

Набиев Т. Э.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Набиев Т. Э.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В  
ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ПРОФИЛЯ**

**Учебное пособие**

**Тошкент  
“Innovatsiya-Ziyo”  
2020**

УДК 796.072

ББК 75.1

М-222

**Набиев Т. Э.**

**Физическая культура в ВУЗах нефизкультурного профиля /Учебное пособие/. Ташкент: “Innovatsiya-Ziyo”, 2020, 184 стр.**

*В данном учебном пособии рассматриваются вопросы влияния занятий физической культуры и спорта на повышение уровня физической подготовленности и здоровье студентов.*

*Издание включает научно-методический материал для преподавателей, организующих и проводящих занятия по предмету «Физическое воспитание и спорт» в ВУЗах нефизкультурного профиля и студентам нефизкультурных ВУЗов.*

### **Рецензенты:**

Э.А. Кушбактиев – доктор педагогических наук, профессор

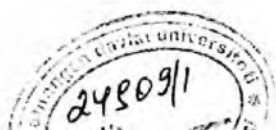
Ф.А. Абдурахманов – профессор

Допущено к печати министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.

ISBN 978-9943-6792-3-8

© Набиев Т.Э. 2020.

© “Innovatsiya-Ziyo”, 2020.



## ВВЕДЕНИЕ

За годы независимости в Узбекистане осуществлены структурные и содержательные реформы, затронувшие все уровни и компоненты системы образования, которые были нацелены на обеспечение ее соответствия долгосрочным задачам и интересам страны, требованиям времени.

В частности, была создана соответствующая правовая база реформирования данной сферы, определившая в качестве приоритета рост инвестиций и вложений в человеческий капитал, подготовку образованного и интеллектуально развитого поколения, являющегося важнейшей ценностью и решающей силой в достижении целей демократического развития, модернизации и обновления, стабильного и устойчивого роста экономики.

20 апреля 2017 года Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев подписал Постановление «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования». Документ принят в целях кардинального совершенствования системы высшего образования, коренного пересмотра содержания подготовки кадров в соответствии с приоритетными задачами социально-экономического развития страны, обеспечения необходимых условий для подготовки специалистов с высшим образованием на уровне международных стандартов.

Для изучения упущений в данной сфере по распоряжению Президента, была создана рабочая группа. В процессе выполнения поручения Президента рабочей группой выявлено, что в ряде вузов страны слабый научно-педагогический потенциал, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса не соответствует современным требованиям, а материально-техническая база нуждается в системном обновлении.

В системе высшего образования не осуществляется должным образом работа по широкому внедрению в учебный процесс передового международного опыта, повышение квалификации педагогический и научных кадров за счет налаживания тесных партнерских связей с ведущими профильными зарубежными научно-образовательными учреждениями.

В результате Президентом были определены важнейшие задачи дальнейшего развития системы высшего образования. Реализация

Программы предусмотрена на период 2017-2021 годы и призвана кардинально усовершенствовать, и повысить уровень высшего образования, укрепить и модернизировать материально-техническую базу вузов, оснастить их современными лабораториями и средствами информационно-коммуникационных технологий.

Высокую значимость Постановления подчеркивает тот факт, что впервые на уровне законодательного акта Президентом страны утверждены отдельно по каждому высшему образовательному учреждению адресные программы развития, предусматривающие конкретные параметры и показатели.

Принятое Постановление является важным шагом совершенствования научно-образовательной системы Узбекистана в целом.

Физическая культура и спорта как общественное явление представляет собой высокую социальную ценность, органическую часть общей культуры и общественной жизни.

Комплекс мероприятий, осуществляющийся государственными и общественными организациями по развитию физической культуры и спорта, направлены на гармоническое и нравственное воспитание людей, укрепление их здоровья, сохранение творческого долголетия, на подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Социальная значимость физической культуры и спорта в жизни общества значительна, так как кроме познавательных, образовательных задач решают проблемы подготовки к труду, обороне, формируют принципы здорового образа жизни. Направленность их развития в первую очередь зависит от способа производства, общественных отношений, закономерностей развития общественного производства и научно-технической революции. Уровень научно-технической революции, безусловно, влияет на условия труда, наличие свободного времени, организацию досуга и создает возможности для занятий физической культурой и спортом, которые, в свою очередь, оказывают влияние на формирование цивилизованного быта и здорового образа жизни во всех слоях населения.

Правильное понимание задач физической культуры и спорта и внедрение их в повседневную жизнь людей способствуют укреплению семьи, оздоровлению быта, повышению уровня здоровья, то является важной закономерностью в развитии нации в целом. Во всех цивилизованных государствах особое значение придается всестороннему развитию личности, в том числе физическому

совершенству. Общественное производство нуждается в развитии физических способностей всех участников совокупного труда. Следовательно, всенародный характер развития физического движения становится одной из объективных общественных потребностей, т.е. всенародность является еще одной закономерностью развития физической культуры и спорта. В условиях реформы образования приоритетными являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки физического саморазвития и самореализации. Образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов должен базироваться на основе индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативного содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе. Повышение эффективности учебного процесса – это глобальная задача для специалистов и преподавателей всех стран мира. В нашей стране проблема результативности обучения активно разрабатывается на основе использования последних достижений в области психологии, информатики и теории управления познавательной деятельностью.

Практика последних лет показала к каким серьезным, негативным последствиям приводит недооценка влияния физической культуры на жизнедеятельность каждого человека и нации в целом. Поэтому материалы, предлагаемые (*изложенные*) в данном учебном пособии, ориентированы на формирование глубоких положительных мотивов у студентов и преподавателей к занятиям физической культурой. В пособии даны рекомендации по организации учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей занимающихся и совершенствованию методических принципов, связанных с внедрением вариативного содержания обучения. Особое внимание уделено индивидуализации усвоения знаний, развитию познавательных интересов студентов, реализации их творческого потенциала, а также – рационализация процессуальных основ содержания, методов, средств и форм организации познавательной деятельности занимающихся, прогнозов соответствия результатов обучения современным требованиям государственного образовательного стандарта. Переход от авторитарной

(традиционной) технологии к инновационной и внедрение ее в жизнь предполагает, как минимум, два последовательно осуществляемых этапа: первый – внедрение личностно-ориентированных технологий обучения, обеспечивающих образовательные потребности каждого студента в соответствии с его индивидуальными особенностями; второй – перевод обучения на субъективную основу с установкой на саморазвитие личности с выявлением ее внутренних потенциальных возможностей.

Внедрение развивающего обучения требует не только адаптации студентов к новой технологии, их психологической готовности к новым способам обучения, но и кардинальное изменение педагогической парадигмы – взаимоотношений преподавателя и студента в учебном процессе, стиля поведения педагога. Таким образом, имеет место ситуация, в которой студент учится сам, а преподаватель-тренер осуществляет всесторонне управление его обучением, то есть мотивирует, координирует, консультирует.

Для освоения новых педагогических принципов требуется время и специальная подготовка будущих выпускников вуза. Ознакомившись с материалами данного пособия, студенты и преподаватели-тренеры получают возможность лучше ориентироваться в существующих психолого-педагогических технологиях обучения, широко распространенных в физкультурно-педагогической системе высших учебных заведений.

## **Глава I. УЧЕНЫЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ О ЗНАЧЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

История физической культуры и спорта, начиная с зарождения её элементов на ранней стадии развития человечества до создания целостных систем в настоящее время, насчитывает многие тысячелетия. Исторической наукой установлено, что элементы физической культуры появились на самой ранней ступени развития человечества. Этнографические, археологические и другие исследования показывают, что выделение физических упражнений и игр из трудовых движений в относительности самостоятельный вид деятельности человека, в элементы физической культуры прослеживается в период от 40 до 25 тысячелетия до нашей эры. В основе первобытной физической культуры лежал труд, который носил коллективный характер.

Первобытнообщинный строй предъявлял к своим членам определенные требования по физической подготовленности, уже тогда существовали своеобразные системы физического воспитания. Физическое развитие и степень физической подготовленности человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех в охоте, войне, в защите от стихийных бедствий, ставя, таким образом, само существование человека в зависимость от уровня развития его физических качеств.

Дошедшие до нас источники показывают, что у многих древних народов существовал обычай использовать различные физические упражнения и игры при переходе из одной возрастной группы в другую. У некоторых народов юношам не разрешалось жениться до выполнения определенных испытаний по физической подготовке — этим определялась их способность к самостоятельной жизни. Подобные требования предъявлялись и к девушкам

По мере развития производительных сил физические качества перестали играть решающую роль в жизни, однако их развитие осталось важной частью воспитания человека.

Для рабовладельческого общества наиболее типичной являлась физическая культура Древней Греции. Для ведения захватнических войн, подавления сопротивления рабов рабовладельцам нужны были физически сильные воины. В Древней Греции неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать. Физическое воспитание в древнегреческих государствах Спарте и Афинах является

классическим примером развития физической культуры в условиях рабовладельческого строя, где каждый ребенок с 7-летнего возраста наряду с науками занимался в учебных заведениях гимнастикой и фехтованием, верховой ездой, плаванием, бегом, а с 15-лет – борьбой и кулачным боем.

Ярким примером, характеризующим развитие физической культуры в этот период, являются олимпийские игры, которые имели большое культурное значение. Победители олимпийских игр пользовались уважением общества, еще при жизни им ставили памятники, их подвиги воспевались поэтами.

Связь медицины и физической культуры уходят корнями в глубокую древность. Эту взаимосвязь видели и понимали выдающиеся врачи, мыслители Абу Али Ибн Сина, Абу Юсуф Якуб ибн Исхак, Аль-Газали, Ибн Халдун, Ибн Рашид, Аль-Фараби и многие другие деятели арабо-исламской культуры средневековья.

### **1.1. Великие мыслители Востока о физическом воспитании**

Культурными центрами средневекового Востока явились духовные учебные заведения – медресе. Преподавание в них отличалось высоким научным уровнем; философы-энциклопедисты не только вели преподавание, но и сами создавали пособия, способствовавшие совершенствованию преподавания.

*Абу-Юсуф Якуб ибн-Исхак Кинди.* Ученый-энциклопедист Абу-Юсуф Якуб ибн-Исхак Кинди выдвинул концепцию четырех видов интеллекта: актуального, потенциального, приобретенного и проявляющегося. Считая, что наука выше религии Кинди полагал, что при воспитании подростка надо формировать не мусульманский фанатизм и слепую веру, а высокий интеллект, способный сыграть основную роль, как в его нравственном совершенствовании, так и во всех видах деятельности, поскольку главным инструментом достижения успеха является разум. В целом, «мусульманская мысль средневековья ориентирована на античные модели», основанные на гармонии духовного и физического. И, несмотря на отсутствии прямых указаний на необходимость физического воспитания в трудах Аль-Кинди, предпосылки к исследованию данного вопроса были им подготовлены.

*Ибн-Мискевей* главным направлением в обучении и воспитании видит возбуждение интереса у подростков. Например, интерес к занятиям можно вызвать, если начать обучение с того, что подростку

очень знакомо из его житейского опыта. Духовное воспитание Ибн-Мискевей не считает возможным без физического, в котором важную роль играют игры и гимнастика. По мнению ученого, в процессе воспитания необходимо приучать подростков к различным условиям жизни, в том числе и трудным. Ибн-Мискевейем даются разъяснения о том, что годится и что не годится для принятия в качестве пищи ребенку. По мнению Мискевейя, основная цель воспитания заключается в достижении «вечного счастья», для чего, прежде всего, требуется духовное воспитание. Труды ученого служат еще одним подтверждением, что духовное и физическое развитие в педагогике Востока рассматриваются как две половинки одного дела – воспитания человека. Эти взгляды мыслителя, основанные на исламских традициях, не потеряли своей значимости и в наше время и во многом предвосхитили современные педагогические взгляды на физическое воспитание.

