адаптивной физической культуры имеют принципы дифференциации и индивидуализации, и в чем они заключаются?

23. В чем заключается принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса как ведущий принцип специальной педагогики?

24. В чем заключается компенсаторная направленность педагогических воздействий?

25. В чем проявляются возрастные особенности физического и психического развития ребенка?

26. В чем заключается единство онтогенетического хода развития здорового ребенка и с нарушениями в развитии?

27. Почему в адаптивной физической культуре необходимо максимально использовать сенситивные периоды развития?

28. Что означают понятия «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития», и какое значение они имеют для адаптивного физического воспитания?

29. Что означает принцип адекватности педагогических воздействий в адаптивной физической культуре?

30. Что означает принцип оптимальности педагогических воздействий в адаптивной физической культуре?

31. В чем состоит принцип вариативности педагогических воздействий?

32. Какие приемы вариативности используются в процессе занятий физическими упражнениями с детьми-инвалидами?

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ДИДАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

2. 1. ОБЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Программа бакалавриата должна обеспечить реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- в объёме не менее 2 зачетных единиц (з. е.) в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (72 часа);

- в объёме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з. е. и не включаются в объём программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном высшим учебным заведением (ВУЗ). Для инвалидов и лиц в ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) ВУЗ устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» дифференцирует учебный материал рабочей программы через следующие разделы и подразделы:

- **теоретический,** формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;

- **практический**, состоящий из подразделов:

1) собственно практического, обеспечивающего необходимый уровень физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности для достижения физического совершенства, учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2) методического, способствующего овладению на практике оздоровительными системами, методами формирования и развития жизненно важных двигательных умений, навыков, физических качеств, приобретению опыта творческой физкультурно-практической деятельности в физической культуре и спорте;

3) подраздела управления физическим самосовершенствованием, обеспечивающего методическую помощь студентам в составлении индивидуальных программ физкультурного самовоспитания, саморазвитием, физической подготовкой, укреплением здоровья, самоконтролем, самооценки;

- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет качества процессов и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса рабочей программы объединяет все три раздела и ориентирована на работников педагогического умственного труда с некоторыми специфическими дополнениями, определяющими будущую деятельность выпускаемых институтом специалистов.

Объём учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая промежуточную аттестацию

Вид учебной работы		Всего часов	**Семестры**
			1
Контактные часы	**Всего:**	36, 3	36, 3
	Лекции (Лек)	16	16
	Практические занятия (в т. ч. семинары) (ПР)	20	20
	Лабораторные занятия (Лаб.)		
Промежуточная аттестация (К)	Зачет	0, 3	0, 3
	Курсовая работа		
Самостоятельная работа студентов, в т. ч. с использованием электронного обучения (СР)		35,7	35,7
Подготовка к экзамену (контроль)			
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-теоретических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптированного, творческого использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Примечание: теоретический курс проводится в полном объеме в первом семестре. Раздел дополняется, углубляется и конкретизируется на практических занятиях в первом – шестом семестрах в форме 5-15 минутных бесед.

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Структура дневника самоконтроля за занятиями физическими упражнениями и технология его ведения. Оценка телосложения и его коррекция. Оценка уровня индивидуальной двигательной подготовленности, динамики показателей. Составление и апробирование комплексов упражнений по развитию физических качеств. Определение индивидуального уровня здоровья. Содержание самостоятельных занятий физической культурой по укреплению здоровья. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, корригирующей, рекреативной). Основы регуляции психических состояний с использованием физических упражнений. Составление и коррекция индивидуальных планов физического совершенствования. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Перечень примерных теоретических вопросов и заданий на практических и самостоятельных занятиях физической культуры

<u>Основы знаний (теория)</u>

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Понятие «Физическая культура личности», ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности. История зарождения современных Олимпийских игр. Физическая культура, спорт и олимпийское движение в дореволюционной и современной России. Характеристика основных направлений физической культуры в мире и в современном российском обществе. Физическое воспитание и оборудование в ДОУ, средней школе и ВУЗе. Научно-теоретическая и методическая основа физической культуры и спорта. Теория и методика физического воспитания. Основы физкультурно-воспитательной и оздоровительной работы с детьми. Основные аспекты здорового образа жизни.

<u>Двигательные способности</u>

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных и специальных физических качеств. Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма. Двигательные действия и физические упражнения с общей профессионально-прикладной направленностью. Физические упражнения на материале гимнастики с основами аэробики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания. Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем. Физкультурная деятельность с оздоровительно – коррегирующей направленностью.

Двигательные умения и навыки

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы упражнений зарядки, физкультминутки. Физкультурное занятие по формированию правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Общая профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации. Физкультурная деятельность с образовательно – корригирующей направленностью: атлетическая гимнастика, шейпинг, ритмическая гимнастика. Физические упражнения из базовых видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика). Соревновательная спортивно-физкультурная деятельность. Занятия избранным видом спорта и корригирующей гимнастикой. Совершенствование технико-тактических действий и техники физических упражнений. Закаливание организма основные закаливающие процедуры. Занятие туризмом (основы организации и проведения).

Организаторские и профессионально-прикладные умения

Тестирование физических качеств, измерение параметров физического развития и физической работоспособности. Составление планов индивидуальных и групповых занятий, комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений по формированию правильной осанки. Технология разработки планов-конспектов индивидуальных и групповых занятий, их планирование в недельном и месячном цикле. Физкультурно-воспитательная и оздоровительная работа с детьми (в ДОУ, в средней школе). Отбор и составление комплексов физических упражнений с учетом избираемой профессиональной деятельностью. Определение внешних и внутренних признаков утомления. Врачебно-педагогический контроль. Подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки для занятий физической культурой и спортом. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Организация проведения и судейства соревнований. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье. Семейная физическая культура.

Примерная тематика рефератов

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в свете современных концептуальных подходов. Физическая культура, спорт и туризм в системе

охраны и укрепления здоровья детей в ДОУ. Формирование здоровья ребенка дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Игра как средство развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста. Влияние стилей семейного воспитания на развитие личности ребенка дошкольного возраста. Организация групповых форм обучения на уроках математики. Психолого-педагогические требования к организации самостоятельной работы учащихся. Деловые игры на уроках Физической культуры. Тематический контроль знаний учащихся. Психолого-педагогические основы использования средств обучения в общеобразовательной школе. Диагностика и контроль знаний учащихся. Основные направления развития гуманистической педагогики в современной России. Тестовый контроль знаний учащихся. Активные формы и методы обучения. Организация научной недели по учебному курсу. Организация и проведение лекционно-семинарской системы занятий в школе. Подготовка и проведение образовательного проекта на выбранную тему. Реализация принципа наглядности в современной школе. Эстетическое воспитание учащихся на уроках физической культуры. Модульное обучение в ходе преподавания физической культуры. Экскурсия как форма обучения в современной школе. Развивающее обучение: критический анализ. Проблемное обучение: критический анализ. Система обучения в современных лицеях и гимназиях. Обучение по индивидуальным образовательным программам в профильной школе. Исследовательская деятельность школьников на уроке физической культуры. Технология разработки и использования творческих заданий в обучении. Современный взгляд на «Великую дидактику» Я. А. Коменского. Реализация в практике современного начального образования систем развивающего обучения (Эльконина, Давыдова, Л. В. Занкова).

Объём учебной «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту» и виды учебной работы Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	**Всего:**	165,5	32,3	32,3	32,3	32,3	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т. ч. семинары) (ПР)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб.)						
Промежуточная аттестация (К)	Зачет	0,3	0,	0,3	0,3	0,3	0,3
	Курсовая работа						

Самостоятельная работа студентов, в т. ч. с использованием электронного обучения (СР)	162,5	31,7	31,7	31,7	31,7	35,7
Подготовка к экзамену (контроль)						
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (по плану)	328	64	64	64	64	72

Двигательные способности

Развитие выносливости: длительный бег до 3000 м, кросс по пересеченной местности: марш-бросок, бег с гандикапом, бег в аэробном режиме.

Развитие силовых способностей: упражнения в упорах и висах, лазание по гимнастической лестнице, упражнения с отягощениями в разных исходных положениях (И. п.) круговая тренировка силовой направленности.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки: прыжки со скакалкой, метание ядер и набивных мячей, толкание ядра, игровые упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками, метанием и бросками на дальность.

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением темпа, ритма, направления из различных И. п., повторный бег на скорость от 80 до 100 м. бег на результат (100 м), эстафетный бег.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов и мышечных групп, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице, упражнения стретчинга, упражнения с партнером.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствие и на точность приземления, прыжки в глубину, жонглирование различными предметами (мячи, кольца и т. п.). метание различных предметов обеими руками в полной координации, упражнения на быстроту и точность реакций. комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами и т. п.). подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным, упражнения на гимнастической скамейке, полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финишивание), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м.

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время.

Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.

Баскетбол

Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «Стритбол» по правилам игры.

Волейбол

Совершенствование техники: передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи маяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.

Совершенствование техники запретных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.

Примерное содержание учебного материала вариативного (дифференцированного) раздела программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту

Профессионально-педагогическая подготовка:

а) **Теоретический раздел:** предмет, основные понятия, задачи теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, средства и методы физического воспитания, формы работы по физическому воспитанию в ДОУ и начальной школе, оборудование и инвентарь.

б) **Практический раздел:** методика обучения физическим упражнениям (строевые, общеразвивающие), основные виды движений, подвижные игры, методика развития физических и психических качеств, организация и проведение физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Спортивные игры

а) **Городки:** техника игры в городки, броски биты сбоку и от плеча, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит, правильное исходное положение, знание, до 6-7 фигур.

б) **Настольный теннис:** техника игры в настольный теннис (стойка, хват ракетки, передвижения), подводящие упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывание мяча вверх, в стену, ходьба и бег с ракеткой и мячом), подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбросить и поймать мяч одной рукой, ракеткой с ударом об пол, о стену, о стол), отбивание мяча через сетку, подача мяча, учебная игра без счета и на счет с напарником, правила игры.

в) **Бадминтон:** техника игры (стойки, передвижения, хват ракетки), отбивание волана ракеткой (снизу и сверху) на сторону партнера (без сетки и сверху) на сторону партнера (без сетки и с сеткой) подачи волана, игра в паре, игра без счета и на счет с напарником, правила игры.

г) **Малый теннис:** техника игры (основные стойки перемещения) способы держания ракетки), подготовительные упражнения с мячом броски в стену, ловля мяча одной и двумя руками) /подводящие упражнения (подкидывание и отбивание мяча ракеткой у стены через сетку), жонглирование мячом и ракеткой, подачи мяча, перебивание мяча через сетку, отбивание мяча после подачи, игра в паре, правила игры.

д) **Элементы футбола:** техника игры в футбол (передвижение, стойки, удары), жонглирование мячом ногами, головой, ведение мяча по прямой в заданном направлении, с изменением направления («змейкой»), передача мяча партнеру, отбивание мяча ногой, головой (на месте), остановки мяча, удары по воротам, двухсторонняя игра, правила игры в футбол.

Курс самообороны: боевая стойка, переступание (шаги и передвижения), удары (рукой, ногой, головой), защита от ударов, отбивы, подставки (блокирование ударов), приемы освобождения от захватов (руки, туловища, одежда) освобождение от обхватов, защита от вооруженного нападения.

Подвижные этнические игры народов России: *игры хантов:* «Олени и пастух», «Заячьи следы», «Бег по медвежьи», «Луна», игры Якутии: «Волк и жеребята», «Сокол и утки», «Невод». Игры Карелии: «Ляпки с мячом», «Сеть да рыбы», «Рукавица», «Пятнашки с мячом», «Кубик»; *игры народов России:* «Лапта», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Пустое место», «Третий лишний», «Горелки», «Платочек-летуночек».

Оздоровительный бег, ходьба, терренкур: ходьба и бег по пересечениям местности с преодолением естественных преград (ручей, овраг), бег в гору и с горы, марш-броски (5-6 км).

Элементы туризма и спортивного ориентирования: методика общей и специальной подготовки в туризме; охрана природы и туризм; снаряжение для туристских походов; личное и групповое снаряжение; распределение группового снаряжения между участниками похода; укладка рюкзака; организация привалов и ночлегов; установка палатки; навесная переправа. Организация семейного (школьного) туризма; техника безопасности в путешествии; опасности травм и заболеваний; сигналы бедствия; вязка узлов. Ориентирование на местности; виды ориентирования (в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору); карты (условные обозначения, знаки, рельеф местности, определение расстояния по карте). Соревнования по спортивному ориентированию и навыкам туризма.

Плавание: оздоровление и закаливание организма студентов; воспитание общей и специальной выносливости пловца; обучение основам плавания стилем «Кроль», «Брасс» и на спине; осуществить методическую подготовку студентов по обучению неумеющих плавать; сформировать навыки прикладного плавания и, в частности, утопающего и транспортировки его на воде, а также – оказание первой помощи.

Рабочей программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических направлений и реферативных работ, связанных с тематикой лекций и профессионально-прикладной физкультурной подготовкой.

Первый курс. 1. Методика рациональных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание). 2. Методики эффективных и экономичных способов дыхания. 3. Простейшие методики оценки реакции организма на нагрузку, самооценки работоспособности, утомления и применения средств их коррекции и восстановления. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ физическими упражнениями аэробной направленности (ходьба, бег, плавание и т. д.). 5. Основы методики массажа и самомассажа. 6. Методика составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики. 7. Методы самоконтроля состояния физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). 8. Методы самоконтроля здоровья, функционального состояния организма. 9. Методика закаливания организма. 10. Методика проведения упражнений разминки. 11. Основы методики организации соревнований и судейства по видам программы первого курса. 12. Методика организации и проведения подвижных игр с детьми.

Второй курс. 1. Методы психоэмоционального состояния и регулирования в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. 2. Методика составления и проведения комплексов производственной гимнастики. 3. Методика организации самостоятельных занятий по развитию отдельных физических качеств. 4. Методика обучения детей плаванию. 5. Основы методики организации соревнований и судейства по избранному виду спорта.

Третий курс. 1. Средства и методы релаксации в спорте. 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Четвертый курс. 1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

2. 2. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Второй семестр (первый курс)

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно- силовых качеств, общей и специальной выносливости)

Рабочий план занятий

Занятие 1.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в втором семестре.
2. Разминка. ОРУ без предметов.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Бег в ускорении на 30, 60 метров. Техника бега на короткие дистанции.
5. Развитие координационных способностей.
6. Бег в медленном темпе 4 минуты.

Занятие 2.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов.
2. Специальные упражнения бегуна.
3. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т. п.).
4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м.
5. Прыжки разным способом.
6. Подвижная игра «Третий лишний».
7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.

Занятие 3.

1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Броски набивного мяча разным способом.
3. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Бег в медленном темпе до 6 минут.

Занятие 4.

1. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами).
2. Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование.
3. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Бег в переменном темпе.

Занятие 5.

1. Разминка. ОРУ у опоры.

2. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.
3. Броски набивного мяча разным способом.
4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».
5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 6.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами.
2. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива.
3. Прыжки в длину с места на результат – сдача контрольного норматива.
4. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).
5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 7.

1. Разминка (методом круговой тренировки).
2. Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка).
3. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).
4. Подвижные игры, упражнения на координацию.

Занятие 8.

1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах.
2. Техника бега в гору, с горы.
3. Прыжок в длину с места (контрольный норматив).
4. ОФП.
5. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.

Занятие 9.

1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках).
2. Игра-эстафета.
3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести.
4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.
5. Подвижная игра.

Занятие 10.

Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни. Просмотр научно-методических видеофильмов.

Тема «Баскетбол» (совершенствование техники и координационных способностей)

Занятие 11.

1. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе.
2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении.
3. Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока.

4. Ведение мяча: с изменением направления движения.
5. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.
6. Бросок мяча в корзину.
7. Игра «Салки». ОФП.

Занятие12.

1. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно,
2. поточно).
3. Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения.
4. Игра «Салки», «Защитник – нападающий».
5. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах.
6. Подготовительное упражнение «30 передач».
7. Бросок мяча в корзину одной рукой.
8. Прыжки на скакалке.

Занятие13.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры.
2. Передачи мяча в парах, тройках.
3. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия).
4. Броски мяча в корзину после ведения.
5. Упражнение «6 точек».
6. Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча.
7. Подготовительная игра «Мяч капитану».

Занятие14.

1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами.
2. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину).
3. Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой.
4. Сдача учебного норматива № 1.
5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке.
6. Учебная игра.

Занятие15.

1. Разминка (игровым способом).
2. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. задание).
3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов).
4. Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2.
5. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата).
6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Занятие16.

1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию.

2. Специальные упражнения баскетболиста.
3. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров.
4. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах.
5. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит).
6. Подбор мяча под щитом.
7. Сдача учебного норматива № 2.
8. Учебная игра.

Занятие17.

1. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т. п.
2. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами).
3. Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча.
4. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Учебная игра.
7. Прыжки через планку.

Занятие18.

1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП.
2. Командные и индивидуальные тактические действия.
3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.
4. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.

Занятие 19.

1. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств).
2. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол».
3. Учебная игра.

Третий семестр (второй курс)

Тема «Волейбол» (развитие ловкости, координации движений)

Занятие 1.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания во третьем семестре.
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении.
3. Стойка игрока, перемещения игрока по площадке.
4. Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах).
5. Прием мяча снизу двумя руками.
6. Подача мяча (варианты).
7. Игра «Летающий мяч».

Занятие 2.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).
3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).

4. Подача мяча.
5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).
6. ОФП (скакалка).

Занятие 3.

1. Разминка (с волейбольными мячами).
2. Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах).
3. Подготовительные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку кулаком.
4. Прием мяча от стены.
5. Упражнение «Попади в корзину».
6. Учебная игра 6 на 6.
7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

Занятие 4.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку).
3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).
4. Подача мяча на силу.
5. Упражнения к нападающему удару.
6. Учебные игры.
7. ОФП (прыжки через скамейку).

Занятие 5.

1. Разминка на гимнастических скамейках.
2. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).
3. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение
4. «пол – стена») индивидуально.
5. Передача мяча двумя руками.
6. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой).
7. Прием мяча с подачи.
8. Учебная игра на 3 касания.
9. ОФП (скакалка).

Занятие 6.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах.
3. Игра «Мяч в воздухе».
4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4.
5. Приемы мяча у стены, через сетку.
6. Подачи мяча.
7. Учебная игра.
8. ОФП (упражнения у стены).

Занятие 7.

1. Разминка (обычная).

2. Упражнения с мячом в парах, тройках.
3. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь».
4. Сдача учебного норматива № 2.
5. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров».
6. Нападающий удар (индивидуально).
7. Учебная игра (на 2 – 3 касания).
8. ОФП (брюшной пресс).

Занятие 8.

1. Разминка (типа аэробики).
2. Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах).
3. Техника нападающего удара в парах (у сетки).
4. Блокирование мяча.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Тактика игры в волейбол.
7. Учебная игра.
8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

Занятие 9.

1. Разминка (обычная).
2. Упражнения с волейбольными мячами.
3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Судейство по волейболу.

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)

Занятие 10.

1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
2. Упражнения в расслаблении, самомассаж.
3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр видеофильмов).

Занятие 11.

1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте.
2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание).
3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.
4. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).
6. Подвижные игры с мячом.

Занятие 12.

1. Разминка (на гимнастических скамейках).
2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
3. Упражнения на растягивание.
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки).

6. Прыжки на скакалке.

Занятие 13.

1. Разминка. ОРУ без предметов.
2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
3. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров).
4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!».
5. Броски набивного мяча разным способом.
6. Бег в медленном темпе до 2000 метров.