Заметим, что сегодня еще не все педагоги следуют концепции единства духовного и физического развития. Такое явление, на наш взгляд, объясняется, во-первых, отсутствием достаточной меж научной интеграции; во-вторых, сложностью, многофакторностью и многоаспектностью проблемы, в-третьих, недопониманием ее значимости специалистами в области физической культуры и, в-четвертых, отсутствием соответствующих педагогических технологий.

*Ибн Сина.* Будучи известнейшим врачом, Ибн Сина советовал при занятиях учитывать возраст и здоровье подростков и неоднократно упоминал о том, что к каждому воспитуемому должен применяться индивидуальный подход, чем прозорливо предвосхитил проблемы современного физического воспитания. Ибн Сина, будучи подлинным гуманистом, верил в возможности и стремления личности разносторонне развивать свой ум и познавать истину. Он убедительно доказал, что результаты развития науки и культуры создают возможность и условия для совершенствования человека и его жизни. В этом деле, сам Ибн Сина для других был примером, показал себя пытливым наблюдателем и разносторонним для своего времени исследователем, стремившимся черпать знания не только из книг, но и непосредственно из самой жизни. Ибн Сина видел цель воспитания в гармоническом развитии умственных и физических сил молодых людей, в выработке у них уравновешенного характера и стиля поведения. В результате правильного воспитания достигается двойная польза: «Одна для души, ибо с самого раннего детства человек растет

добронравным, что превращается в обязательную привычку, другая — для тела».

Ученый подчеркивал единство эстетического и физического воспитания ребенка, рекомендовал соблюдение режима дня, умеренное питание, нормальный сон, физические упражнения и т.д. Закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста; в комнате, где спит ребенок, должна поддерживаться умеренная температура, необходимо соблюдать чистоту, проветривать помещение. Но особенно важно кормить ребенка в определенное время. Кормящим матерям он советовал не поддаваться гневу, печали, страху, стараться быть спокойными и уравновешенными. По мере роста и развития ребенка следует увеличивать и физическую нагрузку. В юношеском возрасте он рекомендовал обтирание, купание в прохладной воде, солнечные ванны, успокаивающий массаж тела, а главное — физические упражнения.

Учитывая взаимодействие среды и организма, Ибн Сина составил комплекс упражнений для каждого органа, мышц, дыхательных органов и т.д.

Ибн Сина стремился создать интерес к изучению природы, оживить, придавленную религией, творческую мысль народа. Известность приобрели его сочинения «Книга исцеления» (философский трактат), «Книга знания» и «Канон медицины». В 5ти томах «Канона медицины» содержится описание строения человеческого тела, этиология болезней, учение о здоровом образе жизни, указания о лечении болезней силами природы, применение физических упражнений и медикаментов.

Ибн Сина дал и теоретическое обоснование необходимости упражнений для тела. Главная их цель — улучшение кровообращения, дыхания и обмена веществ («равновесие трех жидкостей») в организме. Его указания получили широкое признание не только на Востоке, но и на Западе. На Руси, в свое время, он был известен как Авиценна; его медицинские указания использовались в «травниках» и «лечебниках».

Ибн Сина в своей работе «Канон нравственности» раскрыл причины возникновения негативных и позитивных качеств в общих чертах характера человека. Он дает объяснение таким положительным качествам как справедливость, чистоплотность, благодушность и здесь же раскрывает отрицательные недостатки, такие как страх, лицемерие, скупость, воровство, мошенничество. «Смелость проявляется в поступках человека. Терпеливость — это

энергия, которая удерживает неприятность, чтобы человек смог выйти из этой ситуации. Чуткость – это энергия, помогающая быстро осознавать смысл происходящего». Ученый в этом произведении указывает, что положительные отрицательные качества появляются от привычки и под влиянием окружения.

Взгляды Ибн Сины о физическом и духовном развитии человека нашли своё отражение в его произведении «Канон врачебной науки». Хотя, идея Ибн Сины была создана тысячу лет назад, она и на сегодняшний день имеет большую популярность в воспитании детей. И надо заметить, что Ибн Сино в течение своей жизни и деятельности всегда стремился к благодетельности. И поэтому его имя передается из поколения в поколение.

Подбор форм занятий физическими нагрузками зависит от физической подготовки человека, которая в свою очередь зависит от возраста, пола, здоровья, питания и стиля жизни. В своих учениях мыслитель особое внимание отводил физическим упражнениям, так как «физическая нагрузка принуждает человека научиться правильно вдыхать и выдыхать при дыхании, а это, в свою очередь, помогает предупредить надвигающуюся болезнь или легче ее перенести».

Ибн Сино отмечал, что человек, не занимающийся физическими нагрузками, чаще болеет, и поэтому он делил способы занятий на две группы:

- первая – физические нагрузки, получаемые во время процесса работы;
- вторая – специальные физические нагрузки.

Великий ученый считал, что физические нагрузки должны быть специализированными, и поэтому делил их на легкие, мягкие, скоростные, жесткие, сильные. Под скоростными (быстрыми) физическими нагрузками Ибн Сино подразумевал подтягивание, стрельбу из лука, ходьбу, бег, прыжки, фехтование, езду на лошади, бокс, прыжки на одной ноге и т.д. Нежными или легко выполнимыми считал качели, плавание на лодке. К сильным (жестким) видам физических нагрузок относил борьбу, подтягивание гирь, умение остановить за уздечку скачущего коня и т.д. Он рекомендовал, чтобы при занятиях жестким видом нагрузок, периодически чередовать их с легкими и не рекомендовал длительное время заниматься одним упражнением. В зависимости от потребности или состояния здоровья, для каждого индивида должен быть индивидуальный подход к занятиям.

Для достижения душевного равновесия, Ибн Сино рекомендовал экскурсии, прогулки на свежем воздухе, плавание на лодках и пикники.

При планировании собственных оздоровительных процедур необходимо отсортировать факторы, влияющие на состояние здоровья, а затем проанализировав, разделить их на две категории: объективные («рядом с нами», на которые мы можем повлиять) и субъективные («далеко от нас», вплоть до глобального масштаба (экологические, например), на которые мы повлиять не можем).

Для поддержания здоровья необходимо отводить время и направлять собственные усилия на устранение объективных факторов, то есть заниматься спортом, делать зарядку, пробежки по утрам (или просто утром пройтись по свежему воздуху), соблюдать принципы рационального и правильного питания и режима дня, вести здоровый образ жизни – не курить и не принимать алкоголя.

*Аль-Газали* подчеркивал необходимость с раннего возраста учить детей вести себя за столом, быть неприхотливым в быту, закаляться путем физических упражнений. По его мнению, и телесные органы, и душа человека все свое совершенство и прогресс приобретают только путем воспитания. Полезное действие физического воспитания разносторонне: оно приносит пользу телу, способствует правильному воспитанию, помогает человеку строить отношения с другими людьми, делает его благонравным и благородным, прививая ему такие качества как смелость, честность, надежность, справедливость, уравновешенность и умение держать себя в руках, побуждает к созиданию. Кроме того, физическое воспитание помогает человеку реализовать себя, позволяет ему узнать свои силы и возможности в процессе взаимодействия с другими людьми, а также выплеснуть лишнюю энергию и получить положительные эмоции. Физическая активность помогает человеку упорядочить свою энергию так, чтобы различные виды её гармонично взаимодействовали между собой.

*Ибн Халдун.* Еще один представитель исламской учении мыслитель Ибн Халдун органично связал обучение с воспитанием. В своих трудах Ибн Халдун подчеркивал, что овладение наукой требует систематических интеллектуальных усилий. Научное знание – своеобразный навык, приобретаемый посредством длительных упражнений. Им предлагалось избегать одновременного изучения нескольких предметов, а обучение строить так, чтобы учащиеся переходили от одного предмета к другому. Обучение должны

усложняться постепенно, иначе ученик испытывает утомление, теряет надежду овладеть знанием. На высшей ступени образования самым эффективным приемом обучения Ибн Халдун называл дискуссии, полагая, что они наилучшим образом дают навык выражения мысли. Он горячо поддерживал древний обычай приобретать знания в путешествиях, общаясь с пресвященными людьми.

Обобщив, можно сказать, что мусульманские ученые и теоретики ислама сравнивают Бога с великим художником, который создал мир подобно огромному произведению искусства. Гармония, симметрия, порядок, пропорция, свет и цвет, которые существуют в реальном мире, являются ничем иным, как отражением совершенства самого Бога.

Красота человека проявляется, прежде всего, через его душу и дух, через его внутренний мир, через его доброту. Истинная красота не внешняя, а внутренняя, которая воспринимается не чувствами, а разумом, она неотъемлема от добра, она не имеет ни форм, ни цвета, ни образа, ни ровности линий и познается в процессе общения, в поступках. Внешняя физическая красота человека временна, проходяща; внутренняя, духовная красота постоянна, вечна.

Мусульманские ученые в соответствии с учениями ислама провозглашали, что человек должен, прежде всего, заботиться о внутренней красоте, заключающейся в доброте и справедливости, образованности, благочестии, благородстве, храбрости, любви к ближнему. Только тогда красота может вызвать любовь и расположение к себе.

Основываясь на понимании человека как природного единства тела и души и, исходя из цели, которую ставило перед собой общество – подготовить физически и духовно здорового, активного и жизнестойкого гражданина – физическое воспитание как компонент формирования гармоничной личности в эпоху Возрождения рассматривалось шире, чем в античные времена. В его содержание включались теперь не только гимнастика, но и закаливание организма, и гигиена, и отдых, в организации которого важную роль играл эстетический аспект. Педагоги-гуманисты боролись против схоластического воспитания, противопоставляя ему гуманистические идеи, нашедшие отражение в педагогической практике. Они выступили против суровой дисциплины средневековой школы, против телесных наказаний, уделив большое внимание заботе о здоровье подростков и их правильному и эстетическому развитию. Ибн Рушд, Ибн Сина, Аль-Фараби, Аль-Газали и другие деятели

арабо-исламской культуры средневековья не только усвоили плоды древнегреческих ученых и познакомили европейцев с достижениями духовной культуры Древнего Востока, но и на основе исламских традиций дали им творческое продолжение, тем самым внося огромный вклад в развитие физической культуры и мировой науки.

### Контрольные вопросы:

1. Требование по физической подготовленности в первобытнообщинном строе.
2. Значимость физических упражнений для рабовладельческого общества.
3. Как характеризуется развитие физической культуры в период проведения олимпийских игр?
4. Взгляды Ибн Сяны о физическом и духовном развитии человека.
5. Значение физического воспитания для того или иного общества или идейного учения.
6. В чем проявляется красота человека по мнению ученых и мыслителей.
7. Борьба педагогов-гуманистов против схоластического воспитания.
8. Вклад в развитие физической культуры и мировой науки деятелями арабско-исламской культуры средневековья.

### Используемая литература

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. Гл. ред. – Г. И. Кукушкин, «Физкультура и спорт» 1961.
2. Б.Р.Гильмутдинов “Тенденции развития и педагогические условия использования прогрессивной мысли Ислама в современной школе” – Казань 2002.
3. Абу Али ибн-Сина “Канон врачебной науки”- Ташкент 1982.
4. З. Г.Нигматов “Гуманистические традиции педагогики”- Казань 2003.
5. М.И.Махмутов “Мир ислама”– Центр инновационных технологий 2006
6. И. Р.Тарасенко “Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи”: Ставропольский гос. Ун-т. – Ставрополь.

## ГЛАВА II. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры личности современного специалиста, система гуманитарного воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования в истории развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса высшей школы лежит комплексный, системный характер образования, воспитание и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Время доказало, что воспитание успешно только тогда, когда оно системно. В настоящее время в высших учебных заведениях начинают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая общая система образования должна отводить должное место и физической культуре, и спорту. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

### 2.1. Определение здоровья

По уставу Всемирной Организации Здравоохранения “Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпологаемой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и

спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием доводит себя до катастрофического состояния, и лишь тогда, начинает задумываться о своем здоровье.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив! Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействиях психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность.