Занятие 14.

Разминка. ОРУ в парах.

1. Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание.
2. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров).
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег по пересеченной местности.
5. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

Занятие 15.

1. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки.
2. Игры – эстафеты с бегом.
3. Беговые упражнения.
4. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров.
5. Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки).
6. Бег в медленном темпе.

Занятие 16.

1. Разминка. ОРУ с обручами.
2. Игры и упражнения с обручами.
3. Беговые упражнения.
4. Сдача учебного норматива в беге на 100 метров.
5. Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета).
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. Бег в переменном темпе до 2000 метров.

Занятие 17.

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча.
5. Подготовка и сдача учебных нормативов (в виде соревнований) по прыжкам в длину с разбега и в беге на длинные дистанции.
6. Подведение итогов семестра.
7. Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

Четвертый семестр (второй курс)

Тема «Волейбол» (совершенствование техники, развитие ловкости и координации движений)

Занятие 1.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в четвертом семестре.
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении.
3. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке.
4. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах).
5. Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах.
6. Подача мяча (варианты).
7. Игра «Летающий мяч».

Занятие 2.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).
3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).
4. Подача мяча в заданную зону.
5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).
6. ОФП (скакалка).

Занятие 3.

1. Разминка (с волейбольными мячами).
2. Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении).
3. Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку.
4. Прием мяча от стены снизу и сверху.
5. Упражнение «Попади в корзину».
6. Учебная игра 6 на 6.
7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

Занятие 4.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Техника игры в защите и в нападении.
3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).
4. Подача мяча на силу.
5. Нападающий удар: упражнения в парах, в колонне.
6. Учебные игры.
7. ОФП (прыжки через скамейку).

Занятие 5.

1. Разминка на гимнастических скамейках.
2. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).

3. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально.
4. Передача мяча двумя руками (длинные, прострельные).
5. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой).
6. Прием мяча с подачи.
7. Учебная игра на 3 касания.
8. ОФП (скакалка).

Занятие 6.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях.
3. Игра «Мяч в воздухе».
4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4.
5. Приемы мяча индивидуально и в парах.
6. Подача мяча избранным способом.
7. Учебная игра.
8. ОФП (упражнения у стены).

Занятие 7.

1. Разминка (обычная).
2. Техника игры в волейбол: совершенствование игровых навыков.
3. Передача за голову.
4. Передача мяча через сетку снизу двумя руками после подачи.
5. Упражнение «Вратарь».
6. Сдача учебного норматива №2.
7. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров».
8. Нападающий удар (индивидуально).
9. Учебная игра (на 2 – 3 касания).

Занятие 8.

1. Разминка (комплекс аэробики).
2. Подготовительные упражнения в волейболе.
3. Техника нападающего удара.
4. Блокирование мяча: подготовительные упражнения.
5. Сдача учебного норматива №3.
6. Индивидуальные и командные тактические действия.
7. Учебная игра.
8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

Занятие 9.

1. Разминка (обычная).
2. Специальные и подготовительные упражнения.
3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Правила соревнований по волейболу.

Тема «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)

Занятие 10.

1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
2. Упражнения в расслаблении, самомассаж.
3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кино-видео-фильмов).

Занятие 11.

1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте.
2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание).
3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.
4. Прыжки через планку с прямого разбега.
5. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
6. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).
7. Развитие физических качеств.

Занятие 12.

1. Разминка (на гимнастических скамейках).
2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
3. Упражнения на растягивание.
4. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки).
6. Развитие общей прыгучести.

Занятие 13.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов.
2. Специальные упражнения бегуна.
3. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т. п.).
4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м.
5. Прыжки разным способом.
6. Подвижная игра «Третий лишний».
7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.

Занятие 14.

1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением).
2. Броски набивного мяча разным способом.
3. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Бег в медленном темпе до 6 минут.

Занятие 15.

1. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами).
2. Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование.
3. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Бег в переменном темпе.

Занятие 16.

1. Разминка. ОРУ у опоры.
2. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.
3. Броски набивного мяча разным способом.
4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».
5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 17.

1. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами.
2. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива.
3. Прыжки в длину с места на результат – сдача контрольного норматива.
4. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).
5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.

Занятие 18.

1. Разминка (методом круговой тренировки).
2. Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка).
3. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).
4. Подвижные игры, упражнения на координацию.

Занятие 19.

1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах.
2. Техника бега в гору, с горы.
3. Прыжок в длину с места (контрольный норматив).
4. ОФП.
5. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.

Занятие 20.

1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках).
2. Игра-эстафета.
3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести.
4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.
5. Подвижная игра.

Занятие 21.

1. Разминка. ОРУ без предметов.
2. Специальные легкоатлетические упражнения.
3. Рывки и ускорения с низкого старта (на 30, 60 метров).
4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!».
5. Броски набивного мяча весом 3 кг в парах.
6. Бег в медленном темпе до 2000 метров (дев.), до 3000 метров (юн.).

Занятие 22.

1. Разминка. ОРУ в парах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «ступенька», прыжки в глубину.
3. Техника спринтерского бега: бег на короткие дистанции (60, 100 метров).

4. Прыжки и многоскоки (20-25 метров).
5. Кросс по пересеченной местности: сдача учебного норматива.
6. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

Занятие 23.

1. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки.
2. Специальные и подготовительные упражнения в легкой атлетике.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Бег на 30 метров (КДП), 100 метров (сдача учебного норматива).
5. Бег в переменном темпе до 20 минут. Подведение итогов семестра.
6. Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

Пятый семестр (третий курс)

Тема «Виды легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники и воспитание физических качеств»

Занятие 1.

1. Теория: цели задачи и содержания занятий в пятом семестре.
2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте.
3. Специальные упражнения в легкой атлетике.
4. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза).
5. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки.
6. Подвижная игра «Меткий бросок».

Занятие 2.

1. Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах. Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое).
2. Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3х30, 3х40 м.
3. Броски набивного мяча разным способом.
4. Бег в переменном темпе.

Занятие 3.

1. Бег трусцой (1-1,5 км.).
2. ОРУ в шеренгах. Упражнения на гибкость (у опоры). Беговые упражнения (серийно) по 25-30 м.
3. Бег на 30 и 60 м. – сдача контрольного норматива по ОФП. Бег на 100 м. с высокого старта.
4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т. д.

Занятие 4.

1. Ходьба, бег с изменением направления и темпа.
2. ОРУ в парах с сопротивлением.
3. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Развитие координации в челночном беге: 4х10, 8х10, 10х10 м.
6. Бег в переменном темпе 15-20 минут.

Занятие 5.

1. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения (2х20 м. каждое).
3. Упражнения на координацию и гибкость.
4. Бег на 100 м. – сдача учебного норматива.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Подвижная игра с мячом «Итальянская лапта».

Занятие 6.

1. Ходьба и бег в чередовании (по лесу) до 2 км. ОРУ у опоры.
2. Специальные упражнения метателя: Броски ядра весом 3 – 4 кг. разным способом.
3. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах, многоскоки.
4. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2 км.

Занятие 7.

1. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Строевые упражнения на месте.
2. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ игровым способом.
3. («Перемена мест»).
4. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега на результат.
5. Подвижная игра с мячом «Мяч капитану», «Охотники и утки».
6. Бег в переменном темпе.

Занятие 8.

1. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка.
2. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м. (д.), 3000 м. (ю.).
3. Игра в волейбол.

Занятие 9.

1. Разминка игровым способом. ОРУ в парах.
2. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.
3. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4-5 станциях).
4. Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями.
5. ОФП на гимнастических скамейках.
6. Сдача учебных нормативов.

Тема «Формирование профессиональных педагогических навыков и умений по физической культуре. Основы ЗОЖ»

Занятие 10.

1. Беседа: «Значение физической культуры в воспитании детей. Основы здорового образа жизни».
2. Просмотр тематических кинофильмов.
3. Тест-опрос студентов по просмотренному материалу.

Тема «Баскетбол». (Формирование психомоторных способностей)

Занятие 11.

1. Беседа о правилах судейства игры в баскетбол.
2. Разминка (ходьба, бег). Упражнения в движении.
3. Техника остановок, заслонов.
4. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, в движении с изменением направления).
5. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
6. Броски мяча в корзину.
7. Игра «Зонный баскетбол».

Занятие 12.

1. Разминка (бег с выполнением заданий). ОРУ в колоннах.
2. Специальные упражнения баскетболиста.
3. Ведение и бросок мяча в корзину (правой и левой рукой).
4. Штрафной бросок (серийно).
5. Взаимодействие 2-3 игроков при атаке с броском мяча в корзину.
6. Игра «4 квадрата».

Занятие 13.

1. Разминка игровым способом «Вызов номеров».
2. Упражнения с баскетбольными мячами на месте и в движении.
3. Передача и ловля мяча в движении в парах с броском мяча в корзину.
4. Броски мяча в корзину из-за 3-х очковой зоны.
5. Индивидуальные и командные тактические действия.
6. Игра «4 квадрата».

Занятие 14.

1. Разминка (ходьба, бег). ОРУ на гимнастических скамейках.
2. Развитие координационных способностей: ведение мяча по скамейкам, через скамейки, «челнок».
3. Передача и ловля мяча в колоннах со сменой мест.
4. Броски мяча в корзину с пяти точек.
5. Учебная игра.

Занятие 15.

1. Беседа: «История баскетбола в России и на Ставрополье».
2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ в движении.
3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.
4. Ведения мяча с бросками в корзину правой и левой рукой.
5. Подбор мяча после броска в корзину. Броски мяча в прыжке.
6. Учебная игра.

Занятие 16.

1. Беседа: «Баскетбол на Олимпиаде».
2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ с набивными мячами.
3. Техника ведения, передачи мяча и бросков мяча в корзину (серийно).
4. Тактические действия игрока в защите (заслон, опека игрока, вырывание и выбивание мяча).

5. Учебная игра.

Занятие 17.

1. Разминка игровым способом («Охотники и зайцы»). ОРУ с гимнастической палкой.
2. Взаимодействие 2-3 игроков под щитом (подбор и бросок мяча в кольцо).
3. Передача и ловля мяча с пассивным защитником.
4. Совершенствование техники бросков мяча в корзину.
5. Учебная игра.

Занятие 18 – 19.

1. Разминка (обычная). Упражнения у опоры.
2. Подготовка и сдача учебных нормативов по баскетболу.
3. Учебная игра по правилам соревнований (по отделениям).

Шестой семестр (третий курс)

Тема «Волейбол» (Развитие координационных способностей)

Занятие 20.

1. Теория: цели и задачи физического воспитания в шестом семестре.
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ на месте. Специальные упражнения волейболиста.
3. Передача мяча в парах (верхняя и нижняя).
4. Приемы мяча снизу двумя руками (в парах, индивидуально).
5. Подача мяча: нижняя и верхняя.
6. Учебная игра в волейбол.

Занятие 21.

1. Разминка: игра «Перестрелка».
2. Специальные упражнения волейболиста (у сетки). Подготовительные упражнения к нападающему удару.
3. Передача мяча, приемы мяча в парах, тройках, у стены.
4. Приемы мяча с подачи.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 22.

1. Беседа: «Правила игры в волейбол».
2. Разминка на гимнастических скамейках.
3. Развитие координации: челночный бег по линиям волейбольной площадки.
4. Техника игры в волейбол в защите и в нападении.
5. Упражнения по освоению нападающего удара.
6. Блокирование мяча: одиночное и групповое.
7. Учебная игра в волейбол.

Занятие 23.

1. Беседа: «Волейбол на Олимпиаде».
2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с обручами.
3. Взаимодействие двух игроков у сетки: нападающий удар с зоны 2 и 4.

4. Техника волейбола в защите, прием мяча с подачи.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 24.

1. Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах.
2. Упражнения с волейбольным мячом в парах.
3. Техника игры в волейбол: упражнения в колоннах, шеренгах, кругах.
4. Подача мяча по зонам.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 25.

1. Разминка игровым способом «Силобол».
2. Техника игры в волейбол: совершенствование передачи и приема мяча.
3. Техника нападающего удара с зоны 2, 3, 4.
4. Блокирование мяча 1-2 игроками.
5. Учебная игра в волейбол.

Занятие 26-27.

1. Разминка (обычная). ОРУ в движении.
2. Подготовка и сдача контрольных нормативов по теме «Волейбол».
3. Учебная игра в волейбол (соревнования между отделениями).
4. ОФП.

Занятие 28-29.

1. Беседа: «Самостоятельные физкультурные занятия. Физическая культура в семье».
2. Ходьба, бег, ОРУ на месте и в движении.
3. Развитие физических и скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.
4. Сдача учебных и контрольных нормативов. Подведение итогов семестра.
5. Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.

Примерное тематическое планирование по «Элективной дисциплине физическая культура и спорт» для студентов отделения хореографии

Второй семестр (первый курс)

Занятие 1.

1. Беседа. Основы профессионально-ориентированной теоретической подготовки студентов. История возникновения и развития, современное состояние и перспектива развития двигательной пластики в России.

2. Характеристика основных мышц и упражнений на их развитие (мышцы шеи, трапециевидная мышца, дельтовидные мышцы). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с движениями рук в различных направлениях, с разной амплитудой, включая упражнения с собственным весом тела, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и др. опорах).

3. Разминка и самомассаж. Специальные беговые упражнения. Бег в ускорении на 30, 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе 4 минуты.

4. Специальный тренинг у хореографического станка. Нагрузка умеренной интенсивности, количество повторений 6-10 раз.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидных мышц.

Занятие 2.

1. Беседа. Организационно-педагогические условия реализации профессионально-ориентированного физического воспитания. Сущность двигательно-пластической составляющей системы управления студентами.

2. Продолжить характеристику основных групп мышц и упражнений на их развитие (мышцы предплечья, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, большая грудная мышца). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с собственным весом тела, в сопротивлении партнера, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке и др. опорах, сгибание и разгибание рук, в упоре из различного положения туловища).

3. Разминка, самомассаж. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т. п.). Бег с высокого старта 3 х 30 м., 2 х 60 м., 2 х 100 м. Прыжки разным способом. Подвижная игра «Третий лишний». Бег в спокойном темпе до 5 минут.

4. Специальный тренинг у хореографического станка. Нагрузка умеренной интенсивности.

5. Элементы бальных танцев (шаг галопа, шаг польки, шаг вальса).

6. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 3.

1. Беседа. Теории происхождения и развития профессионально-ориентированного физического воспитания. Закономерности развития способностей и физических качеств. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

2. Характеристика основных мышц и упражнений на их развитие (широчайшие и длинные мышцы спины; четырехглавая, двуглавая и икроножная мышцы ног; прямые и косые мышцы живота). Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц (упражнения с собственным весом тела, в парах, в положении стоя, сидя, лежа на скамейке).

3. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). Броски набивного мяча разным способом. Сдача контрольного норматива в беге на 30 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 6 минут.

4. Самомассаж. Специальный тренинг у хореографического станка на развитие перечисленных группы мышц.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 4.

1. Беседа. Содержание физкультурного образования. Принцип регулярности педагогических воздействий. Особенности методики сеанса массажа у студентов хореографического отделения.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, ОРУ без предметов. Игры-эстафеты (с предметами). Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м – сдача учебного норматива.

4. Прыжки в длину с разбега. Бег в переменном темпе.

5. Самомассаж. Комплекс упражнений на середине зала на перечисленные группы мышц. Выполняются в положении сидя, в упоре сзади на полу. Упражнения для мышц сгибателей бедра.

6. Разновидности шагов и прыжков (шаги – острый, на полупальцах, на внешней и внутренней части стопы, прыжки с одной ноги на другую).

7. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 5.

1. Беседа. Средства и методы физического воспитания. Принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей. Освоение методики самомассажа.

2. Характеристика мышц участвующих в отведении и приведении бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 м. Броски набивного мяча разным способом. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору». Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 м.

4. Упражнения с элементами йоги.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра.

Занятие 6.

1. Беседа. Краткая характеристика частей элементов в профессионально-прикладной деятельности. Принцип соразмерности в развитии способностей.

2. Характеристика мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. Эстафетный бег (техника передачи

эстафетной палочки). Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2000 метров.

4. Самомассаж. Комплекс специальных упражнений на середине зала на перечисленные группы мышц. Упражнения в седе ноги в стороны, шпагаты в различных плоскостях. Махи правой (левой) ногой, круговое маховое движение из фронтальной в сагиттальную плоскости и обратном направлении.

5. Прыжки (на одну, две ноги, закрытый, открытый прыжок в «ласточку»).

6. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в отведении и приведении бедра.

Занятие 7.

1. Беседа. Определение основного понятия «координационные способности». Оздоровительное и прикладное значение развития координационных способностей. Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании, разгибании и круговом движении коленного сустава. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (методом круговой тренировки). Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка). Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).

4. Упражнения с элементами йоги.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Занятие 8.

1. Беседа. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой. Критерии, определяющие уровень проявления ловкости.

2. Характеристика мышц участвующих в движении пронации и супинации голени. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Техника бега в гору, с горы. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). ОФП (упражнения на развитие силовых качеств). Бег по пересеченной местности (марш-бросок).

4. Упражнения в расслаблении.

5. Прыжки (прыжок шагом, выпрямившись, в кольцо).

6. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в движении сгибании, разгибании коленного сустава.

Занятие 9.

1. Беседа. Профессиографическая характеристика профессиональной деятельности студента-хореографа. Гибкость как фактор профессионально-прикладной двигательной пластики. Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). Игра- эстафета: с набивными мячами, обручами, скакалками. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Упражнения по типу *«релеве лян»* из различных исходных положений (При выполнении релеве лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх). Упражнения, развивающие прыгучесть.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие в движении пронации и супинации голени.

Занятие 10.

1. Беседа. Организация и методика проведения занятий профессионально-прикладной направленности. Этап «суставной гимнастики». Причины возникновения травм, нарушение основных принципов обучения и правил организации занятий.

2. Характеристика мышц участвующих в движении приведении и отведении голеностопного сустава, а также пронации и супинации стопы. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Упражнения с элементами хореографии по типу «гран батман», «тандю батман» в классические позиции. Упражнения в парах для развития мышц участвующих в отведении голеностопного сустава, а также пронации и супинации стопы.

4. Элементы народных танцев (русский попеременный шаг, припадание, ковырялочка, па-де-баск).

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава.

Занятие 11.

1. Беседа. Реализация дидактических принципов в профессионально-прикладном обучении. Этап специального развития подвижности в суставах.

2. Характеристика мышц участвующих в маховом движении вперед, в сторону и назад. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка, самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц. Разновидности

махов стоя, сидя и полулежа на полу боком. Удержание ног в различных плоскостях.

4. Повторение элементов народных танцев (русский попеременный шаг, припадание, ковырялочка, па-де-баск).

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость.

Занятие 12.

1. Беседа. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. Подвижные игры на уроках физкультуры. Организационно-методические особенности профессиональной двигательно-пластической подготовки. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

2. Характеристика мышц участвующих в разгибании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. Стойки, остановки игрока (по команде). Ведение мяча: с изменением направления движения (вокруг стоек, флажков). Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча в корзину двумя руками. Игра «Салки». ОФП.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость. Развитие мышц участвующих в движении пронации и супинации стопы.

Занятие 13.

1. Беседа. Методика выполнения игр с элементами хореографии. Влияние упражнений на системы и функции организма.

2. Характеристика мышц участвующих в сгибании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). Ведение мяча, остановка после ведения. Игра «Салки», «Защитник – нападающий» с ведением баскетбольного мяча. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в колоннах. Подготовительное упражнение «30 передач». Бросок мяча в корзину одной рукой. Прыжки на скакалке.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость, и упражнения развивающие прыгучесть.

Занятие 14.

1. Беседа. Биомеханика упражнений в профессиональной двигательно-пластической подготовке студента-хореографа.

6. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча с «пассивным» защитником. Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек». Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 –

ведение мяча. Подготовительная игра «Мяч капитану», «Зонный баскетбол». Упражнения на координацию.

2. Самомассаж. Комплекс упражнений в парах на середине зала, лежа на полу, на группы мышц нижних конечностей. Упражнения для развития подвижности коленных суставов поочередно, с изменением скорости, амплитуды, в любых направлениях.

3. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

4. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 15-16.

1. Беседа. Биомеханический анализ выворотности как необходимый фактор в профессиональной деятельности студента-хореографа.

2. Характеристика мышц участвующих в наклоне туловища в сторону. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). Техника ведения мяча правой и левой рукой. Сдача учебного норматива № 1: ведение мяча «змейкой». Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. Броски мяча с линии штрафного броска – подготовка к сдаче учебного норматива № 2.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, на перечисленные группы мышц.

5. Равновесие: переднее с различными положениями рук.

6. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании туловища.

Занятие 17-18.

1. Беседа. Эстетическое воспитание в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой. Обычная осанка и специальная осанка.

2. Характеристика мышц участвующих в скручивании туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания. Остановки игрока. Рывки, ускорение. Челночный бег 6х10, 8х10 метров. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах, со сменой мест в противоположных колоннах. Бросок мяча в движении. Подбор мяча под щитом, взаимодействие двух игроков. Сдача учебного норматива № 2. Сдача учебного норматива № 3 бросок мяча в движении на скорости. Учебная игра.

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала, лежа на полу, на перечисленные группы мышц. Различные исходные положения, поднимания и опускания из хореографических позиций. Приседания и взмахи ног из различных хореографических позиций. Из положения, лежа на полу поднимание и отведение ног (выворотно) в различные плоскости.

5. Равновесие: боковое.

6. *Задание на дом:* упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Третий семестр (второй курс)

Занятие 1.

1. Беседа. История волейбола. Раздел баскетбола в учебной программе. Задачи эстетического воспитания. Эстетическая культура студента-хореографа.

2. Характеристика мышц участвующих в круговом движении туловища. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения игрока по площадке. Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах). Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. Подача мяча (варианты). Игра «Летающий мяч».

4. Самомассаж. Комплекс игр с элементами хореографии: «Запомни и выполни», «Попрыгунчики», «Скакалка».

5. Равновесие: заднее.

6. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 2.

1. Беседа. Художественно-эстетические виды спорта. Пропорции тела.

2. Характеристика мышц участвующих в акте дыхания. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху). Прием мяча после набрасывания. Подача мяча в зоны 1, 6, 5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). ОФП (скакалка).

4. Самомассаж. Комплекс имитационных игр: «Создай образ», «Статуи». 5. Равновесие: высокое.

6. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 3.

1. Беседа. Эстетическое восприятие. Чередование напряжения и расслабления мышечного тонуса.

2. Характеристика мышц участвующих в движении головы назад. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (с волейбольными мячами). Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах). Подготовительные упражнения в волейболе: перебивание мяча через сетку кулаком (снизу). Прием мяча от стены после набрасывания снизу. Упражнение «Попади в корзину». Учебная игра 6 на 6.

4. Самомассаж. Комплекс имитационных игр: «Адажио», «Говорящие руки», «Круг».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны в сторону, боком.

6. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 4.

1. Беседа. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества – пластичность, выразительность, гибкость, прыгучесть. Основные мышцы и их функции.

2. Характеристика мышц участвующих в наклоне головы в сторону. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (типа аэробики). Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку) на месте и в движении. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива № 1 по разделу «Волейбол»). Подача мяча на силу. Упражнения к нападающему удару: серийные удары по мячу у стены. Учебная игра.

4. Комплекс игр тренирующих устойчивость: «Балетные позиции», «Устойчивость в положении выпада».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад из стойки на коленях.

6. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 5.

1. Беседа. Профессионально-прикладные двигательно-пластические качества – чувства пространства и времени, аналитического чувства, чувства ритма, чувства меры, единством содержания и формы физических упражнений, единством частей двигательного акта, единством гармонии человека и окружающего мира.

2. Характеристика мышц участвующих во вращении вокруг продольной оси. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка на гимнастических скамейках. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках). Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально. Передача мяча двумя руками через сетку в движении. Сдача учебного норматива № 1 (передача мяча над собой). Прием мяча с подачи (после набрасывания мяча через сетку). Учебная игра на 3 касания.

4. Самомассаж. Комплекс игр тренирующих устойчивость: «Устойчивость после кувырка», «Устойчивость после прыжков».

5. Совершенствование упражнения пластического характера волны со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

6. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног и пластику движения.

Занятие 6.

1. Беседа. Формы движений. Непрерывность движений, точность, легкость, свобода, согласованность, ритмичность.

2. Характеристика мышц участвующих в круговых движениях головы. Преподаватель объясняет и демонстрирует разновидность упражнений на развитие перечисленных групп мышц.

3. Разминка (типа аэробики). Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах. Игра «Мяч в воздухе». Приемы мяча у стены, через сетку. Подачи мяча избранным способом. Учебная игра.

4. Комплекс игр с хореографической направленностью: состязания в танцах.

5. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

6. *Задание на дом:* прыжки (простые и сложные), упражнения на расслабление.

Занятие 7.

1. Беседа. Эстетические эмоции: выразительные эмоциональные движения.

2. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений, упражнения на растягивание (стретчинг).

3. Разминка (обычная). Упражнения с мячом в парах, тройках. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь». Сдача учебного норматива № 2. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». Нападающий удар (индивидуально): подготовительные упражнения у сетки. Учебная игра (на 2-3 касания).

4. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в сопротивлении партнера.

5. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

6. *Задание на дом:* упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 8.

1. Беседа. Составляющие эстетических эмоций: художественный вкус, композиция, художественный образ, творческое воображение, мышление, интуиция.

2. Разминка (типа аэробики). Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах). Техника нападающего удара в парах (у сетки) по неподвижному мячу. Блокирование мяча: подготовительные упражнения. Сдача учебного норматива № 3. Тактика игры в волейбол. Учебная игра.

3. Самомассаж. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование равновесия: переднее, заднее, боковое, высокое.

5. *Задание на дом:* упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 9.

1. Беседа. Художественная гимнастика – история ее развития в системе физического воспитания.

2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Упражнения в расслаблении, в висах, упорах. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кинофильмов).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала и упражнения в сопротивлении партнера.

4. *Задание на дом:* упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 10.

1. Беседа. Терминология упражнений художественной гимнастики.

2. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). Специальные подготовительные упражнения прыгуна, метателя. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Меткий бросок».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 11.

1. Беседа. Правила и организация проведения соревнований.

2. Разминка (на гимнастических скамейках). Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Упражнения на растягивание: в парах, индивидуально. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. Медленный бег 6 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 12.

1. Беседа. Гигиена физических упражнений.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров). Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». Броски набивного мяча разным способом в парах. Бег в медленном темпе, чередуя с ходьбой.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидных мышц.

Занятие 13.

1. Беседа. Врачебный контроль и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

2. Разминка. ОРУ в парах. Упражнения у опоры. Упражнения «ступень- ка», прыжки в глубину, на растягивание. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров). Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц предплечья, двуглавой и трехглавой мышц плеча, большой грудной мышцы.

Занятие 14.

1. Беседа. Классификация упражнений художественной гимнастики.

2. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки. Игры – эстафеты с бегом: встречная и круговая эстафеты. Беговые упражнения серийно по 20-25 метров. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров на время. Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки). Бег в медленном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании и разгибании бедра.

Занятие 15-16.

1. Беседа. Особенности упражнений в художественной гимнастике.

2. Разминка. ОРУ с обручами. Игры и упражнения с обручами. Беговые упражнения. Рывки и ускорения по команде. Сдача учебного норматива в беге на 100 метров. Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в переменном темпе до 2000 метров.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в отведении и приведении бедра.

Занятие 17-18.

1. Беседа. Характеристика упражнений в художественной гимнастике.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги, на результат. Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на длинные дистанции.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Занятие 19-20.

1. Беседа. Классификация упражнений в художественной гимнастике.

2. Разминка (самостоятельно). Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

5. Задание на дом: упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в супинации, пронации и круговом движении бедра.

Четвёртый семестр (второй курс)

Занятие 1.

1. Беседа. Теория: цели и задачи физического воспитания в IV семестре.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 метров. Техника спринтерского бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе 4 минуты.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна вперед и назад.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в движении сгибании, разгибании коленного сустава.

Занятие 2.

1. Беседа. Методические особенности в художественной гимнастике.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. Специальные упражнения в легкой атлетике. Упражнения на возвышенности («ступенька», прыжки в глубину и т. п.). Бег с высокого старта 3х30 м., 2х60 м., 2х100 м. Развитие общей прыгучести: прыжки разным способом. Подвижные игры «Третий лишний». Бег в спокойном темпе до 5 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна в сторону, боком. Упражнения на расслабление.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие в движении пронации и супинации голени.

Занятие 3.

1. Беседа. Связь упражнений с содержанием музыки.

2. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом. Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 6 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна вперед и назад из стойки на коленях.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие в движении сгибания и разгибания голеностопного сустава.

Занятие 4.

1. Связь между упражнениями и средствами музыкальной выразительности.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами). Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива. Прыжки в длину с разбега: правила соревнований и судейство в легкой атлетике. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера: волна со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость.

Занятие 5.

1. Беседа. Связь упражнения с мелодией.

2. Разминка. ОРУ у опоры. Развитие общей прыгучести: прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров. Броски набивного мяча в парах, тройках. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору». Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров (девушки) и на 3000 метров (юноши).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Упражнения пластического характера целостный взмах.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость. Развитие мышц участвующих в движении пронации и супинации стопы.

Занятие 6.

1. Беседа. Связь упражнения с темпом.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 и 3000 метров.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Подвижная игра с элементами хореографии.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость, и упражнения развивающие прыгучесть.

Занятие 7.

1. Беседа. Связь упражнения с размером музыки.

2. Разминка (методом круговой тренировки). Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения. ОФП (скакалка). Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Подвижные игры, упражнения на координацию.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 8.

1. Беседа. Связь упражнения с ритмом музыки.

2. Разминка, ОРУ без предметов, в парах на сопротивление. Техника бега в гору, с горы. Прыжок в длину с места. ОФП. Бег по пересечённой местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны в сторону, боком.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 9.

1. Беседа. Связь упражнения с музыкальной динамикой.

2. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). Игра-эстафета. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. Подвижная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера волны вперед и назад из стойки на коленях.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 10.

1. Беседа. Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия в детском саду и начальной школе, формирование здорового образа жизни.

2. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

3. Совершенствование упражнения пластического характера волны со сложным перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещением ног.

4. Просмотр научно-методических кинофильмов.

5. *Задание на дом:* упражнения по выбору на развитие мышц участвующих в сгибании туловища.

Занятие. 11.

1. Беседа. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе.

2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока. Ведение мяча: с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Игра «Салки». ОФП.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнения пластического характера целостный взмах.

5. *Задание на дом:* упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 12.

1. Беседа. Связь движений в художественной гимнастике с характером музыки.

2. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения. Игра

«Салки», «Защитник – Нападающий». Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах. Подготовительное упражнение «30 передач». Бросок мяча в корзину одной рукой. Прыжки на скакалке.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

5. *Задание на дом:* упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 13.

1. Беседа. Основы обучения и спортивной тренировки в художественной гимнастике.

2. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия). Броски мяча в корзину после ведения. Упражнения «6 точек». Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча. Подготовительная игра «Мяч – капитану».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование прыжков (на одну, две ноги, закрытый, открытый прыжок в «ласточку»).

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 14.

1. Беседа. Техническая подготовка гимнасток.

2. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой. Сдача учебного норматива № 1. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование прыжков (прыжок шагом, выпрямившись, в кольцо).

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 15.

1. Беседа. Физическая подготовка гимнасток.

2. Разминка (игровым способом). Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. задание). Бросок мяча в движении (техника двух шагов). Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата). Прыжки через гимнастическую скамейку.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Повороты: простые и сложные на 360° и 720°.

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 16.

1. Беседа. Моральная подготовка гимнасток.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию. Специальные упражнения баскетболиста. Челночный бег 6х10, 8х10 метров. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит). Подбор мяча под щитом. Сдача учебного норматива № 2. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Повороты: простые и сложные на 360° и 720°.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 17.

1. Беседа. Волевая подготовка гимнасток.

2. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т. п. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами). Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником. Сдача учебного норматива № 3. Учебная игра. Прыжки через планку.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование поворотов: простые и сложные на 360° и 720°.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 18.

1. Беседа. Урок художественной гимнастики.

2. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП. Командные и индивидуальные тактические действия. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Вращение типа «тур шене» на носочках (обозначающий поворот, оборот вокруг себя).

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 19.

1. Беседа. Трудность упражнения в гимнастике.

2. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств). Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол». Учебная игра. 3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Вращение типа «тур шене» на носочках (обозначающий поворот, оборот вокруг себя).

5. Задание на дом: упражнения, развивающие выворотность ног.

Пятый семестр (третий курс).

Занятие 1.

1. Беседа. Цели и задачи физического воспитания в V семестре.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах). Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. Подача мяча (варианты). Игра «Летающий мяч».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. *Задание на дом:* упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 2.

1. Беседа. Композиция упражнения в гимнастике.

2. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху). Подача мяча в заданную зону. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). ОФП (скакалка).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения укрепляющие мышцы спины и голени.

Занятие 3.

1. Беседа. Составление и изучение упражнения в гимнастике.

2. Разминка (с волейбольными мячами). Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении). Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку. Прием мяча от стены снизу и сверху. Упражнение «Попади в корзину». Учебная игра 6 на 6. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 4.

1. Беседа. Составление упражнений с предметами.

2. Разминка (комплекс аэробики). Техника игры в защите и в нападении. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»). Подача мяча на силу. Нападающий удар: упражнения в парах, в колонне. Учебные игры. ОФП (прыжки через скамейку).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Совершенствование упражнений пластического характера.

5. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 5.

1. Беседа. Особенности судейства соревнований по художественной гимнастике.

2. Разминка на гимнастических скамейках. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках). Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол стена») индивидуально. Передача мяча двумя руками (длинные, прострельные). Сдача учебного норматива № 1 (передача мяча над собой). Прием мяча с подачи. Учебная игра на 3 касания. ОФП (скакалка).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 6.

1. Беседа. Конспект урока.

2. Разминка (комплекс аэробики). Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях. Игра «Мяч в воз- духе». Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4. Приемы мяча индивидуально и в парах. Подача мяча избранным способом. Учебная игра. ОФП (упражнения у стены).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 7.

1. Беседа. Подготовительные упражнения в гимнастике.

2. Разминка (обычная). Техника игры в волейбол: совершенствование игровых навыков. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками после подачи. Упражнение «Вратарь». Сдача учебного норматива №2. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». Нападающий удар (индивидуально). Учебная игра на 2-3 касания.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения. 5. Совершенствование упражнений пластического характера. 6. Задание на дом: упражнения развивающие пластичность.

Занятие 8.

1. Беседа. Развитие силы у гимнасток.

2. Разминка (комплекс аэробики). Подготовительные упражнения в волейболе. Техника нападающего удара. Блокирование мяча: подготовительные упражнения. Сдача учебного норматива №3. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 9.

1. Беседа. Развитие быстроты у гимнасток.

2. Разминка (обычная). Специальные и подготовительные упражнения. Учебные игры по волейболу (на оценку). Правила соревнований по волейболу.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 10.

1. Беседа. Развитие гибкости у гимнасток.

2. Упражнения в расслаблении, самомассаж. 3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения развивающие пластичность.

Занятие 11.

1. Беседа. Развитие ловкости у гимнасток.

2. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Акробатические упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 12.

1. Беседа. Развитие выносливости у гимнасток.

2. Разминка (на гимнастических скамейках). Игры-эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Упражнения на растягивание. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки). Развитие общей прыгучести.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. Прикладные упражнения.

5. Совершенствование упражнений пластического характера.

6. *Задание на дом:* упражнения, развивающие выворотность ног.

Занятие 13-14.

1. Беседа. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.

2. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные легкоатлетические уп- ражнения. Рывки и ускорения с низкого старта (на 30, 60 метров). Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». Броски набивного мяча весом 3 кг в парах. Бег в медленном темпе до 2000 метров (дев.), до 3000 метров (юн.).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Акробатические упражнения.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 15-16.

1. Беседа. Прикладные упражнения в гимнастике.

2. Разминка. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «ступенька», прыжки в глубину. Техника спринтерского бега: бег на короткие дистанции (60, 100 метров). Прыжки и многоскоки (20-25 метров). Кросс по пересеченной местности: сдача учебного норматива № 4. Подвижные игры народов Северного Кавказа.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Контрольное тестирование пластической подготовленности студента.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 17-18.

1. Беседа. Пружинные движения руками и ногами. Пружинные движения.

2. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки, пружинные движения руками. Специальные и подготовительные упражнения в легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров, 100 метров (сдача учебного норматива). Бег в переменном темпе до 20 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Прикладные упражнения.

5. Контрольное тестирование суставной подвижности студента.

6. *Задание на дом:* упражнения, развивающие силу мышц ног.

Шестой семестр (третий курс).

Занятие 1.

1. Беседа. Цели задачи и содержания занятий в V семестре.

2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте. Специальные упражнения в легкой атлетике. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза). Развитие об- щей прыгучести: прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Меткий бросок».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Подвижные игры хореографической направленности.

5. *Задание на дом:* упражнения, развивающие гибкость позвоночного столба.

Занятие 2.

1. Беседа. Волны их разновидности.

2. Разминка игровым способом. ОРУ, пружинные движения, в колоннах. Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое). Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3 х 30, 3 х 40 м. Броски набивного мяча разным способом. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* упражнения, развивающие гибкость позвоночного столба.

Занятие 3.

1. Беседа. Взмахи. Маховые движения.

2. Бег трусцой (1 - 1,5, 5 км). ОРУ в шеренгах. Беговые упражнения серийно по 25-30 м. Бег на 30 и 60 м – сдача контрольного норматива по ОФП. Бег на 100 м с высокого старта. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т. д.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* подводящие упражнения целостных взмахов.

Занятие 4.

1. Беседа. Прыжки и их разновидности.

2. Ходьба, бег с изменением направления и темпа. ОРУ в парах с сопротивлением. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координации в челночном беге: 4 х 10, 8 х 10, 10 х 10 м. Бег в переменном темпе 15 – 20 минут.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* подготовительные упражнения прыжков.

Занятие 5.

1. Беседа. Упражнения с предметами: мячом.

2. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ. Специальные беговые упражнения (2 х 20 м каждое). Бег на 100 м – сдача учебного норматива. Прыжки в длину с разбега. Упражнения на координацию. Подвижная игра с мячом.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* составить комплекс упражнений с мячом.

Занятие 6.

1. Беседа. Упражнения с предметами: малым мячом.

2. ОРУ. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах многоскоки. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2000 м.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

4. *Задание на дом:* составить комплекс упражнений с малым мячом, жонглирование мячами.

Занятие 7.

1. Беседа. Упражнения с предметами: скакалка.

2. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Строевые упражнения на месте. Ходьба, легкий бег с выполнением заданий. ОРУ игровым способом. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры. Бег в переменном темпе.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* прыжки через скакалку за минуту (количество раз).

Занятие 8.

1. Беседа. Упражнения с предметами: обруч.

2. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м (дев), 3000 м (юн.).

3. Комплекс упражнений на расслабление.

4. *Задание на дом:* составить комплекс упражнений с обручем.