Список достижений гармонии человека систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярное занятие физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствует не только укреплению здоровья, но и существенно повышает эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и в процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только те движения, специально подбираемые для воздействия, на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекция дефектов телосложения. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

## **2.2. Здоровье – ведущий фактор безопасности нации**

Известно, что физическое и психическое здоровье человека является непреходящей ценностью, что оно эквивалент и выражение свободы деятельности человека, здоровье представляет собой общественное богатство. Под понятием “национальная безопасность” обычно понимают защищенность жизненно-важных интересов от внутренних и внешних угроз, защищенность от внешних агрессий, экономического спада, экологических катастроф и других

угроз необходимых для личности, общества и государства. Между тем все эти аспекты национальной безопасности не имеет смысла, если здоровье населения, среда его обитания резко ухудшается, если процессы депопуляции и вырождения выходят из-под контроля. В этом случае права и свободы гражданина вводятся в утрированной форме к праву большинства населения быть большим влачить жалкое существование. В общей концепции национальной безопасности самое пристальное внимание уделено проблемам здоровья народа – демографическому медико-санитарному, эпидемиологическому и генетическому благополучию. На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем, человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывает о своем здоровье, он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине, а не ходит пешком, принимает пищу во время работы с компьютером и так далее. А спроси у него: “Что такое здоровье?” – он ничего на это вам не ответит. Забудет он про этот вопрос, а вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио- или онко-диспансере, но, скорее всего, будет поздно... и начнет он рассказывать вам - то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет...

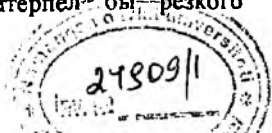
Угрозы жизни и здоровью населения, следовательно, и национальной безопасности могут исходить из различных источников:

- условия и образ жизни людей;
- состояние окружающей среды;
- генетические факторы;
- деятельность учреждений здравоохранения.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

### 2.3. Показатели здоровья населения

Здоровье населения находится в опасности. Негативные процессы идут давно, но в последние годы, они стали угрожать существованию нации. Сейчас нет практически ни одного показателя здоровья и социального благополучия который не притерпел бы резкого ухудшения.



Некоторые показатели кризисной ситуации здоровья населения:

- резкое падение рождаемости;
- естественная убыль сочетается с ухудшением показателей здоровья, особенно, по социально значимым заболеваниям (туберкулез, гипертоническая болезнь и др.);
- ранее не отмеченное в мире, ни в стране резкое снижение продолжительности жизни с ее разрывом у мужчин и женщин;
- по-прежнему одним из самых острых недугов, отражающих нездорового общества, является пьянство. Алкоголем злоупотребляют не только взрослые, но и подростки, в том числе и девушки;
- среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья, особая роль принадлежит питанию. Питание населения в целом является неполноценным, оно характеризуется в первую очередь снижением витаминов и ряда минеральных веществ;
- вызывает большую тревогу физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Наблюдается постепенное ухудшение состояние здоровья, физического развития, нервно-психического состояния, увеличивается заболеваемость гастроэнтерологического профиля (гастриты, колиты, язвенные болезни) вегетососудистой дистонией, аллергией и ишемией. Юноши призывного возраста страдают заболеваниями, препятствующими службе в вооруженных силах.

#### **2.4. Основные факторы здорового образа жизни**

В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненный приоритет здоровья. Так было, например, в Древней Греции, где культ тела возводился в ранг государственных законов, а в Древней Спарте, занятия физическими упражнениями приписывались (и строго контролировались государством), для всех граждан – высокий уровень их здоровья остается эталоном для последующих поколений.

Современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения. Однако для того, чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо и устранить целый ряд негативных обстоятельств, препятствующих их реальному воплощению.

Рассмотрим основные условия здорового образа жизни. Учеными выделено восемь основных факторов ортобиоза (“орто” – прямой, правильный, “био” – связанный с жизнью).

**Первое.** Прежде всего, следует назвать труд, являющийся важнейшим условием благополучием в широком смысле этого слова (социального, психологического, физического и т.д.).

Характер жизненных процессов в организме при работе поставлен в зависимость не только от характера и качества работы, но и от состояния организма, которая в первую очередь определяется центральной нервной системой. Благодаря правильному функционированию центральной нервной системы возникают процессы устранения утомления.

Утомление организма представляет собой очень сложный процесс, являющийся результатом физиологических сдвигов и изменений в нервной системе, крови, мышцах, железах внутренней секреции и других органах. Только своевременный отдых ликвидирует явления утомления и предохраняет организм от отрицательных последствий.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюденном режиме, вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

**Второе.** Для продления жизни необходим умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Эти факторы Гиппократ назвал “пищей для жизни”. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека, однако необходимо помнить:

а) физические упражнения должны выполняться при условии соблюдения общих правил и правил личной гигиены. Например, физические упражнения сразу после обильной еды, приема алкоголя или курения могут привести к тяжелым заболеваниям;

б) занятия физическими упражнениями не совместимы с вредными привычками: курением, наркотиками, алкоголем.

**Третье.** Среди условий правильного образа жизни весьма существенным является рациональное питание. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых веществ (жиров, белков, углеводов)

Для правильной организации питания необходимо знать значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять

себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться, культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна, взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущении голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической или умственной.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

*Четвертое.* Другим важнейшим условием ортобиоза является нормальный сон. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленным, больной человек или находящийся продолжительное время в экстремальных ситуациях – способен спать много. Это физиологическая защита организма, потребность как лечение, обусловленная сложными психофизиологическими процессами.

Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хроническое же недосыпание способствует так называемой ошибке – появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма.

При систематическом недосыпании умственная работоспособность снижается, поэтому правильное использование сил абсолютно необходима.

*Пятое.* Следующее условие это – психологическое состояние (хорошее настроение, положительные эмоции и т.д.) Их обеспечивают доброжелательное отношение к другим людям (юмор, оптимизм). Наше отношение к людям как бы бумеранг. Каким мы его метнули, таким он и возвращается.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств, особенно стимулирует психику, новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей.

*Шестое.* Неотъемлемой составной частью ортобиоза является искоренения вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти

нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека, с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только ухудшает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни (юность, старческий возраст), когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низкими весами детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя ведет к нарушению деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.д.) наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом.

В настоящее время всеобщее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, которая вызывает самые неблагоприятные социальные и экономические последствия не только индивидуума, но и семьи в целом.

В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют следующие факторы:

- индивидуальные особенности;
- восприятие ощущения от употребляемых наркотиков;
- характер социально-культурного окружения;
- механизм действия.

**Седьмое.** Особое место в режиме здорового образа жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время работы, отдых, приема пищи и сна.

“Рациональная организация жизнедеятельности, есть система жизни данного конкретного человека, которая с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и

благополучия в сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия”.

Целью рациональной организации жизнедеятельности является наиболее эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья в режиме конкретных условий жизни для максимально полной реализации возможностей человека в личной и общественных сферах деятельности.

Задачами рациональной организации жизнедеятельности является:

- формирование, сохранения укрепления здоровья человека; обеспечения высокого уровня профессиональной деятельности;
- реализация в полном объеме биологических и социальных функций в семейно-бытовой сфере;
- достижение адекватного социального статуса через рационализацию сформированных здоровых потребностей и соответствующего режима жизнедеятельности;
- формирование рационального режима жизнедеятельности на основе высокого уровня культуры и приобщение к здоровому образу жизни.

Планирование режима жизнедеятельности должно решать следующие задачи (разумеется, с учетом регламента профессиональной деятельности):

- рациональное распределение времени для выполнения в полном объеме своих социально-бытовых функций и удовлетворения личностно-общественных потребностей;
- обеспечение и поддержание высокого уровня умственной работоспособности с учетом индивидуального характера ее изменений в течение дня;
- обеспечение чередования видов деятельности, способствующего предупреждению преждевременного утомления и эффективному восстановлению работоспособности;
- создание условий для целенаправленных занятий своим здоровьем.

*Восьмое.* Закаливание организма важное условие организма. Закаливание – мощное оздоровительное средство, оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильное применение должны знать все (систематичность и последовательность), учет индивидуальных особенностей, состояние здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Широко известно различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнения, однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей.

Многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяца его жизни начинают, занимается пассивной защитой от простуды (укутывает его, закрывает форточки и т.д.) Такая “забота” о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуры среды, напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших, а ведь польза закаливания с раннего возраста доказано громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

## **2.5. Физическая культура как эффективное средство здорового образа жизни студентов**

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастает требования к физической подготовленности людей, граждан, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных существенных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности, она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовностью к социально-профессиональной

деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессиональных значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства. Целью физической культуры является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формировании у них способности использовать различные формы физических упражнений в личной жизни, в семье, в условия будущей производственной деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышения уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. У студентов должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание с необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня.

Физическая культура широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний. Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов высшей школе, необходимо ясно представить каждому, всей реальности жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия.

Важнейшей задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно знать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых.

## **2.6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, с раннего возраста необходимо вести

активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Для того чтобы понять, почему занятия физической культурой способствует укреплению здоровья, необходимо выяснить какое влияние оказывает физические упражнения на различные системы органов человека.

### **2.6.1. Воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему**

Наше сердце, как маленький насос непрерывно прогоняет кровь по всем кровеносным сосудам, доставляя в самые отдаленные уголки организма питательные вещества и кислород, забирая продукты распада из тканей, удаляемые затем из организма.

Работа сердечной мышцы связана с работой остальных мышц: чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать сердцу. Ясно, что, развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу. Так, учеными установлено, что в покое у людей, не занимающихся физической культурой и спортом, при каждом сокращении сердце выбрасывает 50-60 см крови. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, в покое при каждом сокращении сердце выбрасывает до 80 см крови.

Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сокращений, а тренированное (даже при большой физической нагрузке) бьется значительно реже, но зато начинает сильнее сокращаться и полностью удовлетворяет усиленную потребность организма в кислороде. Сердце меньше устает, лучше питается, нуждается в меньшем отдыхе.

У физически тренированных людей более мощная мышца сердца. В сердце развиваются дополнительные кровеносные сосуды, что улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, а значит, и поступление к ней с током крови кислорода и питательных веществ. Тренированное сердце и в покое начинает работать экономично. Возрастает запас его прочности. Более эластичными становятся кровеносные сосуды, поддерживается на нормальном уровне артериальное давление. Вот почему физическую культуру кардиологи считают, хорошей мерой профилактики инфаркта, миокарда и гипертонической болезни.

Интересные расчеты в своей книге «Раздумья о здоровье» академик Н.М. Амосов. Сравниваются два человека: тренированный, сердце которого имеет максимальный минутный объем кровообращения 20л, и нетренированный – с максимальным минутным объемом бл. Обоим в состоянии покоя и при полном здоровье для жизнеобеспечения достаточно 4л крови в минуту. Предполагается далее, что они заболели тяжелым инфекционным заболеванием. При повышении температуры тела до 40°С потребления кислорода тканями выросло вдвое. Организм первого человека легко справляется с этим, так как сердце способно выдержать и более значительную нагрузку, а ткани второго будут страдать от недостатка кислорода, «задышаться», поскольку его сердце не в состоянии справиться с усвоением объемом крови. В итоге больной может погибнуть от сердечной недостаточности.

Таким образом, регулярные занятия физической культуры способствует к более экономичной работе сердца, которое полностью обеспечивает организм кислородом, при этом меньше устает и лучше питается, возрастает запас его прочности. Кровеносные сосуды становятся более эластичными.

### **2.6.2. Физические упражнения и система дыхания**

Если сердце представляет собой насос, перекачивающий кровь и обеспечивающий ее доставку ко всем тканям, то легкие – главный орган дыхательной системы – насыщают эту кровь кислородом.