Занятие 9-10.

1. Беседа. Комбинации упражнений без предметов и с предметами.

2. Разминка игровым способом. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4 - 5 станциях). Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями. ОФП на гимнастических скамейках. Сдача учебных нормативов.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* составить комплекс произвольного упражнения без предмета.

Занятие 11.

1. Беседа о правилах судейства игры в баскетбол.

2. Разминка (ходьба, бег). Упражнения в движении. Техника остановок, заслонов. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, в движении с из- менением направления). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Игра «Зонный баскетбол».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* выучить правила игры в баскетбол.

Занятие 12.

1. Беседа. История баскетбола в России и на Ставрополье.

2. Разминка (бег с выполнением заданий). ОРУ в колоннах. Специальные упражнения баскетболиста. Ведение и бросок мяча в корзину (правой и левой рукой). Штрафной бросок (серийно). Взаимодействие 2-3 игроков при атаке с броском мяча в корзину. Игра «4 квадрата».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 13.

1. Беседа. Баскетбол и Олимпиада.

2. Разминка игровым способом «Вызов номеров». Упражнения с баскетбольными мячами на месте ив движении. Передача и ловля мяча в движении в парах с броском мяча в корзину. Броски мяча в корзину из-за 3-х очковой зоны. Индивидуальные и командные тактические действия. Игра «4 квадрата».

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения, развивающие силу мышц ног.

Занятие 14.

1. Беседа. Место аэробики в оздоровительной физической культуре.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ на гимнастических скамейках. Развитие координационных способностей: ведение мяча по скамейкам, через скамейки, «челнок». Передача и ловля мяча в колоннах со сменой мест. Броски мяча в корзину с пяти точек. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* прыжки через скакалку в течение трех минут.

Занятие 15.

1. Беседа. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Аэробные упражнения, базовые движения.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ в движении. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. Ведения мяча с бросками в корзину правой и левой рукой. Подбор мяча после броска в корзину. Броски мяча в прыжке. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* составить комплекс упражнений, развивающий гибкость (6-8 упражнений).

Занятие 16.

1. Беседа. Разновидности видов аэробики.

2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ с набивными мячами. Техника ведения, передачи мяча и бросков мяча в корзину (серийно). Тактические действия игрока в защите (заслон, опека игрока, вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга упражнений у станка и на середине зала.

4. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 17.

1. Беседа. Структура занятий оздоровительной аэробикой.

2. Разминка игровым способом («Охотники и зайцы»). ОРУ с гимнастической палкой. Взаимодействие 2-3 игроков под щитом (подбор и добивание). Передача и ловля мяча с пассивным защитником. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* упражнения на гибкость и координацию движений.

Занятие 18-19.

1. Беседа. Содержание занятий ритмической гимнастики: характеристика групп упражнений ритмической гимнастики. Здоровье человека и физическая культура.

2. Разминка (обычная). Упражнения у опоры. Подготовка и сдача учебных нормативов по баскетболу. Учебная игра по правилам соревнований (по отделениям).

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала. Упражнения в парах.

4. *Задание на дом:* составить комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Седьмой семестр (четвертый курс)

Занятие 1.

1. Беседа. Цели и задачи физического воспитания в VII семестре.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ на месте. Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча в парах (верхняя и нижняя). Приемы мяча снизу двумя руками (в нарах, индивидуально). Подача мяча: нижняя и верхняя. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: силовые упражнения.

Занятие 2.

1. Беседа. Волейбол и Олимпиада.

2. Разминка: игра «Перестрелка». Специальные упражнения волейболиста (у сетки). Подготовительные упражнения к нападающему удару. Передача мяча, приемы мяча в парах, тройках, у стены. Приемы мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие силу мышц рук, упражнения на растягивание.

Занятие 3.

1. Беседа. Правила игры в волейбол.

2. Разминка на гимнастических скамейках. Развитие координации: челночный бег по линиям волейбольной площадки. Техника игры в волейбол в защите и в нападении. Упражнения по освоению нападающего удара. Блокирование мяча: одиночное и групповое. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Акробатические упражнения.

5. Задание на дом: упражнения укрепляющие силу мышц рук, упражнения на растягивание.

Занятие 4.

1. Беседа. Структура комплекса ритмической гимнастики. Создание комплексов и композиций.

2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с обручами. Взаимодействие двух игроков у сетки: нападающий удар с зоны 2 и 4. Техника волейбола в защите, прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения развивающие прыгучесть и упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 5.

1. Беседа. Акробатика как вид гимнастики с прикладной направленностью.

2. Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Техника игры в волейбол: упражнения в колоннах, шеренгах, кругах. Подача мяча по зонам. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения развивающие прыгучесть, упражнения на растягивание. Самомассаж.

Занятие 6.

1. Беседа. Классификация акробатических упражнений.

2. Разминка игровым способом «Силобол». Техника игры в волейбол: совершенствование передачи и приема мяча. Техника нападающего удара с зоны 2, 3, 4. Блокирование мяча 1-2 игроками. Учебная игра в волейбол.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки (простые и сложные), упражнения на расслабление.

Занятие 7-8.

1. Беседа. Характерные особенности подвижных игр как средства физического воспитания.

2. Разминка (обычная). ОРУ в движении. Подготовка и сдача контрольных нормативов по теме «Волейбол». Учебная игра в волейбол (соревнования между отделениями). ОФП.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: прыжки через скакалку, упражнения на расслабление.

Занятие 9-10.

1. Беседа. Подвижные игры в системе физического воспитания. Самостоятельные физкультурные занятия. Физическая культура в семье.

2. Ходьба, бег, ОРУ на месте и в движении. Развитие физических и скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Сдача учебных и контрольных нормативов.

3. Комплекс специального тренинга у хореографического станка и на середине зала.

4. Задание на дом: упражнения на растягивание. Самомассаж.

Экспериментальная программа предусматривает методико-практические занятия, для освоения и самостоятельного применения основных методов и способов формирования профессиональных и жизненных умений и навыков.

При проведении методико-практических занятий нами была рекомендована следующая схема:

- преподаватель заранее дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель объясняет методы обучения, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по данной методике; студенты выполняют задания под наблюдением преподавателя;
- обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, выдаются рекомендации по практическому совершенствованию действий.

2. 3. ФОРМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТЕКУЩЕГО, ЭТАПНОГО И ИТОГОВОГО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рейтинг контроль в электронной информационной образовательной среде вуза (ЭИОС), контрольные занятия, контрольные точки, обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения и освоения студентами учебного материала программы, вида учебной работы в системе отдельного учебно-тренировочного занятия или модуля занятий. Он включает в себя также диагностику исходных позиций уровня физической, психофизической, спортивно-технической подготовленности, знаний и отношения студентов к конкретному материалу программы, готовности к ее освоению.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы за семестр.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, теоретических знаний, методических и практических умений, общей физической и спортивно-технической подготовленности, психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Требования к методической и профессионально-прикладной физкультурной подготовке (для всех специальностей)

Первый год обучения. Уметь применять на практике и знать методику: рациональных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы, бега, плавания; эффективных и экономичных способов дыхания; простейших оценок реакции организма на нагрузку, самооценки работоспособности, утомления; составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики; составления индивидуальных программ оздоровительных физических

упражнений аэробной направленности; массажа и самомассажа; снятия утомления зрительных анализаторов; самоконтроля состояния физического развития и физической подготовленности; самоконтроля здоровья, функционального состояния организма; проведения разминки, организации соревнований и судейства по видам программы первого курса.

Второй год обучения. Пользоваться на практике и знать методику: психоэмоционального состояния и регулирования в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; организации оздоровительных самостоятельных занятий, развития отдельных физических качеств; закаливания организма; обучения детей плаванию; приемов самообороны.

Третий год обучения. Знать методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Четвертый год обучения. В виде исключения, если на третьем курсе учебный план не выполнен в полном объёме и остались не реализованные часы отведенные на дисциплину «Физическая культура и спорт» и «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», то на четвертом курсе отрабатываются теоретические и практические занятия по овладению методикой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и производственной физической культуры.

Требования к профессионально-педагогической подготовке

Студенты педагогических специальностей дополнительно к вышеперечисленным требованиям должны **уметь:** организовывать и проводить с детьми утреннюю гигиеническую (УГГ) и вводную гимнастику; физкультминуты и паузы; подвижные игры и веселые перемены; дни здоровья и спортивные праздники; секционную работу по избранному виду спорта; составлять план оздоровительно-физкультурных мероприятий, составлять положение о соревновании и оформлять заявку на участие команды; обучать детей спортивному ориентированию и проводить соревнование; организовывать и проводить туристический поход.

Требования к физической подготовленности

Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как констатирующие рост за прошедший учебный год. Контрольные испытания в конце нечетных семестров обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов. Тесты по спортивно-технической подготовленности выполняются в заключительных занятиях каждого учебно-тренировочного модуля.

Оценочные материалы для текущего контроля

Тестирование физической подготовленности по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)». По программе курса предусмотрено, на основании сдачи тестов и зачетных упражнений по общефизической подготовке и полученных при этом положительных оценок (градация положительных оценок – 3, 4, 5) студенты получают «зачет» по

предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» в каждом семестре.

№ п/п	Вид теста	Курс обучения	Девушки			Юноши		
			5	4	3	5	4	3
	Общая физическая подготовка							
Раздел №1 Упражнения на развитие гибкости								
1.	Тест оценивания гибкости Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	1	16	11	8	13	7	6
		2	14	10	7	12	7	5
		3	13	9	7	10	6	5
Раздел №2 Упражнения на совершенствование координационных способностей								
1.	Тест оценивания координационных способностей Челночный бег 5х20, (с)	1	21.9	23.6	25.6	21.3	23.0	25.0
		2	21.2	22.8	24.5	20.5	22.4	24.0
		3	20.8	22.3	23.6	19.8	21.2	22.8
Раздел №3 Упражнения на развитие выносливости								
1.	Тест оценивания выносливости Бег 1000 м (мин.)	1				3.40	4.15	5.00
		2				3.30	4.0	4.30
		3				3.25	3.50	4.20
2.	Тест оценивания выносливости Бег 2000 м (мин.)	1	11.50	12.00	13.00			
		2	11.00	11.50	12.50			
		3	11.0	11.5	12.5			
3.	Тест оценивания выносливости Бег 3000 м (мин.)	1				14.0	15.0	16.3
		2				13.5	14.4	16.0
		3				13.5	14.0	15.5
Раздел №4 Упражнения на развитие силовых способностей								
1.	Тест оценивания силовых способностей Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки,кол-во раз	1	10	8	6	25	20	15
		2	12	10	8	35	30	25
		3	14	12	10	40	35	30
2.	Тест оценивания силовых способностей Поднимание туловища из положения лёжа,кол-во раз	1	60	50	40	70	65	55
		2	65	55	45	75	70	60
		3	70	60	50	80	75	65
3.	Тест оценивания силовых способностей Приседание на одной ноге с опорой,кол-во раз	1	6	5	4	9	8	7
		2	7	6	5	12	11	10
		3	9	7	6	15	14	13
Раздел №5 Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей								
1.	Тест оценивания скоростных способностей Бег на 100 м (с)							
		1	17.0	17.5	18.0	14.5	15.0	16.0
		2	16.5	17.0	17.5	14.0.	14.5	15.0
		3	16.7	16.9	17.3	13.5	13.9	14.3
2.	Тест оценивания скоростных способностей Бег 500 м (мин.)							
		1	2.05	2.10	2.15			
		2	2.00	2.05	2.10			
		3	2.10	2.15	2.20			

3.	Тест оценивания скоростных способностей Бег 30 м, (с)	1	4.9	5.2	5.5	4.6	4.8	5.1
4.	Тест оценивания скоростно-силовых способностей Прыжок в длину с места (см)	1	170	160	150	210	205	200
		2	180	170	160	225	210	215
		3	165	15	145	240	235	230
5.	Тест оценивания скоростно-силовых способностей Прыжки со скакалкой за 1 мин.,кол-во раз	1	140	120	100			
		2	145	125	105			
		3	150	130	110			
6.	Тест оценивания скоростно-силовых способностей Прыжки со скакалкой за 30 сек.,кол-во раз	1	70	65	60	55	50	45
		2	75	70	65	60	55	50
		3	70	65	60	70	60	55

Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности студентов по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)»

Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год. Контрольные испытания в конце нечетных семестров обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов. Тесты по спортивно-технической подготовленности выполняются в заключительных занятиях каждого учебно-тренировочного модуля.

Вид теста	**Оценка в очках**									
	девушки					**юноши**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.Скоростно-силовой тест. Бег на 100 м	16.0	17.0	17.5	18.0	19.0	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Подтягивание на перекладине						12	10	8	6	4
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	30	20					
4.Тест на общую выносливость -бег 2000 м -бег 3000 м	10.30	11.05	11.30	12.0	12.25	12.15	12.50	13.10	13.25	13.30

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид теста	Оценка в очках									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	155	150	240	230	220	215	210
2. Приседание на одной ноге, опора о стенку (дев), без опоры (юн) (кол-во раз на одной левой\правой)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	30	20					
4. Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки (дев), от пола (юн) (кол-во раз)	12	10	8	6	4	30	25	20	15	10
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						12	10	8	6	4
6. Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)						6	4	3	2	1

Оценка усвоения учебного материала программы (Зачетные требования)

Студенты, освоившие материал учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)», который проводится по основным разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из четырех (пяти) разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- тестирования;
- упражнений;

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности должно носить комплексный, системный характер – с учетом места дисциплины в структуре образовательной программы.

Студенты специального отделения (СМГ), а также освобожденные от практических занятий физической культуры и спорта выполняют те разделы программ, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием допуска к итоговой аттестации является полное выполнение объема часов и обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной подготовке (не ниже «удовлетворительно»), предусмотренных в течение последнего семестра обучения.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделу программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту», должен:

- достичь уровня творческого использования ценностей физической культуры и спорта, показать понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать научно-теоретические и методические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение к физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗДЕЛА ДИДАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ»

3. 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ДИДАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (СМГ)

Особенности занятий со студентами в специальных медицинских группах основываются на необходимости обеспечения студентов знанием азов физиологической основы программы физической культуры и вооружении студентов необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками для самостоятельных занятий; на знании упражнений специальных медицинских групп (СМГ); на приобретении необходимых знаний по основам теории и методики физического воспитания с целью оздоровления.

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт для студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» отражает общие принципы и основы, обеспечивающие разностороннюю физическую подготовку по СМГ.

Целью физического воспитания студентов по СМГ является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает здоровый образ жизни; систематическое и физическое совершенствование.

Комплектование учебных групп специального отделения (СМГ)

В высших учебных заведениях для занятий физической культурой и спортом студентов разделяют на пять групп в зависимости от состояния здоровья и физического развития:

1) основную,

2) подготовительную,

3) спортивного совершенствования,

4) специальную медицинскую (СМГ),

5) группа лечебной физической культуры (ЛФК).

В основную труппу входят студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии или имеющие небольшие отклонения, но не отстающих в физической подготовленности.

К подготовительной группе относят студентов с отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии без выраженных функциональных нарушений и с недостаточной физической подготовленностью. Такие студенты занимаются в основной группе, но нагрузка для них при выполнении интенсивных физических упражнений дифференцируется.

Группу спортивного совершенствования формируют по отдельным видам спорта па основе спортивно-технической подготовленности студентов.

Специально-медицинскую группу составляют учащиеся со значительными отклонениями в здоровье и физическом развитии. Для них проводятся занятия отдельно, с учетом заболевания. При улучшении состояния здоровья и физической подготовки их переводят в подготовительную группу. После перенесенных острых заболеваний студентов временно освобождают от занятий и возобновляют их в строго индивидуальные сроки, с учетом тяжести заболевания (от одной недели до нескольких месяцев).

Группа «ЛФК» (лечебной физической культуры) формируется по заболеваниям в период, студенты посещают медицинские заведения, где осуществляется процесс лечебной физической культуры под непосредственным контролем врача-специалиста по ЛФК, преподаватели кафедры физического воспитания вузов соблюдают обязательные требования и контроль за студентом по рекомендациям медицинского заведения.

Анализ заболеваемости студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, позволяет выделить основные категории заболеваний, которые являются определяющими для формирования учебных групп с учетом общих показаний и противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, а также по тендерным признакам.

Группа «А» формируется по заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Группу «Б» составляют заболевания эндокринной системы.

В группу «В» входят студенты с заболеваниями органов дыхания и зрения.

Группа «Г» формируется по заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы. Группу «Д» составляют, студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья студентов

Группа заболевания		Основная	Подготовительная	Специальная	ЛФК
А	Вегетососудистая дистония с выраженной артериальной гипотензией со	Назначается после снятия с учета	Назначается после удовлетворительном выполнении пробы по Шалкову	Назначается при склонности к обморокам, при неудовлетворительном выполнении пробы по Шалкову	В период обострения заболевания

	склонностью к обморокам; с выраженной артериальной гипертензией: кризовое течение				
А	Ревматизм: Без формирования порока	Назначается после снятия с учета	Назначается после удовлетворительном выполнении пробы по Шалкову	Назначается сроком на 2 года после занятий в группе ЛФК, при отсутствии активности процесса и недостаточности кровообращения по рекомендации кардиолога	Назначается сроком на 8-10 месяцев (в активной фазе процесса)
	С формированием порока	Не назначается	По рекомендации кардиолога		Назначается длительно
	Параличи, парезы, гиперкинезы, после различных заболеваний нервной системы		Решается индивидуально	Систематические занятия ЛФК	Параличи, парезы, гиперкинезы, после различных заболеваний нервной системы
А	Неврастения, истерия, церебрасте-нический синдром, Астеноневратический синдром	Не назначается	При незначительных нарушениях состояния	При выраженных изменениях со стороны нервной системы	Неврастения, истерия, церебрастени-ческий синдром, Астенонев-ратический синдром
А	Варикозное расширение вен	Не назначается	Назначается при незначительном расширении вен и отсутствии прогрессирования	Назначается в течении 6 месяцев после операции	Не назначается
Б	Сахарный диабет	Не назначается	Назначается сразу после	Назначается при давности	Назначается в состоянии

	(СД)		выявления СД: при давности заболевания до 3 лет при хорошем общем состоянии (ст. компенсации) при отсутствии осложнений, строгом самоконтроле (допустимая гликемия не более 10 ммоль/л и не менее 6 ммоль/л)	заболевания более 3 лет в ст. компенсации при отсутствии склонности к гипогликемии и кетозу: при строгом самоконтроле допустимо с сосудистыми осложнениями при допустимой гликемии не более 10 ммоль/л и не менее 6 ммоль/л	субкомпенсации (СК) отсутствии кетоза, наклонности к гипогликемии, СК не более 15 ммоль/л
Б	Ожирение 1-ой степени	Назначается при отсутствии жалоб, нормальных показателей СК	Не назначается	Не назначается	Не назначается
Б	Ожирение 2-ой степени	Назначается при нормализации массы тела, отсутствий жалоб, нормальных показателях СК	Назначается при выявлении *метаболического синдрома*нарушение глюкозотолерантность (НГТ)	Назначается при НГТ и склонности к гипогликемии	Не назначается
Б	Ожирение 3-ей стадии	Не назначается	Назначается при снижении массы тела до 3 G по отношению к возрастным стандартам отсутствии др. эндокринных нарушений, нормальном тесте толерантности	Назначается при снижении массы тела до 2 G по отношению к возрастным стандартам, НГТ, отсутствии склонности к гипогликемии	Назначается при НГТ, склонности к гипогликемии, наличии др. эндокринных нарушений