Физические упражнения увеличивают поступления кислорода в организм, активизируют функцию дыхания. При вдохе легче осуществляется доставка кислорода из воздуха к легким и далее через кровь ко всем тканям организма, при выходе удаляются продукты обмена, и в первую очередь углекислота.

Под влиянием физических упражнений увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Дыхательные мышцы, которые в значительной мере обуславливают качество вдоха, становятся сильнее, реберные хрящи эластичнее. Увеличивается экскурсия грудной клетки, которая определяется разности ее окружности на полном выдохе.

Если у людей, не занимающихся физическими упражнениями, экскурсия грудной клетки равняется 4-6 см, то у физкультурников она составляет 8-10 см. Физические упражнения повышают потребность в кислороде и заставляют легкие усиленно работать. Благодаря этому

объем легких значительно увеличиваться, они могут пропускать большие массы воздуха, что ведет к обогащению крови кислородом. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) измеряется специальным прибором – спирометром, который определяет в кубических сантиметрах объем выдыхаемого воздуха после максимального вдоха. Чем больше этот объем, тем лучше развит дыхательный аппарат. У нетренированных людей средняя величина ЖЕЛ равна 3-4 л, у тренированных до 6 л.

Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком снабжения их кислородом. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

Как выработать устойчивость организма к недостатку кислорода? Рецепт прежний – тренировкой. Одним из способов является дыхательная гимнастика, в которую включаются упражнения с волевой задержкой дыхания. Наилучшим же средством является опять-таки физические нагрузки, которые приводят организм в состояние высокой устойчивости к недостатку кислорода.

Таким образом, физические нагрузки оказывают как бы двойной тренирующий эффект: повышают устойчивость к недостатку кислорода и увеличивая мощность дыхательной и сердечнососудистой систем, способствует лучшему его усвоению. Работа системы внешнего дыхания становится более экономичной, снижается вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями.

### **2.6.3. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат**

Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета, мышц, связок и сухожилий. Мускулатура внутренних органов и сосудов, характеризующая медленными сокращениями и большой выносливостью – является гладкой мускулатура сердца и скелетная мускулатура – поперечнополосаты.

Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Она отлично поддается тренировке и быстро совершенствуется.

Хорошо и гармонично развитая мускулатура, обеспечивает способность мышц в широком диапазоне напрягаться, расслабляться и растягиваться, помогает человеку иметь прекрасную внешность. К тому же хорошее телосложение, как правило, соответствует и более крепкому здоровью, обеспечивает лучшие функции внутренних органов.

Так, при патологических исправлениях позвоночника, деформация грудной клетки (а причиной тому бывает слабость мышц спины и плечевого пояса) затрудняется кровоснабжение мозга и т.д. Хорошо же развитая мускулатура является надежной опорой для скелета. Тренированные мышцы спины, например, укрепляет позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращает «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков.

Слабо развитая дыхательная мускулатура не в состоянии обеспечить хорошую вентиляцию легких, и наоборот, именно активность дыхательной мускулатуры совершенствует систему дыхания в процессе роста и развития организма. Словом, укрепление мышечной системы не только формирует красивую внешность, но и несет здоровье. Мышечные волокна характеризуются следующими основными физиологическими свойствами: возбудимостью, сократимостью и растяжимостью. Эти свойства в различном сочетании обеспечивают нервно-мышечные особенности организма и наделяют человека физическими качествами, которые в повседневной жизни и спорте называют силой, быстротой, выносливостью и т.д. Они отлично развиваются под воздействием физических упражнений.

Сила лучше и быстрее других качеств растет под воздействием физических нагрузок. При этом мышечные волокна увеличиваются в поперечнике, в них в большом количестве накапливаются энергетические вещества и сократительные белки, мышечная масса растет. Хорошо отлаженное, отрегулированное взаимодействие работающих мышц обуславливает правильные координированные движения. Высоко координированные движения в обычной жизни позволяют мышцам работать экономно, когда в движении участвует только минимум нужных двигательных единиц, другие же отдыхают.

Таким образом, хорошо и гармонично развитая при помощи физических упражнений мускулатура обеспечивает человеку не

только прекрасную внешность, но и лучшую функцию внутренних органов. Происходящие в мышцах разнообразие процессы в конечном итоге благоприятно отражаются на работе всех органов и систем. Физические нагрузки способствуют укреплению связок, сухожилий, костей и увеличению их прочности.

#### 2.6.4. Физическая культура и нейроэндокринная система

Влияние физической активности на нейроэндокринную систему внешне слабо выражено. По этой причине приходится иной раз сталкиваться с утверждением, будто физическая активность идет в ущерб интеллектуальному развитию, так как работающие мышцы, усиливая потребление крови, забирают ее у мозга, и деятельность последнего от этого якобы ухудшается.

Результаты научных исследований говорят о другом. В связи с физической нагрузкой кровотоков в мышцах действительно увеличивается многократно. Но мозг при этом совершенно не страдает, поскольку кровоток увеличивается в результате возросшего минутного объема сердца и частично вследствие перераспределения крови.

Некоторые исследователи считают, что мозговой кровоток даже улучшается под воздействием физической деятельности и связанной с ней гипервентиляцией легких, поскольку верхушки легких, ритмически заполняясь воздухом при нормальном увеличении дыхания, массируют крупные сосуды, отходящие от аорты и питающие мозг, что стимулирует продвижение крови к мозгу.

Под влиянием регулярных физических нагрузок кровоснабжение мозга не только не страдает, но даже улучшается. Систематические занятия физкультурой улучшает общее состояние нервной системы на всех ее уровнях (кора головного мозга, подкорка, нервно-мышечный аппарат). При этом отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физической деятельности мозга. И.И. Павлов писал: «Я неоднократно убеждался в том, что я будучи сильно раздражен во время своих опытов, переключаюсь на физическую работу, я быстро успокаиваюсь».

В результате частых повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливаются временная условно-рефлекторная связь. Появление

таких стойких центров возбуждения в коре головного мозга помогает подавлять другие патологические очаги возбуждения, связанные, к примеру, с болезнью и поддерживающие ее. Так, при некоторых неврозах физкультура заставляет отступить болезнь.

Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе. Исключительно большое влияние оказывает физкультура на вегетативную нервную систему, управляющую функцией внутренних органов. Физическая нагрузка, сама, являясь стрессом, но физиологическим, постепенно и дозированно воздействуя на механизмы защиты, тренирует их, развивает, увеличивает резервы. Таким образом, физические упражнения развивают и укрепляют симпатико-адреналовую систему, увеличивая в итоге способность организма, противостоять любым экстремальным воздействиям, будь то переохлаждение, болезнь или нервно-психическое перенапряжение. Повышенный функциональный уровень нейроэндокринной системы при отсутствии стрессовых ситуаций повышает работоспособность человека, увеличивает заряд бодрости и оптимизма.

Регулярные занятия физической культурой тренируют и парасимпатический отдел нервной системы, приучают организм экономно расходовать и распределять резервы.

### **2.6.5. Влияние физических упражнений на другие системы организма**

Физические нагрузки, представляющие собой мощный источник стимулирующих влияний на обмен веществ и деятельность важнейших функциональных систем, являются средством целенаправленного воздействия на организм. Такое воздействие может быть использовано в борьбе с так называемыми процессами обратного развития (инволюцией), в частности в борьбе с преждевременным старением и за активное долголетие.

Систематические занятия физическими упражнениями задерживают процессы обратного развития, стимулируют компенсаторные процессы (замены угасающих функций новыми) и тем самым улучшают состояние стареющего организма.

Одно из возрастных изменений обмена веществ – перераспределение солей кальция в организме, приводящее к развитию склеротических процессов, результат которых – тугоподвижность суставов и уменьшение кровотока. Двигательная активность способна оказывать противодействие перераспределению солей кальция. Это говорит об антисклеротическом эффекте тренировки.

Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, инфекциям. Повышенная устойчивость (резистентность) к инфекциям связана с ростом клеточного иммунитета: в большом количестве вырабатываются специальные клетки крови – макрофаги, которые уничтожают возбудителей многих болезней. Иммунная система защищает организм не только от инфекции: она атакует и уничтожает любые чужеродные клетки, в том числе опухолевые. Поэтому наличие мощных иммунных систем означает снижение опасности раковых заболеваний. Опыты с животными показали, что от действия проникающей радиации физически тренированные животные гибли в значительно меньшем количестве, чем нетренированные. Этот факт объясняют совершенствованием общего адаптационного механизма при регулярных физических нагрузках.

Достоверно установлено, что дозированные физические нагрузки снижают активность свертывающей системы крови, усиливают действие противосвертывающих факторов. Вместе с нормализацией процессов в соединительной ткани стенок кровеносных сосудов и снижением холестерина в крови это значительно уменьшает риск возникновения таких распространенных заболеваний, как инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения, сосудистые заболевания.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что влияние физических упражнений на организм человека очень велико. Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечнососудистую системы. Их работа становится более экономичной.

Всем известно благотворно влияние физических упражнений на организм человека, однако не все занимаются физкультурой, ссылаясь на недостаток времени. А между тем, существует оптимальный способ сочетания «приятного с полезным» – активный отдых, являющийся неотъемлемой частью здорового образа жизни.

## 2.7. Особенности занятий для девушек

Занятие физической культурой сегодня проходят не только в новых социально-экономических условиях, но и при изменяющейся окружающей среде, повышенных стрессах, усложнившихся соревновательных программах, появлении новых технологий в оборудовании и экипировки. Весь этот комплекс факторов влияет на организм женщины и нуждается в изучении.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужчин женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуре тела, более широким тазом и поясом и более мощной мускулатуре тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы, сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важное развитие мышц тазового дна. Одной из причин недостаточного развития этих мышц является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов, и к ухудшению их функциональной деятельности. Для укрепления мышц брюшного пояса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до вертикального положения, а также различного рода присоединениями.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все эти особенности выражаются более частым пульсом и дыханием, менее выраженным повышением кровяного давления и, что особенно важно учитывать в процессе спортивной тренировки, более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно регулярно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием самостоятельных занятий, тренировок и соревнований на течение овуляторно-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений занимающиеся женщины должны обратиться к врачу.

Всем женщинам противопоказаны нагрузки в период беременности. После родов к тренировочным занятиям рекомендуется приступать не ранее, чем через 8-10 месяцев. (Хотя есть много примеров известных спортсменок, участвовавших в соревнованиях в период беременности и уже через месяц после рождения ребенка).

Набор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту и индивидуальным возможностям студенток. При проведении занятий должны быть исключены случаи форсирования тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов. Большое внимание должно уделяться разминке, которую следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях с мужчинами. При выполнении упражнения следует остерегаться резких сотрясений, мгновенных сильных напряжений и усилий в момент приземления после прыжка или рывка при подъеме груза.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание значительных тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнения на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более спокойно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях с мужчинами.

Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями по 12-15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и

мужчин, поэтому нагрузку на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени. При проведении самостоятельных тренировочных занятий девушкам и женщинам необходимо более тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных ощущений снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать тренировочные занятия для отдыха. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Самостоятельные занятия по широкой программе или по избранным видам спорта благоприятно отражаются на здоровье женского организма. Укрепляются нервная, сердечнососудистая и дыхательная системы, а также все мышечные группы и костно-связочный аппарат. Благодаря тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок занятия способствуют формированию изящного телосложения и грациозности движений.

## **2.8. Основы гигиены массовой физической культуры**

Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Молодые специалисты, оканчивающие вузы страны, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности. Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма всех занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Основологающим принципом охраны здоровья народа является профилактическое направление здравоохранения. В основу

профилактической деятельности положено формирование здорового образа жизни каждого человека и всего общества.

**Уход за телом.** Гигиена тела содействует, правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностях человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

Уход за кожей рук требует особого внимания, так как на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Систематического ухода требуют ноги, особенно при повышенной потливости, которая способствует появлению потертостей, местных воспалительных процессах и мозолей. Вот почему нужно ежедневно на ночь с мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья хозяйственного мыла либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуются пользоваться туалетным мылом и шампунем.

Систематический уход за полостью рта и зубами – одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 минут тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять с десен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно

обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

**Гигиена одежды и обуви.** Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений с гигиенической точки зрения; она должна помогать приспосабливаться к микроклимату, быть легкой и удобной. Большое значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гидроскопичность и другие качества. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий, и правилам соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях по видам спорта одежда спортсмена обычно состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма.

Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованием отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в настоящее время различные кожзаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но неравнозначны. Резиновая обувь и обувь на резиновой подошве обладает, одним существенным недостатком не пропуская воздуха, она вызывает потливость.

Важна так называемая "внутренняя обувь" — носки, гольфы. Надо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. На тренировках, соревнованиях и во время туристических походов,

следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха – и обморожения.

### **Контрольные вопросы**

1. Определение здоровья.
2. Здоровье как ведущий фактор безопасности нации.
3. Отрицательные показатели здоровья населения.
4. Какие факторы здорового образа жизни являются основными?
5. Что необходимо знать студенту, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых?
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на сердечно-сосудистую систему?
7. Влияние физической активности на пластичность нервной системы.
8. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
9. На что необходимо обращать внимание при выполнении физических упражнений во время проведения самостоятельных занятий среди девушек?
10. Что изучает гигиена как наука?

### **Используемая литература**

1. В.В.Чешихина, В.Н.Кулаков, С.И. Филимонова «Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи»- 2000г.
2. Т.Т.Юнусов «Организация управления физкультурным движением в Республике Узбекистан»-Ташкент 1995г.
3. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» - Москва 2008.
4. Т. Э.Набиев , И.Н.Скулкова, Н.Н.Конова” Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств у студенто”- Ташкент 2011.
5. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях» - Чебоксары 2012
6. П. И.Донченко Паспорт «Здоровья» -Ташкент 2014.
7. Ли Э. Н., Дадабаев О. Ж., Ниязова С.Р. «Основы подготовки спортсменов в единоборствах» - Ташкент 2016.

### Глава III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время физическая культура и спорт являются одним из наиболее специфичных видов человеческой деятельности, где тесно сочетаются высокие физические нагрузки и эмоциональные реакции, связанные с острой конкуренцией, перипетиями спортивной борьбы и конечным результатом: победой или поражением.

В современном мире в области физической культуры и спорта резко возросло значение интеллекта, что способствовало достижению более высоких результатов, но, с другой стороны, возросшим интеллектуальным уровнем в какой-то мере объясняется и большая острота переживаний, связанных со спецификой спортивной деятельности.

Общение с нашими лучшими педагогами в области физической культуры и спорта, знакомство с их опытом работы убеждают, что специалист, работающий интуитивно, на основе своего богатого жизненного опыта и здравого смысла, неплохо разбирается в психологии своих воспитанников. Однако наибольшие сложности, даже для искушенных в работе преподавателей-тренеров, представляют вопросы межличностных отношений и влияние среды, проблемы руководства и лидерства.

Знания в области психологии физической культуры и спорта должны стать неотъемлемой частью профессиональных знаний каждого преподавателя-тренера.

Основная задача — вдохновить преподавателя-тренера на совершенствование своих знаний в области социальной психологии, чтобы шире использовали арсенал педагогических и психологических приемов в учебно-воспитательном процессе. В задачи входят: обеспечение правильной психологической настроенности, правильных, адекватных и уравновешенных реакций на раздражители среды, в которой осуществляется данная деятельность.

Психологические задачи могут рассматриваться как мероприятия более узкого, более индивидуализированного плана, а в силу этого, психологическое воздействие может быть направлено даже на отдельную личность.

### 3.1. Психическое здоровье

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В этих условиях особую актуальность приобретает вопрос о критериях самого психического здоровья. В самой общей форме под ним, по-видимому, следует считать нормальное течение психических процессов (внимание, восприятие, память и т.д.).

Психическое здоровье – важная составная часть здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике. Психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться:

- отсутствием психических и психосоматических заболеваний;
- нормальным развитием психики, если речь идет о ее возрастных особенностях;
- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. Благоприятное функциональное состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики – восприятие, внимание, память и др. Под умственной работоспособностью понимают определенный объем работы, выполняемый без снижения оптимального для данного индивидуума уровня функционирования организма. Высокая умственная работоспособность – один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Оптимальный уровень функционирования для каждого человека определить сложно, так как на организм постоянно действует

множество переменных. Фактически определение оптимума – это задача оценки нормы. Для психики человека, особенно для развивающейся, характерна связь между меняющейся генетической программой и пластичной средой (особенно социальной). Поэтому норма психического здоровья определяется очень сложно, в основном качественно, и граница между болезнью и здоровьем в ряде случаев размыта. Вот почему пограничные состояния значительно более характерны для нервной системы, нежели для других органов и систем. Необходимо принимать во внимание и степень напряжения, которая возникает у человека при выполнении той или иной работы.

Напряжение – это та физиологическая «цена», которую организм платит за выполнение той или иной деятельности: уровень активности вегетативных систем, концентрация гормонов и др. Один и тот же уровень работоспособности у разных людей обеспечивается ценой неодинаковых усилий. Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события, факты. Преобладающее эмоциональное состояние (радость, чувство тревоги, грусть и т.д.) – это настроение, тот эмоциональный фон, на котором идет жизнь человека со всеми ее компонентами. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психическое здоровье, и является его надежным индикатором, поэтому негативное эмоциональное состояние – показатель ухудшения психического здоровья и здоровья в целом. Следствием же таких отрицательных эмоций (особенно подавляемых) являются неврозы.

Неврозом И.П. Павлов называл срывы высшей нервной деятельности. Невроз можно рассматривать как функциональную нервную болезнь, неподтвержденную патологоанатомическими (или объективными) исследованиями. То есть, при неврозе нет органических нарушений, а нарушены мозговые процессы, связанные с обработкой информации, эмоциями, управлением нервными процессами.

При всем многообразии видов неврозов выделяют три их базовых формы. Истерия чаще всего возникает у людей, близких к художественному типу ВНД, и проявляется в двигательнo-опорных и вегетативных расстройствах. Психастения, или невроз навязчивых состояний, развивается у людей мыслительного типа и проявляется в навязчивых идеях или страхах. У людей промежуточного типа возникают неврозы по типу неврастения, которая проявляется в

снижении работоспособности, нарушениях сна, раздражительности и прочее.

Кроме классификации неврозов, приведенных выше, в практике используются и другие. Так, неврозы делят на общие и системные. К общим относятся неврастения (астенический невроз), невроз страха, невроз навязчивых состояний и истерический невроз.

### 3.1.1. Основные понятия

Каждый вид невроза имеет свои характерные особенности: симптоматику, частоту встречаемости, преимущественное развитие у лиц с определенными психофизиологическими особенностями. Например, астенический невроз – это, прежде всего, сочетание повышенной возбудимости и раздражительности с быстрым истощением активного внимания, истерический невроз – неосознаваемое стремление к сохранению болезненного состояния и ряд других расстройств. Однако в конечном итоге причиной любого невроза является несоответствие между выполняемой мозгом работой (степенью его напряжения) и условиями, обеспечивающими восстановление его состояния и работоспособности. Функциональное состояние психики, динамика ее изменений в норме и патологии в значительной степени зависят от индивидуальных психофизиологических особенностей человека, что следует учитывать в организации образа жизни данного человека.

Неврозы – широко распространенное нарушение и, предполагается, что 50% больных, обращающихся в поликлинику, в своей основе имеют психосоматические или невротические нарушения. При нарушении информационных и регуляторных процессов в мозгу возникают разнообразные функциональные нарушения в системе органов, связанных с соответствующей частью мозга. Проявляются эти нарушения у разных людей по-разному и, прежде всего, там, где есть какие-то слабые места (или генетическая предрасположенность, или приобретенные вследствие нарушения здорового образа жизни, или то и другое одновременно). Чаще всего невротические состояния проявляются в резком снижении работоспособности, ухудшении сна, памяти, снижении аппетита, может нарушиться стабильность кровотока и давление крови, появляются головные боли и боли в разных органах.

Гармония процессов, протекающих в мозгу – важнейшее условие психического здоровья, залог успешной физической или умственной

деятельности. Только в этом случае можно ставить задачу оптимизации процессов умственного труда без неблагоприятных для здоровья последствий.

### 3.1.2. Оценки психического здоровья

Оценка психического здоровья – это, прежде всего, оценка функционирования всего организма в целом и нервной системы, в частности, и сопоставление полученных результатов с нормой. Как отмечалось ранее, определение нормы здоровья – достаточно сложная задача. Для интеллектуально-психической сферы эти сложности еще более выражены, так как в ней нет установленных норм и соответствующих количественных показателей. Это обусловлено большой гибкостью функциональных характеристик нервной системы и сложной динамикой взаимоотношений «мозг–среда». Поэтому нередко значительные однонаправленные изменения различных психофизиологических функций в ту или другую сторону могут говорить о положительной реакции мозга, психики, а в другой ситуации – об отрицательной. Зачастую проще оценить, нет ли какого-либо нарушения, чем соответствует ли психическое здоровье данного индивидуума норме, причем, значительно проще обнаружить нарушения в сфере «низших» неврологических функций.

Реально задача может быть разрешена путем сложного медико-биологического и психологического обследования. Окончательное заключение может вынести только специалист, а в сфере психического здоровья – сопоставление мнений нескольких специалистов-экспертов в области неврологии, психиатрии, психоневрологии, психологии, психоанализа. В некоторых случаях может потребоваться заключение и других профессионалов, например, педагогов. Тем не менее, для текущей оценки психического здоровья, самоконтроля, каждый человек может использовать некоторые простые приемы, не требующие специального оборудования и специальных знаний.

Признаком ухудшения здоровья, в том числе психической сферы, является снижение работоспособности. Это очень важный интегральный показатель. Если снижение умственной работоспособности сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе – это тревожные сигналы, которые наряду с

вегетативными изменениями (учащение или урежение пульса, усиление потоотделения, особенно на лбу и в подмышечных впадинах), головными болями, то это может говорить либо об утомлении или переутомлении, либо об ухудшении здоровья. Утомление после отдыха исчезает, признаки заболевания или пограничного состояния (неврозы) – обычно нет. Тревогу должно вызывать и увеличение времени, которое необходимо для полного восстановления работоспособности.

Психосоматические нарушения – это группа показателей, указывающих на эти нарушения – это боли и ощущение дискомфорта в различных областях тела (боли в области желудка, несвязанные с едой, в сердце и т.д.).

### **3.1.3. Регулирование психического состояния**

Несомненным критерием психологического здоровья является полноценность сна как важного компонента жизнедеятельности человека.

Самый мощный резерв и одновременно метод регуляции психического состояния – знание о себе самом, о преобладающих инстинктах, установках, темпераменте и т.д. При самоанализе человек должен и может (прежде всего) понять особенности собственного «Я». Если причина психологического дискомфорта, нарушения психического состояния состоит в том, что поведение человека неадекватно его психобиологическому «Я», его поведение нужно корректировать. Например, если человек понимает, что ущемление его чувства собственного достоинства наносит ему тяжелую психическую травму, он должен осознавать, что это справедливо и по отношению к другому человеку. Уважая чужую точку зрения, человек автоматически уменьшает вероятность возникновения конфликтной ситуации, эмоционального стресса, а значит – и силу отрицательного эмоционального напряжения.

К сожалению, не всегда человек вооружен достаточными знаниями и пропускает психологические удары, поэтому восстановление нормального психического состояния целенаправленно организуемым поведением и действиями является актуальной задачей.