Б	Ожирение 4-ой степени	Не назначается	Не назначается	Назначается при снижении массы тела до 2-3 G по сравнению с возрастными стандартами, НГТ, отсутствии гипогликемии	Назначается при НГТ, склонности к гипогликемии, наличии др. эндокринных нарушений
Б	Отставание в физическом развитии (при отсутствии эндокринных нарушений)	Не назначается	При величинах массы и роста в пределах 2 G по сравнению с паспортным возрастом	Назначается при величинах массы и роста в пределах -2 и > G по сравнению с паспортным возрастом	Не назначается
Б	Задержка полового развития	Не назначается	Назначается при легких и незначительных нарушениях	Назначается при выраженных нарушениях не влекущих резкого отставания в физическом и половом развитии	Назначается индивидуально при резких нарушениях
Б	Нарушения функции яичников (дисменорея, предменструаль-ный синдром, гипоменструаль-ный синдром; Синдром поликистозных яичников (аменорея СПКЯ)	Не назначается	Разрешается индивидуально	Занятия назначаются при умеренно выраженных нарушениях	Назначаются при резко выраженных нарушениях
Б	Хроническая пневмония	Назначается при длительной ремиссии более 1 года, при 1 стадии	При клинико-лабораторной ремиссии не ранее 4-6 месяцев после обострения	Назначается не ранее чем через 1 - 2 месяца после обострения при условии предшествующих занятий в группе ЛФК и	Назначается на срок 1 -2 месяца после обострения в I-II стадиях; во II стадии – постоянно

				отсутствии дыхательной, сердечно-сосудистой недостаточности	
Б	Бронхиальная астма (астматический бронхит)	После снятия с учета	Назначается не раньше, чем через год после последнего приступа при отсутствии вторичных изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических	Назначается при отсутствии дыхательной и сердечной недостаточности в покое, если приступы протекают не чаще 1-2 раза в год. Занятия строить с учетом методики ЛФК при этом заболевании	Назначается при частых приступах, вторичных изменениях в легких. при явлениях дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности
В	Аномалии рефракции	Менее +3Д, -3Д при остроте зрения ниже 0, 5 с коррекцией. При остроте зрения 0, 5 и выше только с коррекцией	Менее +3Д, -3Д при остроте зрения ниже 0, 5 с коррекцией от 3, 0 до + -6, 0 независимо от остроты зрения	+7Д и более не зависимо от остроты зрения. При наличии изменений глазного дна и помутнения стекловидного тела обязательно заключение офтальмолога	Не назначается
В	Хронические заболевания верхних дыхательных путей и аномалии развития (искривление носовой перегородки)	Период ремиссии	Назначается при умеренных нарушениях носового дыхания	Назначается при частых обострениях	Не назначается
Г	Заболевания желчевыводящих путей (холецисто-	После снятия с диспансерного учета	При клинико-лабораторной ремиссии в течение - 2-х лет	Назначается после занятий в группе ЛФК, с	Назначается после обострения на

	холангит) (Дискинезия желчевыводящих путей)			незначительными клиническими проявлениями (кратковременные боли в животе, неустойчивый аппетит, умеренно выраженные пузырные симптомы, без значительных лабораторных изменений, но возможны явления диспанкреатизма)	срок не менее 3-х месяцев
Г	Хронический нефрит, нефрозонефрит, пиелонефрит	Не назначается	При стойкой клинике-лабораторной ремиссии в течение 3 лет	Назначается после обострения при компенсированной почечной недостаточности, при отсутствии изменений ССС (стабильность АД, отсутствие недостаточности кровообращения)	Назначается после обострения при компенсированной почечной функции, умеренном повышении АД, недостаточности кровообращения 0-1 степени
Д	Сколиоз I-IIстепени, последствия родовой травмы, нестабильность шейного отдела позвоночника, юношеский остеохондроз (К-логически подтвержденный)			Назначается на весь период обучения	
Д	Сколиоз III-IV степени				Назначается на весь

					период обучения
Д	Врожденный вывих бедра, врожденная косолапость	Не назначается	Назначается при отсутствии рентгенологических изменений и нарушений двигательных функций	Назначается при не резко выраженных нарушениях двигательных функций	Назначается на весь период обучения при существенных нарушениях функции
Д	Прогрессирующие мышечные дистрофии	Не назначается	Назначается при начальных стадиях болезни	Рекомендуется лечебная физкультура	

Задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы (СМГ)

Учебно-воспитательный процесс в специальной медицинской группе направлен на:

- содействие формированию у студентов моральных, волевых и физических качеств;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание у студентов высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе;
- привитие знаний и навыков по использованию средств физической культуры в режиме учебных занятий труда и отдыха;
- выработку интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- постепенную подготовку к переходу в подготовительную группу,
- овладение навыками профессионально-прикладной физической подготовки.

Физическое воспитание для студентов СМГ в высших учебных заведениях проводится на всех курсах и осуществляется в следующих формах:

- - учебные теоретические занятия по физической культуре и спорту (72 часа) и элективной дисциплине «Физическая культура и спорт для студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» (328 часов);
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, проводимые общественными инструкторами (тренерами) студенческого спортивного клуба при методическом руководстве со стороны преподавателей кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры;

•массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни.

Основной формой физического воспитания студентов являются учебные занятия, которые являются обязательными на всем периоде обучения в вузе. Занятия планируются в учебных планах по всем специальностям, включаются в учебное расписание вуза, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры.

Кроме того, студентам специальных медицинских групп рекомендуется активно участвовать в массовых спортивных мероприятиях в качестве организаторов, спортивных судей, представителей спортивных судей, представителей команд и т. д.

Занятия физическими упражнениями со студентами с ослабленным здоровьем и начальными формами его нарушений, отнесенными к специальной медицинской группе, способствуют укреплению организма, повышают его сопротивляемость заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Примерное разделы программы и годам обучения

Первый курс (Учебные занятия)

Физическая подготовка – (общая, специальная физическая и основы технико-тактической подготовки по легкой атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм и др.: ознакомление и начальное разучивание).

Теоретическая подготовка – (физическая культура в развитии человека и подготовке специалиста в педагогическом вузе и школе; основы физического образования и здорового образа жизни; гигиенические основы физического воспитания; предпосылки физического самосовершенствования; формы приобщения к использованию физкультурно-спортивной деятельности, мотивация физкультурных занятий).

Методическая подготовка и учебная практика – (строевая подготовка и изучение строевых упражнений, простейших команд и распоряжений; разработка и проведение комплексов физкультурных минут и пауз, физических упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) «зарядки» и гимнастики до занятий, подвижных и народно-национальных игр и игровых упражнений или их фрагментов).

Второй курс (Учебные занятия)

Физическая подготовка – (продолжение разучивания и обучения физической подготовке и основам технико-тактической подготовки физических упражнений легкоатлетической гимнастической направленности и приёмов игры в баскетбол, футбол, волейбол, комплексов подвижных и народных игр, элементов туризма и др.).

Теоретические сведения, беседы, дискуссии – (функции и компоненты современной физической культуры: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), фоновые виды физической культуры, оздоровительная физическая культура); основные понятия о средствах и методах двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости,

выносливости; спортивные состязания и праздники; положение и программа «Дня здоровья»; особенности работы с ослабленными учащимися в школе: в группе продленного дня, на уроках, в кружках;основы методики проведения «спортивного» и «динамического» часов; врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания (в школе и вузе); основные формы и методы врачебного контроля;оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (тренированности);самоконтроль, объективные и субъективные данные самоконтроля; общие понятия о лечебной физической культуре; использование физических упражнений для устранения последствий различных заболеваний).

Методическая подготовка и учебная практика – (строевые и порядковые упражнения; подбор и проведение упражнений подготовительной части физкультурного занятия (и «разминки» перед спортивной тренировкой); отбор и проведение подвижных игр (или их фрагментов); основы организации спортивных и массовых праздников и соревнований).

Третий курс (Учебные занятия)

Физическая подготовка – (дальнейшее улучшение здоровья, подвижные игры, гимнастика, туризм, нетрадиционные виды физических упражнений и др.: аэробика, фитнес, элементы йоги и др.).

Теоретические сведения, беседы, дискуссии – (проблемы активного отдыха школьников и студентов; основы и организация школьного туризма; физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в период летних и зимних каникул, игры школьников «Старты надежд»; Олимпиады, «Веселые старты», игры на местности и др.).

Методическая подготовка и учебная практика – (организация школьного туризма и простейших состязаний; планирование физкультурно-спортивной работы в период летнего отдыха детей; «Веселые старты», эстафеты, игры на местности с детьми и др.).

Четвертый курс (Учебные занятия)

Физическая подготовка – (дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической и технико-тактической подготовки, всестороннее изучение различных видов физических упражнений и др.).

Теоретические сведения, беседы, дискуссии – (положение о коллективе физической культуры школы; роль учителей-предметников в организации активного отдыха и спортивного досуга школьников; особенности видов внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе, основы ее планирования; современные олимпийские игры, олимпийская символика; строительство и оборудование простейших плоскостных спортивных сооружений).

Методическая подготовка и учебная практика – (основы организации физкультурных кружков, групп и команд; школьный физкультурный актив во внеклассной физкультурно-оздоровительной, военно-патриотической и спортивной работе; смотры-конкурсы, олимпиады и соревнования школьников и студентов).

Практические учебные занятия

Легкая атлетика

Бег на средние дистанции. Основы техники бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Основы тренировки бегуна на средние дистанции.

Бег на короткие дистанции. Основы техники бега и специальных упражнений бегуна-спринтера.

Кросс (бег по пересеченной местности): основы техники и тактики бега, тренировки бегуна-кроссмена Метание (тряпичного и теннисного мяча, болванки-чурки, гранаты): основы техники – стартовое положение, держание, несение снаряда, разбег, заключительное усилие.

Прыжки в длину: с места и с небольшого разбега способом «согнув ноги»; «Дорожки здоровья».

Материал дня развития н воспитания двигательных качеств (физических способностей): упражнения на воспитание и развитие выносливости, скоростно-силовых качеств (сочетание ходьбы с бегом, челночный бег, бег умеренный в чередовании с ходьбой, прыжковые и беговые упражнения и др.).

Подвижные игры: «День и ночь», «Попади в цепь», «Волк во рву», «Коршун и цыплята», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Палки», «Метание с перебежками», «Круговая лапта», эстафеты простые, народно-национальные игры.

Гимнастика

Общеразвивающие (общеподготовительные и специальные) упражнения. Упражнения комплексов утренней гимнастики («зарядки»), подготовительной части занятий, физкультурных минут и пауз.

Прикладные упражнения и упражнения «разминки» (с учётом задач и специфики содержания занятия). Упражнения общеразвивающие на тренажерах (ОРУ), без предметов (лежа, с различными движениями рук и ног, головы, позвоночника, стоя, сидя, с переходом в другие положения и др.), с предметами (обручи, палки и др.).

Дыхательные упражнения: задержки дыхания на выходе (от 3до 5 сек.), повороты, наклоны при задержке дыхания, произношение согласных звуков на вдохе и выдохе, во время ходьбы.

Упражнения в равновесии: (на опоре): полуприседания, приставные и окрестные шаги: ходьба, повороты, ходьба спиной вперед, медленный бег на носках, ходьба (бег) с преодолением препятствий и др.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, подготовительные упражнения.

Элементы танцевальных упражнений, художественности и ритмической гимнастики: упражнения с лентой (круги, змейки, спирали, танцевальные шаги и др.), с обручем (перемахи через обруч, вращение обруча на талии, движение обруча в сочетании с танцевальными шагами), с мячом (ловля, перекаты, броски – на месте и в движении), под музыку и др.

Материал для развитая и воспитания двигательных качеств (физических способностей): упражнения на воспитание и развитие силы, подвижности в суставах, выносливости, тренировка органов равновесия (с использованием ОРУ, упражнений с различными предметами, с элементами основной и художественной гимнастики).

Подвижные игры: «Салки» (с вариантами), «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Дружный хлопок», «Под свою музыку (темп)», «Петухи», «Перетяни», «Бой петухов», «Без зрительного контроля», «Сильные и ловкие».

Игры-разминки: «Вызов», «Смена шеренг (колонн)», «Ястреб», «Круги», «Вороны и воробьи», «Поезда», математические (географические) эстафеты, народно-национальные игры.

Подвижные игры и переходные к спортивным: «Слушай сигнал», «Музыкальные змейки», «У ребят порядок», «Делай так»; игры-разминки (для вводно-подготовительной части занятия:), «Вызов» (с мячом), «Передал-садись», «Защита укрепления», «Летучий мяч», «Мяч капитану», «Гонка мячей», «Печать», «Охотники и утки», «Перестрелка", «Пионербол», «Залетный мяч», эстафеты с мячом, народные игры с мячом, «Школьный (поточный, зонный) баскетбол», гандбол, футбол и др.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис, бадминтон: стойки и передвижения игрока, основные элементы и игровые приемы (владение мячом, ракетой, воланом); подачи-передачи; основы техники и тактики индивидуальных и групповых действий в игре (в защите и нападении); учебные, учебно-тренировочные и двусторонние игры.

Материал для развития и воспитания двигательных качеств (физических способностей): упражнения на воспитание и развитие быстроты, сипы, скоростно-силовых качеств; игры-эстафеты с мячом, «игры-разминки»; подвижные и полуспортивные игры. (Перечень представлен выше).

Элементы туризма. Виды туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный и др.); формы (секции, походы, путешествия, слеты, соревнования) школьного туризма. Подготовка и проведение похода: цель, комплектование групп, выбор маршрута; общее и личное снаряжение (для летнего и зимнего похода); ОФП и др. виды подготовки; питание, график «ходового дня»; привалы и ночлеги, безопасность и дисциплина; отчего походе. Элементы оздоровительного пешеходного туризма на местности, походы выходного дня.

Игры на местности и с элементами туризма: «Не обнаружь себя», «Штурм горы», «Найти флажки», «Восемь палочек», «Пальчики», «Синие и зеленые», «Охота на лис», «Пакет», «Турград» и др.

3. 2. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ТЕСТЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Контрольный раздел обеспечения текущей, этапной и итоговой дифференцированной информации

Контрольные занятия обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовленности и функционального состояния каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения и освоения студентами учебного материала программы, вида учебной работы в системе отдельного учебно-тренировочного занятия или модуля занятий. Он включает в себя также диагностику исходных позиций уровня физической, психофизической, спортивно-технической подготовленности, знаний и отношения студентов к конкретному материалу программы, готовности к ее освоению.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы за семестр.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, теоретических знаний, методических и практических умений, общей физической и спортивно-технической подготовленности, психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Зачетно-контрольные требования, примерные комплексы гимнастических упражнений и тесты для студентов СМГ

Итоговые (и дифференцированные) зачеты проводятся по завершении каждого учебного года с 1 по 4 курсы. Между сессиями приводится внутри семестровая аттестация.

К зачету допускаются студенты, выполнившие в течение учебного года (полугодия) все требования программы.

Студенты, пропустившие учебные занятия (более 30%) и не выполнившие в связи с этим в течение года контрольные нормативы (по теоретической, методической и оздоровительно-физической подготовке), требования программы профессионально-педагогической подготовки, к сдаче зачета не допускаются.

Допускается перенос зачета (как исключение) только студентам, пропустившим занятия по уважительной причине (болезнь, командировка и др.), по предъявлению соответствующего документа. При этом общее число пропущенных занятий за год не должно превышать 30%.

Студенты, пропустившие по уважительной причине более 30% занятий и не имеющие достаточной физической подготовленности (теоретической или методической), посещают дополнительные занятия по согласованию с преподавателем

кафедры и врачом; при этом учитываются положительные внутри семестровые аттестационные оценки.

Студенты, временно освобожденные от практических (и других) занятий, и студенты, направленные на занятия по ЛФК в медицинские учреждения, должны участвовать в аттестации, организованной преподавателями кафедры физического воспитания (СМГ) по специально-оздоровительному трафику (утвержденному кафедрой в начале учебного года или семестра), и выполнить индивидуальные контрольные задания (работы, разработка и выполнение гимнастического комплекса упражнений, физкультурных минут, пауз, подготовка и проведение фрагмента игры и части занятия, анализ занятий, проводимых студентами, подготовка и защита реферата по одной из тем программы и др.).

Студенты, направленные на занятия по ЛФК в медицинские учреждения, по окончании семестра представляют преподавателю физической культуры кафедры, выполненные им задания по профессиональной подготовке (теория, методика, практика) и справку медицинского учреждения, подтверждающие посещение занятий и результаты лечения.

Перенос зачета по физическому воспитанию допускается только в случае длительной болезни (при положительном отношении студента к прошлым занятиям), в результате которой студент не мог выполнить требования программы. Перенос зачета производится приказом по вузу (на основании заявления студента с визами преподавателя, заведующего кафедрой и декана факультета с приложением соответствующего документа).

Студент, оставленный на повторный курс, независимо от имеющегося зачета за семестр, обязан вновь посещать все занятия и сдавать нормативы (тесты) и требования по физической (подготовке) культуре. Зачет принимает преподаватель, который вел занятия в СМГ со студентами по следующим разделам: *теоретической, физической, организационно-методической и практической подготовки*.

Зачетно-контрольные требования для студентов СМГ первого курса

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

уметь готовить и проводить простейшие физкультурно-оздоровительные и спортивные конкурсы, смотры или состязания (типа «Веселые старты», «Старты надежд», олимпиады, турниры, походы, вылазки, слеты и др.);

уметь готовиться и участвовать в оздоровительно-туристических формах занятий (с группой студентов или школьников: вылазка, сочетание оздоровительной ходьбы с бегом, терренкур, поход выходного дня и др.);

уметь проводить подвижные и народно-национальные игры и эстафеты с детьми в период зимнего и летнего отдыха – не менее 16 игр.

Зачетно-контрольные требования для студентов СМГ второго курса

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

- уметь подбирать и проводить упражнения для подготовительной части занятия (и «разминки» перед спортивной тренировкой);
- уметь руководить группой (подгруппой) и проводить строевые и порядковые упражнения;
- уметь отбирать и проводить подвижные и народно-национальные игры (для различных частей физкультурных занятий или фрагментов школьных праздников – не менее 12 игр).

Зачетно-контрольные требования для студентов СМГ третьего курса

Теоретическая и методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).

Профессиональная подготовка:

- уметь готовить и проводить простейшие физкультурно-оздоровительные и спортивные конкурсы, смотры или состязания (типа «Веселые старты», «Старты надежд», олимпиады, турниры, походы, вылазки, слеты и др.);
- уметь готовиться и участвовать в оздоровительно-туристических формах занятий (с группой студентов или школьников: вылазка, сочетание оздоровительной ходьбы с бегом, терренкур, поход выходного дня и др.);
- уметь проводить подвижные и народно-национальные игры и эстафеты с детьми в период зимнего и летнего отдыха – не менее 16 игр.

Зачетно-контрольные требования для студентов СМГ четвертого курса

Теоретическая методическая подготовка:

- знать лекционно-методический (теоретический) курс согласно программе и пройти собеседование;
- знать и уметь определять показания и противопоказания своего заболевания к занятиям физической культурой;
- выполнять индивидуально-контрольные задания преподавателя (врача).
- знать и уметь готовить физкультурный актив для физкультурно-спортивной работы класса (школы);

•участвовать в организации, планировании и проведении внеклассной работы по физической культуре (вуза и школы): групп и секций, дней здоровья и спорта, слетов и смотров, соревнований и др.;

•уметь готовиться и проводить массовые подвижные игры и народно- национальные праздники (забавы);

•уметь подбирать и проводить на занятиях и праздниках игры, упражнения, забавы – не менее 20 игр.

Общие дидактические зачетно-контрольные требования для студентов СМГ I-IV курсов

К сдаче зачета по физической подготовке допускаются студенты только при 100 % посещаемости занятий

Перед сдачей контрольных нормативов по физической подготовке студент должен быть аттестован по технике изучаемых контрольных упражнений (бег на короткую и среднюю дистанции, кроссовый бег, метания, приемы игры с мячом: волейбол, баскетбол и др.).