Самым физиологичным и эффективным из методов регуляции следует считать двигательную активность, возможности последней в этом отношении практически безграничны. В частности, с

помощью определенного уровня двигательной активности можно снижать нервно-психическое напряжение на структуры головного мозга. В этом случае мышечная активность создает доминантный очаг возбуждения в сенсомоторной зоне, который подавляет (это особенность доминантного очага) возбуждение других зон, в результате этого процесса состояние напряжения снижается. Кроме того, оптимальная физическая нагрузка способствует благоприятному, естественному ходу биохимических процессов, которые идут под влиянием гормонов стресса (кортикоидных и катехоламинов), т.е. происходит их своеобразное переключение с механизмов стресса на обеспечение двигательной активности.

Релаксирующая (расслабляющая) роль движения оказывается выше при использовании феномена переключения внимания, для этого во время выполнения движения необходимо сосредоточиться на чем-то постороннем, не связанным с проблемами, вызывающими само нервно-психическое напряжение, на своих ощущениях, восприятии природы и пр. Решению задачи помогают комплексы физических упражнений, которые предусматривают для своего выполнения концентрацию внимания на различных частях тела. К таким упражнениям относятся комплексы, пришедшие к нам из Индии и Китая.

### **3.1.4. Принципы тренировки психических возможностей**

Для повышения устойчивости психики к неблагоприятным воздействиям, расширения своих психических и интеллектуальных возможностей, овладения способами и методами управления собой и снятия разрушительных последствий стресса и отрицательных эмоциональных напряжений необходимы повседневные регулярные действия, направленные на решение этих задач. Однако, как явствует из сказанного выше, добиться цели с помощью одного какого-либо средства затруднительно, поэтому необходимо использование системы взаимодополняющих средств, включающей аутотренинг, самоанализ, точечный массаж и другие подходы, которые могут помочь достижению полезного результата. При этом у каждого человека могут быть свои оптимальные средства обеспечения психологического здоровья, хотя не меньшее значение имеет и правильность их использования.

В организации тренировки психических возможностей человека следует учитывать и выполнять определенные условия:

- четко сформулировать цель и стремиться к ее достижению;
- процесс выработки нужного навыка должен быть как можно интенсивнее, последовательнее и целеустремленнее;
- необходимо приложить достаточно усилий, особенно на начальном этапе тренировки;
- разнообразить содержание работы, сохранив последовательность операций и их хронологический порядок для того, чтобы преодолеть однообразие и рутину, возникающих при повторении одних и тех же действий; если содержание работы не меняется, то следует изменить окружающие условия (освещение, музыку, место работы, положение и т.д.).

Если первые реакции были удачными, то все остальные операции, составляющие навык, протекают автоматически. Вместе с тем, хорошо закрепленный навык стабилен и трудно поддается каким-либо отрицательным влияниям.

При тренировке психических процессов необходимо учитывать, что нагрузка в упражнениях должна увеличиваться постепенно, а большими нагрузками должны быть соответствующие перерывы: следует рационально распределить силы, чтобы отодвинуть утомление. Важно, чтобы нагрузка и способность ее выдерживать доставляли радость, удовольствие и другие положительные эмоции, заниматься умственным трудом нужно с подъемом, однако избегать возбуждающих средств любого типа. Эти положения особенно важны для такой категории работников умственного труда, как школьники и студенты. Нарушение принципов рациональной организации обучения не только снижает его эффективность, но и подрывает психологическое здоровье, а с ним и телесное, отбивает интерес к постоянному творческому труду и, в конечном счете, ведет к снижению интеллектуального потенциала. Регулярность труда – важная составляющая тренировки психических процессов для профилактики эмоциональных перегрузок, которые возникают в экзаменационные периоды из-за попыток в короткое время переработать большое количество информации, рассчитанной на освоение в течение полугода. А то и учебного года в целом. Снижению уже возникшего напряжения в этот период помогают физические нагрузки и методы психорегуляции.

### **3.2. Психодиагностика – основа индивидуализации оздоровительного процесса**

Развитие личности студента протекает по ряду направлений: укрепление идейной убежденности, профессиональной направленности, самосовершенствования, профессионализации психических процессов, повышения чувства долга, роста притязаний личности в области будущей профессии, роста общей зрелости и устойчивости, повышении удельного веса самовоспитания в формировании качеств опыта. Психическое развитие личности студента – диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий перехода внешнего во внутреннее, самодвижения, активной работы над собой.

Темперамент составляет динамическую основу характера, под которым понимают индивидуальное сочетание наиболее устойчивых и существенных психических свойств человека, выражающих его отношение к действительности и проявляющихся в поступках, поведении.

В темпераменте психодинамические свойства человека, в частности, активность и эмоциональность. Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты и, наоборот, медлительности и инертности. Преподавателю-тренеру принадлежит большая роль в поддержании положительных психических состояний студента. Воспитательная работа со студентами строится на основе создания установки на активную деятельность, поддержания творческого подъема.

Студентов необходимо учить регуляции своих действий, волевых проявлений, увязывая это с воспитанием моральных принципов. Но это можно осуществить при условии определения особенностей психологической структуры и психических процессов, индивидуальных типологических свойств обучающихся студентов.

Ряд авторов-исследователей обращают внимание на особенности адаптационного периода студентов-первокурсников.

В.И. Загвязинский (1987) подчеркивает, что адаптация – процесс приобщения студента к условиям обучения в вузе, новой организации умственной деятельности, и выделяет три формы: профессиональную, социально-психическую и дидактическую. Профессиональная адаптация – приспособление к структуре высшей школы, содержанию и компонентам учебного процесса в вузе, особенностям избранной профессии. Социально-психическая адаптация выражается в формировании положительных отношений с товарищами. Дидактическая адаптация обеспечивает преемственность в системе «школа–вуз», постепенное введение в сферу вузовского обучения.

А.В. Петровский (1986) выделяет такие основные трудности адаптационного периода студентов-первокурсников:

- отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних школьников из коллектива школ с их выраженной взаимной помощью и моральной поддержкой;

- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная подготовка к ней;

- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного, повседневного, педагогического контроля;

- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

- налаживание быта и самоуправления, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;

- отсутствие навыков самостоятельной работы.

Н.А. Агаджанян (1988) выделяет несколько аспектов адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе:

- социальный (семейные взаимоотношения, жилищные условия, материальное обеспечение);

- психофизический (коммуникабельность, взаимоотношения с товарищами по группе и курсу, с преподавателями, личностные особенности, уровень притязаний, характер, психофизиологическая совместимость в коллективе);

- среда обитания (адекватная реакция организма на климат, температуру, газовый состав атмосферы);

- физиологическое (состояние здоровья студента, тип нервной деятельности).

### **3.2.1. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности**

Нервные процессы – возбуждение и торможение – характеризуются тремя свойствами: силой, подвижностью и уравновешенностью.

Понятие тип нервной системы, или тип нервной деятельности, включает в себя природные свойства нервной системы, а также все те особенности, которые сформировались и закрепились в процессе жизни. На формирование типологических свойств человека исключительное влияние оказывают условия, в которых он живет и работает, коллектив, где складываются его взаимоотношения с другими.

В зависимости от различной комбинации качественных особенностей, свойств нервных процессов – силы, подвижности и уравновешенности – выделяют четыре типа нервной системы. Так по показателю силы различают сильный и слабый тип нервной системы; по показателю подвижности – инертный и хорошо подвижный; по показателю уравновешенности – уравновешенный или неуравновешенный.

У лиц со слабым типом нервной системы оба процесса – возбуждение и торможение – ослаблены. Такие люди чрезвычайно трудно приспосабливаются к условиям среды, под влиянием сложных жизненных ситуаций их психическое состояние легко надламывается, они становятся невротиками.

Сильный тип нервной системы – полная противоположность слабому. Представители этого типа легко поддаются воспитанию, быстро приобретают новые навыки. Среди представителей, относящихся к сильному типу высшей нервной деятельности, различают лиц с ослабленной подвижностью (инертных). По показателю уравновешенности представители сильного типа делятся на уравновешенных и неуравновешенных. Последние, обладая сильными процессами возбуждения, отстают в способности отвечать тормозным реакциям. Поэтому, в тех случаях, когда должно превалировать торможение, они быстро сдаются и становятся беспомощными.

В процессе жизнедеятельности, при выполнении различной работы, общения с окружающими, постоянно происходит балансирование двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Нарушение этого баланса влечет за собой затруднение в формировании динамического стереотипа. Для закрепления в нервных центрах раздражений, идущих от работающих мышц и органов, для создания динамического стереотипа двигательного навыка, необходима определенная степень возбудимости, определенная сила нервных процессов и определенная степень их подвижности.

При чрезмерно сильных раздражениях, воздействующих на организм спортсмена (длительные максимальные или очень длительные субмаксимальные нагрузки); частые и чрезмерно интенсивные нагрузки тренировочных занятий; ритмическая работа в высоком темпе, почти, как правило, наступает снижение эффективности выполнения двигательного акта вследствие развивающегося запредельного торможения. Именно в этот период

необходимо снижение нагрузок, иначе может наступить срыв высшей нервной деятельности.

Для того, чтобы в коре головного мозга сформировался динамический стереотип предстоящего двигательного акта, необходимо при его образовании в процессе обучения учитывать индивидуальные свойства высшей нервной деятельности каждого из занимающихся. Для студента, обладающего сильным, подвижным, уравновешенным типом высшей нервной деятельности, достаточно большого числа повторений спортивного движения, чтобы оно зафиксировалось в центрах головного мозга. Для студента с сильным, уравновешенным, но инертным типом нервной системы необходимо еще больше повторений упражнений. Особенно это важно учитывать при освоении нового технического приема.

А.А. Ухтомским была разработана одна из фундаментальных теорий физиологии – учение о доминанте. Согласно этой теории утверждаются следующие два положения:

1) доминирующий нервный центр подкрепляет свое возбуждение посторонними импульсами, как в нормальных, так и в патологических условиях;

2.) по мере развития возбуждения в нем он затормаживает прочие текущие процессы (ответные реакции на раздражитель).

Принцип доминанты – общий принцип деятельности центральной нервной системы. Доминанты могут быть разными в зависимости от профессии человека, его характера, темперамента, увлечений, общей чувствительности организма к отрицательным влияниям жизненных ситуаций. Сознательное управление доминантой – это путь к укреплению здоровья.

В связи с недостатком движения организм человека испытывает на себе влияние дисгармонии нервных и физических функций. Установлено, что переживания и длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне имеющегося отклонения в состоянии здоровья (болезнь, переутомление, стресс), провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Все это вызывает обострение и осложнения хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему оздоровлению.

### 3.2.2. Темперамент и свойства нервной системы

Психологи В.Д. Небылицин, Б.А. Вяткин под темпераментом понимают совокупность индивидуально-своеобразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Научное объяснение темперамента дал И.П.Павлов. Он пришел к выводу, что в основе темперамента лежат те же причины, что и в основе индивидуальных особенностей условно-рефлекторной деятельности, а именно свойств нервной системы. И.П.Павлов выделил три таких свойства:

- сила процесса возбуждения и торможения, зависящая от работоспособности нервных клеток;
- уравновешенность нервной системы, т.е. степень соответствия силы возбуждения силе торможения или баланс;
- подвижность нервных процессов, т.е. способность быстро и легко сменять возбуждение торможением и наоборот.

И.П.Павлов указал на то, что общие типы нервной системы лежат в основе четырех типов темперамента. Так появились четыре известных темперамента – флегматический, сангвинический, холерический и меланхолический.

Психологи В.Д. Небылицин и Б.А. Вяткин продолжили исследования И.П.Павлова. Так были открыты и новые свойства, например, динамичность нервных процессов – свойство, которое определяет скорость и легкость выработки положительных условно-рефлекторных связей (динамичность возбуждения) и скорость выработки отрицательных связей (динамичность торможения). Лабильность – другое новое свойство, определяющее скорость возникновения возбуждательного или тормозного процессов.