Студенты, имеющие такие отклонения, как остаточные явления паралича, порезов, после перенесения травм верхних и нижних конечностей, остаточные явления костного туберкулеза, деформация грудной клетки и др., допускаются к зачету (при 100 % посещаемости занятий) с полной сдачей теоретического и методического разделов программы.

К сдаче практических контрольных упражнений и тестов по физической подготовке студент допускается преподавателем с учетом индивидуальных особенностей его физической дееспособности и выполнения рекомендаций к недельному двигательному режиму; контрольные упражнения и тесты по подготовке утверждаются ежегодно на заседании кафедры.

Примерные требования к двигательному недельному режиму

Содержание	**Девушки**	**Юноши**
Оздоровительный бег в чередовании с дозированной ходьбой (км) без учета времени	14-15	21-25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	-	15-18
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (раз)	10-15	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	40-60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (или стуле) (раз)	30-40	-
Поднимание ног из положения, лежа на спине (раз)	40-60	70-80
Комплексы физических упражнений с профилактической направленностью (по рекомендации врача и преподавателя)	**Типа зарядки**	
	ежедневно	ежедневно

Комплексы физкультурных минут (или пауз) с профилактической направленностью (по рекомендации врача и преподавателя)	ежедневно	ежедневно

Студент обязан вести дневник самоконтроля и еженедельно фиксировать в нем данные состояния организма и др. с отметками преподавателя физической культуры и врача.

Оценочные материалы элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая культура для студентов специальной медицинской группы)

Оценочные материалы для текущего контроля

Тестирование физической подготовленности по элективной дисциплине по физической культуре и спорту (Физическая культура для студентов специальной медицинской группы)

№ п/п	Вид теста	Курс обучения	Девушки	Юноши
Раздел №1 *Прикладные упражнения*				
1	Бег на 100 м (с) Бег 1000 м (мин.)	1	Без учёта времени	Без учёта времени
		2	Без учёта времени	Без учёта времени
		3	Без учёта времени	Без учёта времени
Раздел №2 *Дыхательные упражнения*				
2	Задержки дыхания на вдохе (проба Штанге)	1	38-39 сек.	38-39 сек.
		2	40-49 сек.	40-49 сек.
		3	свыше 50 сек.	свыше 50 сек.
	Задержка дыхания на выходе (проба Генчи)	1	33-34 сек.	33-34 сек.
		2	35-39 сек.	35-39 сек.
		3	свыше 40 сек.	свыше 40 сек.
Раздел №3 *Упражнения в равновесии*				
3	Тест оценивания равновесия (тест Бондаревского)	1	17 сек.	17 сек.
		2	18 сек.	18 сек.
		3	свыше 20 сек.	свыше 20 сек.
Раздел №4 *Акробатические упражнения*				
4	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	правильная техника выполнения	правильная техника выполнения

		2	правильная техника выполнения	правильная техника выполнения
		3	правильная техника выполнения	правильная техника выполнения

Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту (Физическая культура для студентов специальной медицинской группы). Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год. Контрольные испытания в конце нечетных семестров обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов.

Вид теста	**Оценка в очках**									
	девушки					**юноши**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Скоростно-силовой тест. Бег на 100 м	Без учёта времени					Без учёта времени				
2. Подтягивание на перекладине						4	3	2	1	0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во, раз)	30	20	10	5	0					
4. Тест на общую выносливость -бег 2000 м -бег 3000 м	Без учёта времени					Без учёта времени				

Оценка усвоения учебного материала программы (Зачетные требования)

Студенты, освоившие материал учебной программы, сдают зачет по учебной элективной дисциплине физическая культура и спорт (Физическая культура для студентов специальной медицинской группы), который проводится по основным разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из четырех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Зачетно-контрольные требования для студентов с ограничением по отдельным видам нагрузки (специальная медицинская группа)

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Девушки (балл)			Юноши (балл)		
			3	4	5	3	4	5
1	Стоя на гимнастической скамейке – наклон вперед	см	0	+5	+10	10	-5	0
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, на полу	кол-во	-	-	-	21	23	25
	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, на стоя на коленях		10	15	20	-	-	-
3	Упор лежа на локтях («Планка»)	сек	40	50	60	50	70	90
4	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (6 м)	кол-во попад.	-	-	-	5	7	10
	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м)		5	7	10	-	-	-
5	Приседания	кол-во	5	7	10	5	7	10
6	Подъём туловища из И. п. лёжа на спине (пресс)	кол-во	9	12	15	9	12	15
7	Подъём туловища из И. п. лежа на животе, руки за головой, локти в стороны («Рыбка»)	кол-во	20	25	30	20	25	30
8	Непрерывная оздоровительная дозированная ходьба	мин	6	8	10	8	10	12

3. 3. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Физкультурно-оздоровительные комплексы. Выполняются на практических занятиях физического воспитания в специальной медицинской группе (СМГ).

Гимнастика для больных гипертонической болезнью

1. Медленная ходьба (руки на поясе), (доз-ка, 50-60 м).

2. Ходьба с ускорением и энергичной работой рук, (доз-ка, 20 м).

3. И. П. - ноги врозь, 1-4 - сцепить пальцы, поднимаясь на носки, руки вверх; 5-8 – медленно принять И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

4. И. П. - то же; 1- круг правою рукой назад; 2- круг левой рукой назад (попеременные круги) и т. д., (доз-ка, 4-6 раз).

5. И. П. - О. С.; 1 - выпад правой ногой вперед, хлопок руками сзади; 2 - И. П.; то же с другой ногой, (доз-ка, 4-6 раз).

6. И. П. - О. С.; 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо, 3-4 - И. П.; то же в другую сторону, (доз-ка, 4-6 раз).

7. И. П. - ноги врозь; 1- левую ногу на носок, наклон туловища влево,

2- И. П.; то же в другую сторону, (доз-ка, 6-8 раз).

8. И. П. - ноги врозь, руки на коленях, туловище в наклоне; 1-2 - попеременное сгибание и разгибание колен, (доз-ка, 6-8 раз).

9. И. П. - ноги врозь, руки скрестить перед грудью; 1-медленный мах руками вверх; 2- И. П. и т. д., (доз-ка, 4-6 раз).

10. И. П. -О. С., 1-2 – руки через стороны вверх; 3 - наклон вниз фуками касаясь земли; 4 – И. П., (доз-ка, 2-4 раза).

11. И. П. - О. С.; 1-2- руки через стороны вверх;3- наклон вниз (руками касаясь земли); 4 – И. П., (доз-ка, 2-4 раза).

12. И. П. - О. С., 1-руки вверх; 2 – опуститься на правое колено, руки назад, голову к груди; 3-встать, руки вверх; 4-И. П.; тоже с другой ноги, (доз-ка, 2-4 раза).

Примечание: комплекс можно начать выполнять с 5-6упражнений и постепенно доводить до 10-12.

Примерный комплекс упражнений гимнастики для больных гипотонией

1. И. П. - сидя (на стуле), руки опущены; 1- поднять руки через стороны вверх (вдох), 2- руки в И. П. (выдох) и т. д.; темп медленный и средний, (доз-ка 6-8).

2. И. П. - стоя, руки на поясе; 1 – подтянуть колено к животу (выдох); 2- вернуться в И. П. (вдох); туловище держать прямо.

3. И. П. - сидя (в руках гантели-1, 5кг); 1-2 – поднять руки вперед на уровень груди; 3-4 - И. П., (доз-ка, 6-8 раз).

4. И. П. -О. С. -ходьба с постепенным замедлением темпа, (доз-ка, 1-1, 5 мин.).

5. И. П. - О. С. 1- поднять руки вперед (вдох); 2-присесть (выдох); 3- руки вниз (вдох); 4- руки вниз, И. П. (выдох), (доз-ка, 6-8 раз).

6. И. П. - стоя, руки в стороны; 1- наклон влево (выдох); 2 - ИП. (вдох); то же вправо, (доз-ка, 6-8 раз).

7. И. П. - стоя, руки за голову, 1 - отвести прямую ногу в сторону; 2 - И. П., то же с другой ногой, (доз-ка, 6-8 раз).

8. И. П. - стоя, руки (с гантелями -1,5-2 кг) внизу; 1 - удержать поднять руки вперед на уровень груди, 2 - И. П., (доз-ка, 30-40 сек).

9. И. П. - стоя, руки (с гантелями -1,5-2 кг) внизу;1- поднять руки (с гантелями) вверх (вдох), 2 – наклон туловища в сторону (выдох), 3 - И. П. (вдох); 4 - отдыхать (произвольно), (доз-ка, 6-8 раз).

10. И. П. - стоя лицом к стенке, руки в упоре (в стену); 1- с максимальным усилием надавить на стену, 2 - И. П., (доз-ка, 2 раза по 3-4 сек).

11. Медленная (спокойная) ходьба, (доз-ка, 36-40 м).

Примечание: комплекс можно начинать выполнять с 3-5упражнений.

Примерный комплекс упражнений гимнастики для больных пороком сердца, ревматизмом и сердечной недостаточностью

1. И. П. - руки в стороны; 1 - с силой согнуть пальцы в кулаке;2- И. П. (пальцы разжать), (доз-ка, 8-12 раз).

2. И. П. - руки к плечам; 1-4 – вращение в плечевом суставе вперед, 5-8 -то же назад, туловище прямо, (доз-ка, 4-6 раз).

3. И. П. - О. С. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И. П., (доз-ка, 6-8 раз).

4. И. П. – стоя руки вперед (пальцы «в замок»), ладонями вперед; 1-4 – круговые движения руками влево, 5-8- то же вправо, дыхание не задерживать, (доз-ка, 4-6 раз).

5. И. П. – стоя ноги врозь, руки на пояс, 1 – наклон вперед; 2- И. П.; 3 – наклон назад; 4 – И. П.; 5 – наклон вправо; 6 – И. П.; 7 – наклон влево; 8 – И. П., (доз-ка, 2-4 раза).

6. И. П -то же, 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 – то же влево, (доз-ка, 2-4 раза).

7. И. П. - стоя руки (в «замок») ладонями вверх, 1-4 – вращение туловищем вправо, 5-8 – то же влево, (доз-ка, 2-4 раза).

8. И. П -О. С. 1 – шаг левой (правой) назад, руками вперед-вверх; 2 – И. П.; то же с другой ноги, (доз-ка, 6-8 раз).

9. И. П. - О. С. 1 – шаг левой (правой) в сторону, руки в стороны ладонями вверх; 2 – И. П.; то же с другой ноги, (доз-ка, 6-8 раз).

10. И. П. – стоя ноги скрестно, левая перед правой, руки на пояс; 1 – полуприсед, туловище прямо; 2 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

11. И. П. - стоя руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1-4 – круговые движения «тазом» вправо; 5-8 – влево, (доз-ка, 8-10 раз).

12. И. П. - О. С. 1 – поднять колено правой ноги, коснуться локтем левой руки; 2 – И. П.; 3 – коленом левой ноги коснуться локтя правой руки; 4 – И. П., (доз-ка, 8-10 раз).

13. И. П. - стоя руки (внизу); 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки через стороны вверх; 3-4 – И. П; то же с другой ногой, (доз-ка, 4-6 раз).

14. И. П. - стоя на коленях, руки впереди; 1-2 – сесть справа на пол от пяток; 3-4 – И. П.; то же в другую сторону, (доз-ка, 2-4 раз).

15. И. П. - лежа на спине, в руках гимнастическая палка вперед-вверх, горизонтально к полу; 1 – сгибая правую ногу в колене, продеть ее через папку; 2 – подтянуть колено к груди, голову опустить на груди, 3-4 – И. П.; то же другой ногой, (доз-ка, 4-6 раз).

16. И. П. - то же, продеть обе ноги через гимнастическую палку, голову прижать к груди; перекаты на спине вперед-назад, на каждый счет в полной группировке (спина должна быть круглой), (доз-ка, 4-6 раз).

Примерный комплекс упражнений при заболевании органов дыхания

1. И. П. -стоя ноги вместе, кисти рук к плечам, круговые вращения в плечевых суставах на каждый счет (внутрь и наружу); темп медленный и средний, (доз-ка, 6-8 раз).

2. И. П. -стоя руки в стороны, 1 – шаг правой ногой в сторону, руки перед грудью, согнутые в локтях; 2-3 – наклон вправо, хлопок руками над головой; 4 – И. П.; то же, шаг в другую сторону, (доз-ка, 6-8 раз).

3. И. П. -стоя ноги врозь, руки вдоль туловища, 1-2 – левую руку – вверх, правую – в сторону; 3-4 – И. П. – то же, другой рукой вверх, (доз-ка, 6-8 раз).

4. И. П. -лежа на спине, руки вдоль туловища;1 – сесть в полной группировке (помогая руками); 2-3 -перекат назад на спине; 4 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

5. И. П. - лежа на спине, руки и ноги в стороны; 1-2 – сесть с наклоном туловища вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 3-4 – И. П.; то же, касаясь, носка правой рукой, (доз-ка, 6-8 раз).

6. И. П. - упор присев, руки выпрямлены, ладонями касаясь пола; 1-3 – скользя грудью по полу (прогнуться «змейкой»), перейти в положение упор лежа на бедрах, руки выпрямить; 4 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

7. И. П. - сед (ноги врозь), руки согнуты в локтях, кисти к плечам; 1-2 – руки в стороны; 3-4 -наклон вперед, руками обхватить стопы; 5-6 руки в стороны, 7-8 – И. П., (доз-ка, 6-8 раз).

8. И. П. -лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-поднять ноги вверх – стойка на лопатках; 2 – опустить прямую правую ногу вперед; 3 – сменить положение ног, 4 – ИП.; то же – левой ногой, (доз-ка, 4-6 раз).

9. И. П. – упор присев, ладони касаются пола; 1-правую ногу назад на носок (левая впереди); 2 -смена положения ног (в среднем темпе), (доз-ка, 4-6 раз).

Примечание: комплекс можно выполнять с 3-5 упражнений.

Примерный комплекс гимнастических упражнений при заболевании суставов

1. И. П. – руки в стороны, 1- мах правой ногой вперед; 2- И. П.; 3-4 – то же левой ногой (темп медленный и средний), (доз-ка, 4-6 раз).

2. И. П – О. С. 1-4 – упор присев, перебирая руками по полу, перейти в упор лежа; 5-8 – И. П., (доз-ка, 2-4 раза).

3. И. П. – стойка ноги шире плеч, руки на пояс; 1- наклон вперед, прогнуться и посмотреть вперед; 2 – И. П.; 3- наклон назад; 4 – И. П., (доз-ка, 6-8 раз).

4. И. П. – лежа на спине (ноги вместе), руки вдоль туловища; 1 - сесть в полную группировку; 2-3 -перекат назад на спину; 4 – И. П., (темп медленный), (доз-ка, 4-6 раз).

5. И. П. - лежа на спине, руки и ноги в стороны-врозь; 1-2 – сесть с наклоном туловища вперед, правою рукой коснуться носка левой ноги; 3-4 -И. П.; то же, касаясь носка правой рукой, (доз-ка, 4-6 раз).

6. И. П. – сидя на пятках, руками касаясь пяток, 1-3 – выпрямить колени, прогнуться назад не отрывая рук от пяток, голову назад; 4 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

7. И. П. – стоя ноги врозь, туловище в наклоне вперед, руки на коленях; попеременное сгибание и разгибание колен, с полуповоротом туловища в левую и правую сторону, (доз-ка, 4-6 раз).

8. И. П. – О. С. 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки на колено; 3-4 -подскоком сменить положение ног, (доз-ка, 3-4 раза).

9. И. П. – стоя ноги врозь, руки вперед (ладонями вниз), 1-махом правой ноги достать кисть левой руки; 2 – И. П.; 3 -махом левой ноги достать кисть правой руки, 4 – И. П., (доз-ка, 6-8 раз).

10. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-наклон вперед, коснуться пальцами правой руки пятки левой ноги (снаружи); 2 – И. П.; 3 – то же левой рукой; 4 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

11. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 – наклон назад, достать пальцами пятки ног, 3-4 – И. П., (доз-ка, 4-6 раз).

12. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки вперед-вниз; 1 – наклон вперед; 2 – поворот направо; 3 – наклон назад; 4 – поворот налево, (доз-ка, 6-8 раз).

13. И. П. – присед на правую ногу, левая прямая в сторону, руки на колене правой ноги; 1 – встать и перенести вес на левую ногу, правая прямая, руку на колено левой ноги; 2 – то же в другую сторону, (доз-ка, 6-8 раз).

14. И. П. – стоя ноги врозь, руки в сторону; 1-4 – вращение руками вперед, одновременно поднимаясь на носки; 5-8 – то же вращение назад, (доз-ка, 10-12 раз).

Методические указания при проведении упражнений гимнастики при заболеваниях органов зрения

Для улучшения зрения, прежде всего можно рекомендовать циклические упражнения. Помимо общего укрепления здоровья они содействуют улучшению восприятия постоянно меняющихся пространственных отношений, выработке

глазомера, расширению поля зрения. Занятия, в содержание которых входят упражнения с бегом, ходьбой в разном темпе, подвижные и народно-национальные игры или кросс-ходьба, элементы простейшего туризма хорошо дополнить и другими упражнениями и этноиграми, например, играми с метанием мяча (в цель). После «броска» зрительный анализатор как бы продолжает путь мяча, при этом постепенно изменяется аккомодация хрусталика.

Противопоказанием к занятиям физической культурой в общей группе является миопия выше 6 диоптрий. Причем даже при слабой степени близорукости надо избегать тех видов упражнений, при которых возможны удары по голове, а также требуется выраженное натуживание и длительное напряжение (игра в футбол, хоккей, прыжки в длину и высоту и т. д.). Не всем показаны занятия туризмом, так как они могут быть связаны с подъемом и переноской значительных тяжестей. Тем, кто имеет высокую степень близорукости (7-8 диоптрий), можно рекомендовать ходьбу в среднем темпе, медленный бег, кросс-ходьба и дозированные прогулки, общеразвивающие упражнения и игры, не требующие выраженных напряжений, наклонов, натуживаний и сотрясений. При близорукости выше 8 диоптрий необходимы занятия лечебной физкультурой (общеразвивающие, дыхательные, корригирующие упражнения и т. п.).

Примерный комплекс упражнений гимнастики при заболеваниях органов зрения

1. Сидя на стуле, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза на 3-5 сек. Дозировка – 6-8 раз – упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Сидя на стуле, быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения в глазных мышцах.

3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз (5 сек.), опустить руку. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии (дозировка – 10-12 раз).

4. Стоя, смотреть на конец пальца вытянутой вперед руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет «двоиться». Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии (дозировка – 6-8 раз)

5. Сидя, закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. Стоя, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 5-6 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.

Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение) (дозировка – 6-8 раз).

7. Стоя, отвести руку в сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Упражнение укрепляет мышцы, управляющие перемещением глаз по горизонтали, и совершенствует их координацию (дозировка – 10-12 раз).

8. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости (дозировка, 3-4 раза).

Педагогами предлагается и такое упражнение, как «Метка на стекле». На оконном стекле укрепляется метка или фломастером обводится небольшой кружок. Стоя на расстоянии 30-35 см, поочередно переводить взглядом то на метку, то на удаленные предметы за окном (деревья и др.). Подобные упражнения снижают зрительное утомление, но не устраняют неблагоприятного воздействия на зрение плохого освещения, неправильной позы за столом.

Преподаватели и ученики должны постоянно следить за соблюдением правильной, красивой осанки при сидении, ходьбе, беге.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А. Г. Грецов, Т. А. Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 10 с.