Установлено, что нарушение взаимоотношений между торможением и возбуждением вызывает различные нервные и психические заболевания.

Зависимость темперамента от свойств нервной системы проявляется, прежде всего, следующим образом: чем больше у человека выражено одно физиологическое свойство нервной системы, тем меньше (или, наоборот, больше) выражено соответствующее свойство темперамента. Это, так называемая, прямолинейная однозначная зависимость. Чем больше у человека выражена слабость

процесса возбуждения, тем выше у него отвлекаемость внимания, тем меньше у него сопротивляемость отрицательному действию напряженной обстановки.

Зависимость темперамента от свойств нервной системы может носить и криволинейный характер. При возрастании силы процесса возбуждения до определенного уровня эмоциональная возбудимость уменьшается. При дальнейшем возрастании силы возбуждательного процесса эмоциональная возбудимость начинает увеличиваться.

Зависимость темперамента от типа нервной системы может быть и многозначной, т.е. от одного и того же свойства нервной системы зависит характер различных свойств темперамента и, наоборот, одно свойство темперамента зависит от нескольких различных свойств нервной системы.

Психологами описаны особенности поведения экстравертов и интровертов. Экстраверты – общительны, отличаются медленной генерацией и слабостью процесса возбуждения, быстрым развитием, силой и устойчивостью реактивного торможения. У интровертов возбуждение возникает быстро и отличается силой, реактивное торможение развивается медленно, отличается слабостью и малой устойчивостью. Психолог Г.Айзенк считает, что сильный процесс возбуждения у интровертов способствует образованию условных рефлексов и обучению.

При изучении психомоторной деятельности установлены различия между интро- и экстравертами. Экстраверты склонны к большой скорости выполнения заданий, если даже это сопряжено с увеличением числа ошибок. Интроверты придают большое значение точности и безошибочности, что приводит к снижению скорости работы. Экстраверты начинают выполнять задание быстрее (и часто лучше), однако затем показатели интровертов постепенно улучшаются и начинают превышать таковые у экстравертов. Предполагается, что причиной этого является более быстрое развитие монотонии у экстравертов.

Полученные результаты исследований показывают, что экстраверты лучше выполняют трудные задания. В легких заданиях различия между интро- и экстравертами не выявляются. Кроме того, экстраверты быстрее извлекают информацию из памяти. Информация оставляет след в нервной системе, сохраняется определенное время. В этот период происходит процесс перевода информации в долговременную память, сопряженный с временным торможением ее извлечения из памяти, что позволяет предохранить след от

разрушения. Высокий уровень адаптации у интровертов связан с более длительным существованием следа, что способствует лучшей консолидации информации в долговременной памяти и сопровождается большим начальным торможением ее извлечения из памяти. В соответствии с этим предполагается, что интроверты отличаются более длительным периодом консолидации и имеют более высокие показатели долговременности памяти, экстраверты должны иметь преимущество в кратковременной памяти. Экстраверсия положительно коррелирует со словесной флюентностью. Предполагается, что это связано с более легким извлечением информации из семантической памяти у экстравертов.

Центральная нервная система, указывал И.П.Павлов, обладает способностью закреплять функции. Хорошо заученный навык – это устойчивый динамический стереотип. Именно его инертность обеспечивает прочность навыков. Но она же и мешает развитию новых навыков в изменившихся условиях. Иными словами, чем прочнее навык, тем труднее от него избавиться и заменить другим. При этом следует учитывать и особенности характера, темперамента каждого человека.

По И.П.Павлову, основными процессами, протекающими в центральной нервной системе, являются возбуждение и торможение, которые характеризуются силой, равновесием и подвижностью.

Сила нервных процессов – показатель работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую и длительную нагрузку, слабая при этих же условиях «ломается». Равновесие – определенный баланс возбуждения и торможения. При этом процессы иногда уравниваются, а могут быть и неуравновешенными, то есть один из процессов оказывается сильнее. Подвижность же – это быстрота смены одного процесса другим.

И.П.Павлов неоднократно подчеркивал, слабые нервные процессы соответствуют меланхоликам, сильные неуравновешенные (возбудимые) – холерикам, а сильные уравновешенные – флегматикам и сангвиникам. Последние разнятся внешним поведением: одни – солидные, другие – подвижные.

Развитие умственных и физических навыков также во многом связано с особенностями высшей нервной деятельности человека. Для холерика характерна цикличность в его деятельности и переживаниях. Он со всей страстью способен отдаваться делу, увлекаться им, ощущая прилив сил; он готов преодолевать и

действительно преодолевает любые трудности и препятствия на своём пути к цели. Но, вот исчерпаны силы, и у человека с сильной нервной системой наступает спад, он «истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему немогут».

Воля холерика порывиста, он отличается также повышенной раздражительностью, вспыльчив, резок в отношениях, прямолинеен, способен доводить деятельность до большого напряжения.

Человек с холерическим темпераментом быстро овладевает профессиональными навыками. В тоже время такие люди склонны опережать события и допускать много ошибок в начале тренировок. Они лучше осваивают крайне сложные упражнения (порой экстремальные), чем обычные. В период предварительной подготовки они задают массу вопросов и живо обсуждают детали задания. В команде они работают быстро, инициативно, живо и эмоционально реагируют на обстановку. Характерными ошибками людей такого типа являются торопливость и недостаточная концентрация внимания.

Сильному, уравновешенному типу высшей нервной деятельности с хорошо сбалансированными и подвижными нервными процессами соответствует сангвиник. Сангвиник подвижен, легко приспосабливается к меняющимся условиям жизни: он быстро находит контакты с окружающими, а потому общителен, не чувствует скованности с новыми для него людьми. В коллективе сангвиник весел, жизнерадостен, с охотой берется за новое живое дело, способен сильно увлекаться. Чувства у него легко возникают и легко сменяются, поэтому он без труда может преодолеть гнетущее настроение, если оно возникает в опасных ситуациях; обычное же его состояние — оптимистическое. Большая подвижность нервных процессов способствует гибкости ума сангвиника, она помогает ему легко переключить внимание и схватывать новое.

Лица с достаточно уравновешенными процессами возбуждения и торможения, относительно невысокой подвижностью нервных процессов принадлежат разряду флегматиков. Благодаря уравновешенности нервных процессов и некоторой инертности, флегматик остается спокойным даже в трудных обстоятельствах. При наличии сильного торможения, уравновешенности процесса возбуждения ему не трудно сдерживать свои порывы; он не любит отвлекаться по мелочам и потому может выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методического напряжения. Флегматик может осваивать задание несколько дольше, повторяя

однотипные ошибки. Он сначала действует, а потом обдумывает, ошибки свои замечает не всегда; штатные ситуации даются ему флегматику легче, чем особые случаи, но работает он спокойно, аккуратно и неторопливо. Для такого типа характерно неуклонное уменьшение ошибок и улучшение профессиональной деятельности. Перерывы в тренировках на выработку профессиональных навыков практического влияния не оказали. Людям меланхолического типа обычно присущи застенчивость, нерешительность, робость. Их пугают новая обстановка, новые люди; они смущаются и теряются, общаясь с людьми, и поэтому склонны замыкаться в себе. Люди со слабым типом нервной системы, то есть меланхолики, не могут работать на пределе физических и психических возможностей. Подводя итог психологическому анализу формирования навыков, можно смело утверждать, что особенности становления и характер напрямую зависят от индивидуальности личности. Студенты, занимающиеся оздоровительной физкультурой, обладают сильными процессами возбуждения и торможения, высокой подвижностью нервных процессов. Представители такого типа легко поддаются воспитанию, быстро приобретают новые двигательные действия, обладают высоким показателем уравновешенности нервных процессов. Студенты обладают возбудимостью и подвижностью нервных процессов, но торможение ослаблено. Такие студенты, обладая сильными процессами возбуждения, отстают в способности отвечать тормозным реакциям, что приводит к частым нарушениям даже в быту. Поэтому в них есть достаточная напряженность и они эмоционально неустойчивы. Проводимые исследования позволяют сделать вывод о том, что с возрастом у юношей становится более выражена экстраверсия, так же как и у девушек. Интересно отметить, что у девушек экстраверсия более выражена, чем у юношей, хотя исследования многих авторов говорят об обратном. С возрастом усиливается стремление к контактам, уверенность в своих действиях и выступлениях даже в незнакомых ситуациях, обращенность на ближайшее окружение. Студенты, занимающиеся оздоровительной физкультурой, отличаются от своих однокурсников выраженностью к экстраверсии и эмоциональной устойчивостью. Данные психологических исследований студентов показывают: с возрастом эмоциональная напряженность снижается. Студенческая пора — важнейший этап в жизни человека, в течение которого принципиально меняется его психологический облик. Известно, что возраст человека отражает не только уровень его физиологической

зрелости, но и характер связи с окружающей реальностью, особенностью внутреннего мира, специфику переживаний.

Для определения типологических свойств личности применяются различные опросники.

### 3.2.3. Определение типологических свойств личности студентов

#### *Опросник Айзенка-Русаловой.*

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. С помощью этих вопросов изучается Ваш обычный способ поведения, а не умственные или какие-либо другие способности, поэтому нет ответов плохих или хороших. Не раздумывайте долго над вопросом – важна ваша первая реакция на него. Если на данный вопрос отвечаете «да», то поставьте в клеточку, соответствующую номеру вопроса, цифру «1», если «нет», то «0». Итак, приступайте к работе!

Преподавателям-тренерам в оздоровительном процессе важно знать обоснованные рекомендации:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новому впечатлению и ощущениям?
2. Часто ли вы нуждаетесь в том, чтобы вас ободрили или утешили?
3. Легко ли вы обычно отвлекаетесь от своих забот?
4. Часто ли вы обычно испытываете чувство тревоги, отвечая другим «нет»?
5. Долго ли вы обычно размышляете перед тем, как что-либо - предпринять?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания? (независимо от того, удобно ли вам это или нет)?
7. Часто ли у вас бывает спады или подъемы настроения без особой причины?
8. Обычно вы поступаете и говорите, быстро, не раздумывая?
9. Бываете ли вы печальным без достаточных на то причин?
10. Любите ли вы рискованные поступки?
11. Возникает ли у вас внезапно чувство робости и смущения, когда вы хотите вступить в разговор?
12. Выходите ли вы иногда из себя?
13. Обычно вы действуете мгновенно, под влиянием момента?

14. Часто ли вы волнуетесь, что сказали или сделали что-то чего за следовало бы делать или говорить?

15. В свободное время предпочитаете ли вы обычно чтение книг общению с людьми?

16. Легко ли вас обидеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?

18. Бывает ли у вас мысли, которые бы вы хотели скрыть от других?

19. Бывает ли у вас иногда так, что избыток энергии внезапно сменяется, полной вялостью?

20. Предпочитаете ли вы обычно общаться с узким кругом хорошо известных вам людей?

21. Часто ли вы мечтаете о несбыточных, нереальных вещах?

22. Если на вас накричат, вы отвечаете мгновенно?

23. Испытываете ли вы иногда чувство вины без какой-либо причины?

24. Способны ли вы «Расслабиться и вовсе повеселиться» в компании?

25. Все ли ваши привычки хороши и желательны?

26. Считаете ли вы себя человеком ранимым и чувствительным?

27. Вы человек очень живой и подвижный?

28. После того, как сделали, какое-либо важное дело, часто ли вы испытываете чувство тревоги, что сделали его хуже, чем могли бы?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Часто ли вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

32. Если вы хотите что-то узнать, вам легче искать нужные сведения в книгах, нежели расспрашивать людей?

33. Случаются ли у вас внезапное сердцебиения?

34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас длительного внимания и больше сосредоточенности?

35. Бывает ли у вас волнения, приступы дрожи в руках и ногах?