2. Айтсаам М. М. «Инваспорт» и его роль в реабилитации инвалидов // О социальной активности пенсионеров: Сборник рекомендаций и предложений научно-практической конференции. Таллинн, 1985. 276 с.

3. Алексеева Е. Н. к вопросу здоровьесберегающих технологий в образовании // Международный научно-исследовательский журнал. – Екатеринбург, 2014. – Часть 4. – № 1 (20). – С. 6-8.

4. Алексеева Е. Н. Реализация модели валеологической подготовки студентов в вузе // Альманах современной науки и образования. – 2014. – № 3 (82). – С. 27-30.

5. Алексеева Е. Н., Стрельченко В. Ф., Голякова Н. Н. Междисциплинарный курс «Теория и методика оздоровительной физической культуры» в подготовке учителей адаптивной физической культуры. Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 1. – № 7. – С. 178.

6. Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова. (Методические рекомендации) /Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР. – М., 1989 [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. antistressapg. ru/str12. htm (дата обращения 8. 08. 2016 г.).

7. Арестов Ю. М. Физическая культура и здоровье. – М., 1995.

8. Ахметшин А. М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей // Центр медико-психолог. реабилитации БРО ВОИ. – Уфа, 2000. – 68 с.

9. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура». – М., 1990. – 287 с.

10. Бабенкова Р. Д., Юровский С. Ю., Захарин Б. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1997.

11. Балашова В. Ф., Рева В. А. Танцы на колясках как средство реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья // Сборник материалов региональной научно-практической конференции «Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях». – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – С. 9-16.

12. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

13. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с.

14. Больщикова Е. А., Плотникова Е. Б. Социально-культурные аспекты проблем парашютного спорта как индустрии активных развлечений [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. scienceforum. ru (дата обращения 16. 08. 2019 г.).

15. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.

16. Брискин Ю. А. Организация соревнований среди спортсменов с отклонениями интеллектуального развития [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib. sportedu. ru/Books/XXPI/2005N6/p72-78. htm (дата обращения 25. 07. 2019 г.).

17. Бударин М. В. К вопросу о двигательной рекреации детей 8-12 лет с умственной отсталостью/ М. В. Бударин, А. Ю. Кейно // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 12 (116). – С. 194-198.

18. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.

19. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: Методическое пособие – 2-е изд., доп. и испр. М.: Советский спорт, 2004. 96 с

20. Виленский В. Я. Технологии профессионально ориентированного обучения в высшей школе: учебное пособие / В. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман; под ред. В. А. Сластенина. - Пед. о-во России. Москва, 2004.

21. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М., Знание, 1987.

22. Виноградов П. А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» М., 1993.

23. Ворожбитова А. Л. Рекреационный потенциал канистерапии в условиях реабилитационного центра для детей и подростков / А. Л. Ворожбитова, Е. А Тютина // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. – № 4 (49). – С. 162-167.

24. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 76с.

25. Высовень Г. И. Планирование адаптивных двигательных рекреационных занятий мини-волейболом по-японски учащихся 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости / Г. И. Высовень // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2015. – Вып. 2 [32]. – С. 122-131.

26. ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры и спорта» – Главная. Режим доступа: http://adaptiv26. ru/

27. ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры и спорта» – Спорт глухих. Режим доступа: http://adaptiv26. ru/спорт-глухих. html

28. Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 3-е (пер. с англ.), М., «Физкультура и спорт», 1973. 120 с.

29. Голякова Н. Н. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды в профессиональной подготовке будущих учителей адаптивной физической культуры // Обучение и воспитание: методики и практика 2012-2013 уч. года: сборник материалов I Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2012. – С. 277-281.

30. Голякова Н. Н. Междисциплинарный курс «Спортивная подготовка инвалидов (адаптивный спорт)» в профессиональной подготовке будущих учителей адаптивной физической культуры // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. № 1 (22).: сборник статей по материалам XXII международной научно-практической конференции. – М.: Изд. «Международный центр науки и образования», 2014. – С. 119-124.

31. Голякова Н. Н. Оздоровительная аэробика в профессиональной подготовке будущих учителей адаптивной физической культуры // «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии»: материалы VI международной заочной научно-практической конференции. Часть 1. (24 октября 2012 г.). – Москва: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012. – С. 122-128.

32. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. - Омск: СибГАФК, 2000. - 212 с.

33. Горская И. Ю., Сунягулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различными уровнями способностей: Монография. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. – 212 с.

34. Дмитриев А. А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

35. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Морозова О. В., СолодковА. С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 95 с.

36. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. профессора С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

37. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 - Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.

38. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 166 с.

39. Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» (2000, № 1-2 и № 3-4; 2001 и последующие годы № 1, 2, 3, 4).

40. Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» (2000, № 1-2 и № 3-4; 2001 и последующие годы № 1, 2, 3, 4).

41. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник. – М.: ГЭОТАР- МЕД, 2002. – 560 с.

42. Жиленкова В. П. Спорт инвалидов: становление и развитие // Спорт, туризм, здоровье. 1996. № 4-5 (6-7). С. 37 – 43

43. Зайцев А. А. Теория и практика тренировки устойчивости человека к укачиванию: Монография. — Калининград: КГТУ, 1999. – 118 с.

44. Зайцева С. А., Смирнов П. В. Проектная компетентность современного учителя / С. А. Зайцева, В. П. Смирнов [Текст] // В сборнике: Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых «Университет - новой школе»: материалы IX Международной научной конференции. 2016. -С. 40-45.

45. Зациорский В. М. «Физические качества спортсмена» – М., ФиС, 1970.

46. Зимние Паралимпийские игры 2014 [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru. wikipedia. org/wiki/ (дата обращения 29. 07. 2019 г.).

47. Зимние Сурдлимпийские игры 2015 [электронный ресурс]. – Режим доступа https://ru. wikipedia. org/wiki/ (дата обращения 29. 07. 2019 г.).

48. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Метод формокоррекционной ритмопластики [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psy. 1september. ru/article. php (дата обращения 08. 08. 2019 г.).

49. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. - СПб.: «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. - 400 с.

50. Игровая терапия [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://samopoznanie. ru/schools/igroterapiya/ (дата обращения 07. 08. 2019 г.).

51. Игры Специальных Олимпиад [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru. wikipedia. org/wiki/ (дата обращения 25. 07. 2016 г.).

52. Ильинич В. И. «Физическая культура студента» М: Гардарики, 2003.

53. История Специальных олимпиад [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. specialolympics. org/Sections/What_We_Do/History_ of_Special_Olympics. aspx (дата обращения 25. 07. 2019 г.).

54. История спорта глухих [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. deafsport. ru/ru/rubric. sports_history. html (дата обращения 24. 07. 2016 г.).

55. Кесарев Е. Д. Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. – СПб.: 1997. – 251 с.

56. Коваль Л. Н., Алексеева Е. Н., Богданов О. Г. Место профессионального курса «Основы научно-методической деятельности в адаптивной физической культуре» в подготовке специалистов среднего профессионального образования // Материалы II международной научной конференции «Вопросы педагогики. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук» журнал научных публикаций № 04 (75) часть III. – М.: Институт стратегических исследований, 2015. – С. 43-50.

57. Козлова Л. В., Козлов С. А., Семененко Л. А. Основы реабилитации / Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 480 с.

58. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями и развитии / Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

59. Котова Ю. Основы и техника фридайвинга. Фридайвинг - что это такое? [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fb. ru/article (дата обращения 29. 08. 2019 г.).

60. Красильников А. Ю., Горяинов А. П., Малявко Н. Н. Педагогический процесс формирования качеств быстроты и выносливости у студентов младших курсов на занятиях физической культуры // Физическая культура, спорт и туризм – территория здоровья и формирования личности [Текст]: Региональная научно-практическая конференция, 6 апреля 2016 года: сборник статей / под общ. Ред. Д-ра полит. Наук, проф. А. А. Вартумяна. – Ставрополь: Ставролит; Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске, 2016. – С. 45-50.

61. Красильников А. Ю., Осадчий А. И., Бабченко А. П. Выявление взаимосвязи развития познавательных способностей и физической активности в процессе физического воспитания // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета, 2016. – № 1. – С. 207-212.

62. Курысь В. Н., Гзирьян Р. В. Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. science-education. ru/ru/article/view (дата обращения: 09. 08. 2019 г.).

63. Литинская Е. А Допинг в спорте: социально-философский аспект // Вестник Волгоградского гос. ун-та. – Сер. 7. – Филос. 211. – № 3 (15) – С. 186-190.

64. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

65. Ловыгина О. Н. Основные понятия теории адаптивной физической культуры / Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». – Курган, 2009. – 40 с. [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dspace. kgsu. ru (дата обращения 23. 08. 2019 г.).

66. Лужков Ю. В. Социальная реабилитация инвалидов средствами экстремальных видов спорта / Социальная работа: вклад молодых. Выпуск 1 [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elar. urfu. ru (дата обращения 20. 08. 2016 г.).

67. Манжелей И. В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде вуза / И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Педагогика. Психология. 2014. № 9. С. 78-91.

68. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И. В. Манжелей. – Тюмень: ТюмГУ, 2010. – 144 с.

69. Манжелей И. В. Метод проектов в формировании физкультурных компетенций у бакалавров / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 16 – 18.

70. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

71. Махов А. С., Степанова О. Н. Периоды становления и развития адаптивного спорта в России // Журнал Адаптивная физическая культура. 2 (54) 2013, 12 июня 2013. Стр. 4-7.

72. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В. Н. Сокрута, В. Н. Казакова. Донецк: «Каштан», 2011. 620 с.

73. Милчева Д. Спорт за инвалиди. София: Медицина и физкултура, 1986. 177 с.

74. Мозговой В. М., Дмитриев А. А., Самыличев А. С. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомога тельной школе. – М., 1996.

75. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А. Г. Грецов; иллюстрации Т. А. Бедаревой. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с.

76. Новая спортивная федерация глухих [Электронный ресурс] // Всероссийский информационный портал спорта глухих. 02. 02. 2019. Режим доступа: http://deafsportnews. ru/новая-спортивная-федерация-глухих/

77. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. – М.: Министерство спорта Российской Федерации. 2017. – 97 с. – URL: http://www. minsport. gov. ru/sport/antidoping/.

78. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семененко; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. – Изд. 9-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 475 с.

79. Павлов С. П. «Олимпийская энциклопедия», М: 1980.

80. Павловский С. С. Физическое воспитание слепых: Из записок преподавателя в Александро-Мариинском училище слепых в Петербурге // Слепец. 1893. № 5. С. 66-73.

81. Паралимпийские игры [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru. wikipedia. org/wiki/Паралимпийские_игры (дата обращения 23. 07. 2016 г.).

82. Паралимпийское движение в России [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://olimpic. su/paralimp/paralimp. html (дата обращения 24. 07. 2016 г.).

83. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп

учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К. А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «Арт-Эго», 2011. – 64 с.

84. Психогимнастика [электронный ресурс]. – Режим доступа:http://psihologia. biz/korrektsionnaya-psihologiya_826/psihogimnastika-13378. html (дата обращения: 08. 04. 2020 г.).

85. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А. Г. Грецов; под ред. О. М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с.

86. Романова Н. В. Использование метода проектов на уроках физичекой культуры в условиях здоровьеформирующей среды ОУ//школьная педагогика. -2016. -№1. -С. 55-57.

87. Рыжаускас М. Футбол без рук без ног: как создавалась первая в России команда футболистов-инвалидов // Милосердие. ru. 16. 03. 2015. Режим доступа: https://www. miloserdie. ru/article/futbol-bez-ruk-bez-nog-kak-sozdavalsya-v-rossii-futbol-dlya-invalidov-2/

88. Самыличев А. С. К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся вспомогательной школы // Дефектология, 1997. – № 3. – С. 11-14.

89. Санькова Г. В. Проектная деятельность как средство формирования профессиональных компетенций студента / Г. В. Санькова, С. Ю. Ситникова // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 9. – С. 22 – 26.

90. Сказкотерапия [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www. studfiles. ru/preview/3059906/ (дата обращения 7. 08. 2016 г.).

91. Скребицкий А. И. Воспитание и образование слепых, и их призрение на западе. СПб.: Типография М. М. Стасюлевича, 1903. 138 с.

92. Соловьева Н. В. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности / Н. В. Соловьева //Адаптивная физическая культура. 2007. – № 1. – С. 14-16.

93. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с.

94. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с.

95. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с.

96. Сурдлимпийские игры [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru. wikipedia. org/wiki/ (дата обращения 24. 07. 2019 г.).

97. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Проблема допинга в современном спорте // Молодой ученый. – 2019. – No 11. – С. 268-269. – URL: https://moluch.ru/archive/249/57248/ (дата обращения: 20. 06. 2019).

98. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А. Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 56 с.

99. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2005. 296 с.

100. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010. – 291 с.

101. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 448 с.

102. Уваров В. С. Климин В. П. «Пособие по изучению теоретического раздела дисциплины Физическая культура», М.: 2008.

103. Федорова Т. В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»: Учебное пособие / Под ред. С. П. Евсеева / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 134 с.

104. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.

105. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

106. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 1997. – 392 с.

107. Четвертый отчет о деятельности состоящего под Августейшим покровительством Ее Императорского Величества Государыни Императрицы Мариинского Попечительства для призрения слепых за 1886 год. СПб.: Типография В. Киршбаума, 1887. 12 с.

108. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной фи зической культуры: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - 45 с.

109. Шапкова Л. В., Федорова Т. В. Технология подготовки и тематика квалификационных работ (по специальности 022500 - Адаптивная физическая

культура): Учебное пособие / Под ред. С. П. Евсеева; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1997.

110. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

111. Шапкова Л. В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1998. - 82 с.

112. Ширшова Н. В. Адаптивный туризм как социальная норма развития туристского кластера экономики / Н. В. Ширшова // Вестник СевКавГТИ. 2014. – № 19. – С. 78-82.

113. Щептев М. М. Инновационные технологии проведения занятий по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах вузов: Учеб. пособие. - Пенза: ПГАСА, 2001. – 256 с.

114. XVIII Зимние Сурдлимпийские игры 2015. Ханты-Мансийск, Магнитогорск [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ugra2015. com/ru/ (дата обращения 29. 07. 2019 г.).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Положение о порядке освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» и его филиалах СМК-П-8. 1-2. 2. 4-04/02-2019

«СОГЛАСОВАНО»
Проректор по учебной работе
доцент_____ М. В. Смагина
«___» _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ГБОУ ВО СГПИ
профессор _____Л. Л. Редько
«___»_____2020г.

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» и его филиалах
СМК-П-8. 1-2. 2. 4-04/02-2019

	Должность	Ф. И. О.	Подпись
Разработал	Заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры	Р. Р. Магомедов	
Согласовано	Начальник УМУ	А. Н. Печенюк	
	Начальник отдела правового обеспечения	И. Л. Пупо	
	Председатель первичной профсоюзной организации студентов	В. М. Соина	

Ставрополь, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1	НАЗНАЧЕНИЕ ……	3
2	ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ …….	3
3	НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ ……..	3
4	ТЕРМИНЫ И ОБОЗНАЧЕНИЯ …….	4
5	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ……..	5
6	СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»……..	6
7	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»…. .	7
8	ПОРЯДОК ВЫБОРА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ……..	8
9	ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПОЛНОМОЧИЯ ……	9
10	ПРИЛОЖЕНИЯ ……	10

1. НАЗНАЧЕНИЕ

1. 1. Настоящее Положение о порядке освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является локальным нормативным актом государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» (далее – Институт, ГБОУ ВО СГПИ), определяющим деятельность структурных подразделений Института по организации освоения студентами, осваивающими программы бакалавриата и специалитета, дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

1. 2. Настоящее Положение входит в состав документов, обеспечивающих функционирование процессов 2. 2. «Образовательная деятельность» (2. 2. 4. «Подготовка к реализации основных профессиональных образовательных программ»); 8. 0 Деятельность на стадии жизненного цикла продукции и услуг (8. 1. «Планирование и управление деятельностью на стадиях жизненного цикла продукции и услуг»).

2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ.

2. 1. Настоящее Положение устанавливает требования к проведению и объему подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и программам специалитета, реализуемым в ГБОУ ВО СГПИ, при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

2. 2. Настоящее Положение является обязательным к применению всеми сотрудниками и структурными подразделениями Института, задействованными в образовательном процессе.

3. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ.

3. 1. Настоящее Положение разработано на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29. 12. 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05. 04. 2017 г. № 301;

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования;

- ГОСТ Р ИСО 9001-2015 «Системы менеджмента качества. Требования»;

- ГОСТ Р ИСО 9000-2015 «Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь»;

- Международный стандарт качества ISO 9001-2015 «Системы менеджмента качества. Требования»;

- Устава и других локальных актов ГБОУ ВО СГПИ.

4. ТЕРМИНЫ И ОБОЗНАЧЕНИЯ.

4. 1 Термины

Адаптированная образовательная программа – это образовательная программа, скорректированная с учетом особенностей здоровья обучающихся, направленная на компенсацию ограниченных возможностей здоровья, в целях максимально полного развития потенциала обучающихся, учитывающая как общие особенности обучающихся с той или иной патологией, так и индивидуальные.

Заочная форма - форма подготовки обучающихся, сочетающая в себе черты самообразования и очной формы образования, где самообразование является превалирующим. Заочное обучение характеризуется чередованием установочных, зачетно-экзаменационных сессий и самообразования с использованием специальных педагогических материалов и технологий образования.

Индивидуальный учебный план – учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности (полной или частичной утраты лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью).

Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов,

дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Объём образовательной программы – трудоемкость учебной нагрузки обучающегося, включающая все виды учебной деятельности, предусмотренные учебным планом, и выраженная в зачетных единицах.

Очная форма обучения - классическая форма подготовки специалистов различных уровней по программам профессионального образования, сочетающая самообразование и аудиторные занятия.

Очно-заочная форма обучения - форма обучения, при которой обучающийся совмещает работу и учебу. При этом аудиторные занятия проводятся 2-3 раза в неделю, остальное время отводится на самостоятельное обучение.

Перезачет – перенос в качестве изученных дисциплин (раздела), практики, освоенных лицом при получении высшего образования в предшествующее время, с полученной ранее оценкой или зачетом в документы об освоении программы получаемого высшего образования.

4. 2. Обозначения

ГБОУ ВО СГПИ, Институт – государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт»;

ОПОП ВО – основная профессиональная образовательная программа высшего образования;

ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования.

5. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5. 1. Проведение занятий по физической культуре и спорту направлено на физическое воспитание личности, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

5. 2. Процесс физического воспитания обучающихся осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в Институте.

5. 3. Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, элективных практических занятий, самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя. Проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий предусматривает преподавание теоретической составляющей учебной дисциплины (он-лайн лекции), а также использование сервисов дистанционного обучения (внутренних сервисов обмена информацией (видео- и текстовых материалов), видеоконференций).

5. 4. Внеучебные занятия организуются в форме занятий в спортивных секциях, группах по интересам, самостоятельных занятий физическими

упражнениями, спортом, туризмом, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

5. 5. Формой промежуточной аттестации по дисциплинам (модулям) физическая культура и спорт и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является зачет.

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

6. 1. Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь компонентом психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, в соответствии с требованиями ФГОС ВО входит в обязательную часть основных профессиональных образовательных программ.

6. 2. Образовательные программы бакалавриата и программы специалитета включают в себя дисциплины по физической культуре и спорту, которые в соответствии с требованиями ФГОС ВО реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули) " образовательных программ бакалавриата и специалитета в объеме 72 академических часов (2зачетные единицы) по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в объеме 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

6. 3. В образовательных программах, реализация которых начата до вступления в силу действующих ФГОС ВО, часы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» объединены в единый курс «Физическая культура и спорт» (до периода вступления в силу ФГОС ВО по соответствующим специальностям и направлениям подготовки бакалавров и специалистов).

6. 4. Формирование результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», как части образовательной программы, в форме компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков.

6. 5. Сроки и графики проведения учебных занятий и промежуточной аттестации определяются рабочими учебными планами и расписанием занятий соответствующих специальностей и направлений подготовки бакалавриата/специалитета.

6. 6. Содержание, результаты освоения дисциплины и требования к промежуточной аттестации определяются рабочими программами по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

7. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

7. 1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы, объем которых определен в учебном плане. На лекционные занятия группы могут объединяться в потоки.

7. 2. Особенности реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очной форме

7. 2. 1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на очном отделении реализуется в форме практических занятий.

7. 2. 2. Для проведения практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

7. 3. Особенности реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения.

7. 3. 1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на очно-заочном и заочном отделениях реализуется в форме самостоятельной работы обучающихся.

7. 3. 2. Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», как правило, осуществляется в период промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. 3. 3. При сочетании очной формы обучения с очно-заочной и (или) заочной формами обучения обучающемуся производится перезачет элективных дисциплин (модулей), изученных им ранее в рамках другой образовательной программы.

7. 4. Особенности реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

7. 4. 1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

7. 4. 2. На основании результатов медицинского обследования в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Для специальных учебных групп могут быть организованы следующие виды занятий:

подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку;

занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

7. 4. 3. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации обучающихся кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры создает фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ.

8. ПОРЯДОК ВЫБОРА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

8. 1. Выбор элективной дисциплины по физической культуре и спорту проводится студентами добровольно в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями.

8. 2. Ознакомление студентов с содержанием элективной дисциплины по физической культуре и спорту проводит заведующий (преподаватели) кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры.

8. 3. Студенты записываются на одну из элективных дисциплин по физической культуре и спорту в течение первой недели обучения на каждом курсе.

8. 4. Выбор студентом элективной дисциплины по физической культуре и спорту фиксируется его личной подписью в ведомости выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Приложение). Подготовка и хранение ведомости в период осуществления обучающимися выбора, а также контроль правильности ее заполнения производится специалистом по учебно-методической работе факультета.

8. 5. Освоение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, является обязательным. В соответствии с учебным планом студенты обязаны проходить аттестацию по выбранной элективной дисциплине по физической культуре и спорту.

9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПОЛНОМОЧИЯ

9. 1. Ответственным за организацию работы со студентами по выбору элективной дисциплины по физической культуре и спорту является заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры.

9. 2. Ответственным за ознакомление студентов с содержанием элективной дисциплины по физической культуре и спорту является заведующий (преподаватели) кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры.

9. 3. Ответственным за хранение ведомости в период осуществления обучающимися выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту, а также за правильностью заполнения ведомости выбора элективной дисциплины

по физической культуре и спорту является специалист по учебно- методической работе факультета.

Приложение Б.

Ведомость выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту

Группа …

Согласно учебному плану по направлению подготовки …, профиль «…» в … учебном году по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на выбор студентам предлагаются:

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика).
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка).
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов специальной медицинской группы).

№	Ф. И. О. студента	Выбираю:		
		Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов специальной медицинской группы)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
…				

Декан факультета _____ Ф. И. О.

Приложение В.

Ведомость выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту для самостоятельного освоения (по очно-заочной/ заочной форме обучения)

Группа …

Согласно учебному плану по направлению подготовки …, профиль «…» в … учебном году по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на выбор для самостоятельного освоения студентам предлагаются программы следующих дисциплин:

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика).

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка).

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов специальной медицинской группы).

№	Ф. И. О. студента	Выбираю:		
		Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов специальной медицинской группы)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
…				

Декан факультета _____ Ф. И. О.

Приложение Г

Тематические планы практических занятий дисциплины «Физическая культура» на базе общего среднего образования по специальности профессиональное образование (СПО) 44. 02. 02

Первый семестр (60 час. практических /20 час. самостоятельных занятий)

Тема 1. Легкая атлетика

Занятие № 1

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м
2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.
3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.
4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 2

1. Разминка 5 мин., ОРУ в парах. беговые упражнения 2х20 м
2. Бег с высоким подниманием бедра в заданном темпе 4х10 м (на месте, в движении)
3. Упражнения на гибкость, ОФП
4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 3

1. Разминка 5 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения 2х20 м
2. Прыжковые упражнения 3х15м. («тройной прыжок с места», «лягушка»)
3. ОФП, Упражнения на верхний плечевой пояс с набивными мячами 10-15 минут
4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 4

1. Разминка 7 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения в гору 3х20 м
2. Бег с низкого старта 30 м, 60 м
3. ОФП, Прыжки со скакалкой
4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 5

1. Разминка 7 мин., ОРУ в парах, беговые упражнения 2х30 м
2. Старт из различных положений 30 м х 2 раза
3. Бег 100м х 2 раза (отдых)
4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 6

1. Разминка 7 мин., ОРУ соревновательным способом, 2х30 м беговые упражнения

2. Челночный бег 2х30 м или 4х15 м

3. ОФП, тройной прыжок с места 3-4 подхода.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 7

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, через набивные мячи, барьеры (4х10м)

2. Спринт-30, 60, 100 м (интервал отдыха – 2-3 мин.)

3. ОФП.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 8

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения, 2х20 м

2. Бег с высоким подниманием бедра с опорой о гимнастическую лестницу в заданном темпе 2-3 мин. (3 подхода)

3. Спринт 2х30 м., 2х60 м.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 9

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ, игровым способом

2. Бег 100 м, 200 м, 200 м, 100 м.

3. Упражнения на гибкость, ОФП

4. Разминочный бег 8-10 минут

Занятие № 10

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ в парах

2. Бег 2х150 м

3. ОФП, прыжки со скакалкой («блоха», «тройной прыжок с места», «лягушка)

4. Разминочный бег 8-10 минут

Тема 2. Кроссовая подготовка

Занятие № 11

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м

2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.

3. Эстафетный бег 4х100 м

4. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 12

1. Разминка 5 мин., ОРУ в парах. беговые упражнения 2х20 м

2. Бег с высоким подниманием бедра в заданном темпе 4х10 м (на месте, в движении)

3. Бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

4. Упражнения на гибкость, ОФП

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 13

1. Разминка 5 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения 2х20 м

2. Прыжковые упражнения 3х15 м. («тройной прыжок с места», «лягушка»).

3. ОФП, Упражнения на верхний плечевой пояс с набивными мячами 10-15 минут

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 14

1. Разминка 7 мин., ОРУ игровым способом, беговые упражнения в гору 3х20 м

2. Бег с низкого старта 30 м, 60 м

3. ОФП, Прыжки со скакалкой

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 15

1. Разминка 7 мин., ОРУ в парах, беговые упражнения 2х30 м

2. Старт из различных положений 30 м х 2 раза

3. Бег 100 м (через 200м отдых) х 2 раза

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 16

1. Разминка 7 мин., ОРУ соревновательным способом, беговые упражнения (2х30 м)

2. Челночный бег 2х30 м или 4х15 м

3. ОФП, тройной прыжок с места 3-4 подхода.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие №17

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, через набивные мячи, барьеры (4х10 м)

2. Спринт-30 м, 60 м, 100 м (интервал отдыха - 2-3 мин.)

3. ОФП.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 5-8 минут

Занятие № 18

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения, 2х20 м

2. Бег с высоким подниманием бедра с опорой о гимнастическую лестницу в заданном темпе 2-3 мин. (3 подхода)

3. Спринт 2х30 м., 2х60 м.

4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие № 19

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ, игровым способом

2. Бег 100 м, 200 м, 200 м, 100 м.

3. Упражнения на гибкость, ОФП

4. Разминочный бег 8-10 минут

Занятие № 20

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ в парах

2. Бег 2х150 м

3. ОФП, прыжки со скакалкой («блоха», «тройной прыжок с места», «лягушка)

4. Разминочный бег 8-10 минут

Тема 3. Гимнастика

Занятие 21-22

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 23 -24

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 25-26

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 27-28

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний упражнений для коррекции зрения.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 29-30

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения для вводной и производственной гимнастик

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Второй семестр (57 час. практических /38 час. самостоятельных занятий)

Тема 4Спортивные игры

Занятие 1-2

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Проверка умений игры в волейбол: стойки перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая и боковая

4. ОФП. Развитие мышц плеч, живота, спины

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Проверка умений игры в волейбол: стойки перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая и боковая подача

4. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 5-6

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Проверка умений игры в волейбол: стойки перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая и боковая подача

4. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 7-8

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Проверка умений игры в волейбол: стойки перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая и боковая подача

4. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 9-10

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Развитие координационных способностей, волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 11-12

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Развитие координационных способностей, волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

5. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 13

1. Разминка 7-8 мин., ОРУ в парах

2. Бег 2х150 м

3. ОФП, прыжки со скакалкой («блоха», «тройной прыжок с места», «лягушка)

4. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

5. Разминочный бег8-10 минут

Занятие 27

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

3. Развитие координационных способностей, волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

4. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Тема 5. Дыхательная гимнастика

Занятие 1-3

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 5

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой

6. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях

7. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Тема 6. Спортивная аэробика

Занятие 1-3

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

6. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях

7. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.

3. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты с гимнастической палкой в руках). Упражнения в равновесии.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

6. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

7. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Занятие 5

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

6. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

7. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут

Тема 7. Ритмическая гимнастика

Занятие 1-3

1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости.

2. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

6. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

Занятие 4

1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости.

2. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25-30 движений.

6. Умение осуществлять контроль над состоянием здоровья).

Занятие 5

1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости.

2. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.

3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

4. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

5. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25-30 движений.

6. Освоение техники безопасности занятий

Итого по учебному плану 117 час. + 58 час. самостоятельных =175 часов

Приложение Д.

Тематические планы практических занятий дисциплины «Физическая культура» на базе среднего образования по специальности профессиональное образование (СПО) 44. 02. 02

Первый семестр (40 час. практических /40 час. самостоятельных занятий)

Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

Занятие 1-2

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м.
2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.
3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.
4. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
5. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ беговые упражнения 2х20 м.
2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.
3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.
4. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.
5. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 5-6.

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м.
2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.
3. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.
4. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

5. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 7-8

1. Разминка 5 мин., ОРУ, беговые упражнения 2х20 м.

2. Бег с высокого старта 30 м, 60 м.

3. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.

4. Упражнения на растяжку, ходьба выпадами (вправо, влево) 10-15 мин.

5. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

6. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

7. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Основы физической подготовки

Занятие 1-2

1. Разминка 5 мин., ОРУ Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

4. ОФП. Развитие мышц плеч, живота, спины.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

6. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 5-6

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

4. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 7-9

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).

4. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).

5. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками

Занятие 1-3

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке.

3. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.

4. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах. Кроссовая подготовка проводятся с учетом климатических и географических условий региона.

5. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Второй семестр (32 час. практических /32 час. самостоятельных занятий)

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Занятие 1-2

1. Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Дозированная ходьба. Спортивная ходьба. «Скандинавская» ходьба.

3. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.

5. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 5-6

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.

5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 7- 8

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.

5. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни

Занятие 1-2.

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.

5. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.

5. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 5-6

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование

выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

4. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).

5. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 7-8

1. Разминка 5 мин., ОРУ упражнений в паре с партнером.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

4. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г. Л.).

5. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.

6. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование.

7. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.

Третий семестр (38 час. практических /38 час. самостоятельных занятий)

Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

Занятие 1-3

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).

3. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т. п.).

3. Бег на короткие дистанции.

- Эстафетный бег
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Кросс: 2000м, 3000м
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжки в высоту
- Метание мяча, гранаты
- Челночный бег

4. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, много скоки, прыжки через препятствия).

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 4

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер).

6. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 5

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 6

1. Разминка 5 мин., ОРУ

2. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение со студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 7

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 8

1. Разминка 5 мин., ОРУ

2. Челночный бег 10 х 10 м. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 9

1. Разминка 5 мин., ОРУ

2. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 10

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 11

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 12

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 м до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.

3. Соревнования.

Занятие 13

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробный и смешанный режимы нагрузки.

3. Бег трусцой (заключительная часть) 3-5 минут.

Занятие 14

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.

3. Марш-бросок (3000 м (дев.), 6000 м (юн.).

Занятие 15

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

3. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.

4. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.

Занятие 16

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, приставляя ногу, принять упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны, наклон вперед коснуться носков, перекат назад в стойку на лопатках (держать). Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать). Приставляя ногу лечь, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогибаясь.

3. ОФП: тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1 мин.), поднимание ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1 мин.), гибкость (наклон вперед из исходного положения, стоя на скамейке).

Спортивные игры.

Занятие 17

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

Баскетбол или стрит-баскетбол.

2. Стойки и перемещения баскетболиста.

- Броски мяча по кольцу.
- Передача мяча двумя руки от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками
- Техники ведения мяча.
- Техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.
- Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.
- Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.
- Взаимодействие игроков на площадке.

3. Учебная игра.

Занятие 18

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

Волейбол - Стойка и перемещение волейболиста.

2. Верхняя передача и прием мяча.

- Нижний прием и передача мяч.
- Нижняя прямая подача.
- Верхняя прямая подача.
- Нападающий удар.

- Блокирование.
- Тактические действия в защите и нападении.

3. Учебная игра. Контрольные нормативы.

Гандбол.

4. Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках. Движение: скрестное; восьмеркой. Бросок из опорного положения при сопротивлении защитника. Броски по воротам. Игра в защите, нападении, двусторонняя. Перемещения гандболиста.

- Перемещения гандболиста.
- Броски по воротам различными способами.
- Передача мяча различными способами.
- Техники ведения мяча.
- Выполнение штрафного броска.
- Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.
- Взаимодействие игроков на площадке.
- Учебная игра.

Занятие 19

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

2. Удары по воротам различными способами.
- Передача мяча различными способами.
- Техники ведения мяча.
- Выполнение штрафного удара.
- Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.
- Взаимодействие игроков на площадке.

3. Учебная игра.

Четвертый семестр (22 часа практических /22 часа самостоятельных занятий)

ОФП: тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1 мин.), поднимание ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1 мин.), гибкость (наклон вперед из исходного положения, стоя на скамейке).

Занятие 1

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.

Занятие 2

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.

Занятие 3

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.

Занятие 4

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.

Занятие 5

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта.

Занятие 6

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.

3. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.

4. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование *статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью* занятий самбо, рукопашный бой, дзюдо. *Формирование сложно-координационных движений* и *психофизических навыков с помощью* занятий восточными единоборствами*: каратэ-до, айкидо* и др. Приемы защиты и самообороны. *Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.*

Специальные двигательные умения и навыки. *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.*

Занятие 7

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и

неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.

Занятие 8

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.

Занятие 9

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.

Занятие 10

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

Занятие11

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.

3. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т. п.

4. Упражнения в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.

5. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.

6. Разучивание приемов, применяемых в дзюдо, *каратэ-до, айкидо и др.*

7. Стрелковая подготовка в электронном тире.

<u>Пятый семестр (40 час. практических /40 час. самостоятельных занятий)</u>

Лёгкая атлетика

Занятие 1-2

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Бег на короткие дистанции.

- Эстафетный бег.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.

Занятие 3-4

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Кросс: 2000 м, 3000 м.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в длину с разбега.
- Прыжки в высоту.

Занятие 5

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Метание мяча, гранаты.
- Челночный бег 10 раз х 10 м.

Гимнастика

Занятие 6-7

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. наскоки, повороты, равновесие, соскоки.

Занятие 8-9

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Опорный прыжок: ноги врозь.
- Опорный прыжок: согнув ноги.

Занятие 10-11

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Зачетные комбинации.

Занятие 12-13

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Комбинация из изученных элементов.

Занятие 14-15

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Полоса препятствий. Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).

Волейбол

Совершенствование технико-тактическим действиям в волейболе

Занятие 16

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Стойка и перемещение волейболиста.
3. Верхняя передача и прием мяча.

Занятие 17

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Нижний прием и передача мяч.
3. Нижняя прямая подача.

Занятие 18

1. Разминка 5 мин., ОРУ.
2. Верхняя прямая подача.
3. Нападающий удар.

Занятие 19

1. *Разминка 5 мин., ОРУ.*

2. Блокирование.

3. Тактические действия в защите и нападении.

4. Учебная игра Контрольные нормативы.

Занятие 20

1. Разминка 5 мин., ОРУ.

2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).

3. Организация и проведение многодневного не категорийного туристского похода.

4. Организация и проведение похода выходного дня.

5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной.

Всего: 172 час. практических /172 час. самостоятельных занятий.

Итого по учебному плану 172 час. + 172 час. =344 часа

Раздел 1. Легкая атлетика

Тестирование: бег 30 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лежа (дев.). Подтягивание в висе на высокой перекладине (юн.). Поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз, на время). Бег на короткие дистанции 30 м. Кросс 500 м, 1000 м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты с разбега.

Бег 100м. Прыжок в длину с разбега. Кросс 2000 м (для девочек), 3000 м (для юношей). Прыжок в высоту способом перешагивание.

Раздел 2. Гимнастика

Акробатика: равновесие. Кувырки вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, опустить прямые ноги, лечь, мост из положения лежа, лечь, поворот кругом в упор лежа, толчком двух ног упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок в глубину.

***Акробатика*:** равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед в сед, перекат назад в стойку на лопатках, полушпагат, упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

***Бревно*:** вскок в упор правая в сторону, лечь, встать на левое колено, руки в стороны, встать, пять шагов бегом, поворот кругом, равновесие на правой, махом одной толчком другой, соскок прогибаясь.

Раздел 3. Волейбол

Верхняя передача над собой на высоту 1 м на спортивной площадке. Нижняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя прямая подача в площадку (кол-во 5 раз).

Верхняя передача над собой на высоту 1 м в круге диаметром 180 см. Нижняя передача над собой на высоту 1 м круге диаметром 180 см. Верхняя прямая подача в площадку (кол-во 5 раз).

Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Верхняя прямая подача.

Верхняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Нижняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Верхняя прямая подача в зоны (кол-во 5 раз).

Раздел 4. Баскетбол

Передачи мяча в стену (10 левой рукой, 10 правой рукой) с расстояния 2 м, высота 150 см в круг диаметром 30 см.

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок.

Ведение мяча левой и правой рукой, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо с точек (из 10 раз).

Раздел 5. Футбол

Обвод семи фишек внешней стороной стопы на время, расстояние между фишками два метра.

Передачи мяча внутренней стороной стопы (в парах) на расстоянии 3 м, внутренней стороной стопы (10 точных передач).

Пробитие штрафного удара любой частью стопы на точность (доз-ка 5 раз).

Раздел 6. Гандбол

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2 м.

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок.

Ведение мяча левой и правой рукой, три шага, бросок в ворота. Броски в ворота с точек (доз-ка 10 раз).

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»**: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

- оценка **«хорошо»**: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать владение техникой.

- оценка **«удовлетворительно»**: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* техникой спортивных упражнений дисциплины;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины.

Учебное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебное пособие

под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Магомедова Руслана Расуловича

Печатается в авторской редакции и коррекции
Ответственный за выпуск Лина Мовсесян
Технический редактор Мария Соседко
Компьютерная верстка: Авакян Ирина
Дизайн обложки: Евгения Добрынина

Издательство «Знание-М»

Подписано в печать 09. 10. 2020. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Times». Печать цифровая.
Усл. печ. л. – 20, 28. Заказ № 691. Тираж 50 экз.
Отпечатано с готового оригинал-макета в издательско-полиграфическом комплексе
Северо-Кавказского федерального университета
355038, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 2
348