36. Всегда ли вы оплачиваете, провой багажа на транспорте, если вы не опасались проверки?

37. Приятно ли вам находиться в большой компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Легко ли вам обычно выполнять дела, требующие мгновенной активности?
40. Вы склонны преувеличивать в своем воображении неприятные события, которые могли бы произойти?
41. Ваши движения обычно медленны и неторопливы?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или работу?
43. Часто ли вам сняться тяжелые кошмары?
44. Вы так любите поговорить с людьми, что стараетесь не упускать случая побеседовать с новым человеком?
45. Часто ли вас беспокоит боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным человеком, если бы на длительное время лишены возможности общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых людей, которые вам явно не нравятся?
49. Легко ли вы вступаете в общение с людьми?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши личные недостатки в вашей работе?
51. Вам доставляет мало удовольствия участие на вечеринке?
52. Часто ли вас беспокоит чувство собственной неполноценности?
53. Способны ли вы легко внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, о которых не разбираетесь?
55. Испытываете ли вы чувство тревоги за свое здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Часто ли у вас бывает длительная бессонница?

Код опросника

Экстраверсия: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – да (1 балл)

5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51 – нет (1 балл)

Эмоциональная устойчивость: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – да (1 балл)

Ложь:

6, 24, 36 – да (1 балл)

12, 18, 30, 42, 48, 54 – нет (1 балл)

**«Опросник темперамента»**  
**разработанный польским психологом Я. Стреляю**

Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работаете быстро, не тратьте много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция.

Если вы отвечаете на вопрос «да», то в регистрационной карте в клеточки, соответствующей номеру вопроса поставьте цифру «2», если отвечаете «не знаю», поставьте цифру «1», если «нет» - цифру «0»

1. Можете ли вы назвать себя общительным человеком (т.е. легко ли вы устанавливаете дружеские отношения, сходите с новыми людьми)?
2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до того момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли вы во время спора от недовольных эмоциональных аргументов?
6. Легко ли вам втянуться в учебу после длительного перерыва (отпуск, каникулы, лечения травы)?
7. Легко ли вы забываете об усталости, когда поглощены интересной работой?
8. Способны ли вы, поручив кому-либо определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли вы хранить тайны, если вас об этом попросят?
11. Легко ли вы возвращаетесь к работе, которой вы занимались несколько недель или месяцев назад?
12. Способны ли вы терпеливо кому-нибудь что-то объяснять?
13. Любите ли вы работу, требующую умственных усилий?
14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли вы, когда нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?

17. Ведете ли вы себя в обществе незнакомых людей привычным для вас образом?
18. Трудно ли вам сдерживать злость или раздражения?
19. В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. В состоянии ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли вы принимаете ответственные поручения?
22. Имеет ли обычно влияние на смену вашего настроения окружение?
23. Способны ли вы переносить поражения?
24. Говорите ли вы в обществе людей, которые вам не безразличны, так свободно, как обычно?
25. Вызывает ли у вас раздражение неожиданное изменение в распорядке дня?
26. Имеете ли вы обычно на все готовый отчет?
27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска?
29. Быстро ли вы реагируете на команду, сигнал?
30. Легко ли вы приспосабливаете свою походку или манеру к походе или манере людей более медлительных?
31. Быстро ли вы, ложась спать, засыпаете?
32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли вам испортить настроение?
34. Трудно ли вам оторваться от выполнения работ?
35. Легко ли вам оторваться от разговора, когда он мешает другим?
36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли вам сдерживать себя и не отвечать на резкие замечания?
38. Всегда ли вы задумываетесь перед тем, как сделать, что-то важное?
39. Способны ли вы, читая какой-то текст, следить за ходом размышления автора с начала до конца?
40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли вы от показания кому-то, что он не прав, если это не целесообразно?
42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли вы изменить уже принятое нами решения, учитывая мнение других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли вы работать ночью, после того как работали днем?
46. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
47. Быстро ли вы читаете художественную литературу?
48. Способны ли вы быть сдержанным, когда этого требуют обстоятельства?
49. Просыпаетесь ли вы быстро и без труда?
50. В состоянии ли вы воздержаться от моментальной импульсивной реакции?
51. Трудно ли вам работать при шуме?
52. Способны ли вы, когда это нужно, не говорить правду в глаза?
53. Успешно ли вы сдерживаете волнение перед экзаменом, встречей с вышестоящим лицом?
54. Быстро ли вы привыкаете к новому окружению?
55. Любите ли вы частые перемены?
56. Полностью ли вы восстанавливаете силы после ночного отдыха, если вы тяжело работали в течении предыдущего дня?
57. Избегаете ли вы занятий, требующих выполнения разнообразных действий в краткий срок?
58. Обычно вы самостоятельно преодолеваете трудности?
59. Ждете ли вы обычно окончания чьего-то высказывания, пока начнете говорить?
60. Можете ли вы сказать, что всего перед ответственным моментом вы находитесь в состоянии боевой готовности?
61. Способны ли вы к напряженной работе, учебу?
62. Можете ли вы сдержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для вас значение постоянное место на работе, за столом, на занятиях?
64. Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем как принять новое решение?
66. Легко ли вы преодолеваете встречающиеся препятствия?
67. Воздерживаетесь ли вы от заглядывания в чужие вещи, документы?
68. Быстро ли вам надоедают однообразные действия?

69. Легко ли вам соблюдать правила, действующие в общественных местах?

70. Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопрос от лишних движений и жестыкуляций?

71. Любите ли вы оживленную обстановку вокруг себя?

72. Любите ли вы деятельность, требующую больших усилий?

73. В состоянии ли вы длительное время сосредоточить внимание на выполнении определенной задачи?

74. Любите ли вы занятия, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Когда это нужно поднимаетесь ли вы сразу после того, как проснетесь?

77. Если это необходимо, способны ли вы выполнить порученное действие, терпеливо ждать пока окончат работу другие?

78. После того как вы увидели что-то неприятное, в состоянии ли вы действовать также четко как обычно?

79. Быстро ли вы просматриваете газеты?

80. Случается, ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?

81. Можете ли вы нормально работать, не выспавшись?

82. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?

83. В состоянии ли вы работать свободно, если болит голова, зуб?

84. В состоянии ли вы, если необходимо, спокойно закончить работу, зная, что ваши товарищи развлекаются или ждут вас?

85. Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Обычно вы говорите быстро?

87. В состоянии ли вы работать спокойно, если ожидаете гостей?

88. Легко ли вы меняете свое мнение под влиянием верных аргументов?

89. Терпеливы ли вы?

90. Легко ли вам удается приспособиться к ритму работы человека, который работает медленнее вас?

91. Способны ли вы распланировать занятия так, чтобы выполнять за отведенное время несколько непротиворечивых действий?

92. Может ли веселое общество легко изменить ваше плохое настроение?

93. Умеете ли вы без особого труда выполнить несколько действий одновременно?

94. Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

95. Любите ли вы работу, требующую разнообразных манипуляций?

96. Легко ли вы сохраняете спокойствие, когда ждете важного сообщения?

97. Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?

98. Свободно ли вы себя чувствуете в большой незнакомой компании?

99. Можете ли вы сразу прервать разговор, если этого требует обстановка?

100. Легко ли вы приспосабливаетесь к методу работы других?

101. Любите ли вы часто менять вид занятий?

102. Смогли бы вы взять инициативу в свои руки, если случиться что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли вы от улыбки в неуместных местах, случаях, ситуациях?

104. Начинаете ли сразу работать в полную силу?

105. Решаетесь ли вы выступить против общественного мнения, если вам кажется, что вы правы?

106. Стимулируют ли вас неудачи?

107. Легко ли вы соответствуете душевное равновесие после какого-нибудь поражения?

108. В состоянии ли вы спокойно долго ждать, например, в очереди?

109. Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

110. Способны ли вы спокойно аргументировать во время бурного разговора?

111. В состоянии ли вы мгновенно реагировать в неожиданном положении?

112. Ведете ли вы себя хорошо, если вас об этом попросят?

113. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли вы интенсивно работать?

115. Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?

116. Трудно ли вам привыкнуть к новому распорядку дня?

117. Приходите ли вы на помощь в срочных случаях?

118. Будучи в спортивных соревнованиях, воздерживаетесь ли вы от лишних криков, жестикующий?

119. Любите ли вы работу, требующую частых разговоров с людьми?

120. Владаете ли вы своей мимикой?

121. Любите ли вы занятия, требующие энергичных движений?

122. Считаете ли вы себя отважным человеком?

123. Прерывается ли у вас голос в необычных ситуациях?

124. Умеете ли вы не отвлекать во время работы на действия посторонних раздражителей?

125. В состоянии ли вы длительное время стоять (сидеть) спокойно, если вас об этом попросят?

126. В состоянии ли вы подавить веселье, если это может кого-нибудь задеть?

127. Легко ли вы переходите от печали к радости?

128. Легко ли вас вывести из равновесия?

129. Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?

130. Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или встречах с людьми?

131. Приступаете ли вы к работе быстро без длительной подготовки?

132. Готовы ли вы прийти на помощь к другому, рискуя жизнью?

133. Охотно ли вы выполняете ответственные поручения, работу?

134. Энергичны ли ваши движения?

Код опросника:

Сила процессов возбуждения. Ответ «да» (2 балла)

3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134 (ответ «нет» 2 балла: 47, 51, 107, 123).

Сила процессов торможения. Ответ «да» (2 балла)

2, 5, 8, 10, 12, 16, 17, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. (Ответ «нет»: 18, 34, 36, 59, 67, 128).

Подвижность нервных процессов. Ответ «да» (2 балла)

1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 115, 116, 119, 127, 131. (Ответ «нет» - 2 балла: 25, 57, 63).

Диагноз: Сумма 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается, как достаточно высокая степень выраженности его, т.е. студент, отличается высокой силой процесса возбуждения и торможения, подвижности их. Об уравновешенности нервных процессов судят по отношению показателей силы возбудительного процесса к торможению.

### **3.3. Социально-психологические особенности деятельности преподавателя-тренера по физической культуре и спорту**

Психологическое своеобразие физической культуры и спорта обусловлено следующими обстоятельствами:

- физическая культура и спорт требуют от человека максимальной мышечной активности в самых различных ее формах, и эта активность всегда носит соревновательный характер, неизменно выступает в форме спортивной борьбы, связанной со стремлением к победе;

- физическая культура и спорт, как никакой другой вид человеческой деятельности, пронизаны разнообразным эмоциональным состояниями. Сочетание эмоционального напряжения с большими физическими нагрузками во многих видах спорта приводят к значительному воздействию на организм, что является серьезным испытанием его адаптационных возможностей.

Преподаватель-тренер является центральной фигурой. В нем воспитанники стремятся видеть незаурядную личность, поскольку поле деятельности преподавателя-тренера значительно шире функций обычного учителя-предметника или просто руководителя.

Преподаватель-тренер – это, прежде всего, учитель, педагог, систематически осуществляющий процесс обучения и воспитания. Он совершенствует функциональные возможности студента, формирует у них определенные физические качества, двигательные навыки и умения, учит наиболее рациональной технике выполнения упражнений. Нерационально спланированный и плохо организованный учебно-воспитательный процесс приводит к нежелательным последствиям. Так, студенты могут не воспринять содержание или нужное количество информации, сообщенной им преподавателем-тренером, не получить требуемой физической нагрузки, не приобрести необходимой спортивной формы, или же, напротив, не сохранить ее к решающим мероприятиям, растратив не

по назначению (в сфере своих личных интересов, на межличностные проблемы, организационные трудности и т.д.).

В педагогическом процессе подготовки преподаватель-тренер оценивает успехи и достижения отдельных студентов-спортсменов и всех остальных, выбирает соответствующие средства и методы, с помощью которых можно достичь большей эффективности и надежности учебно-тренировочном процессе. При этом преподаватель-тренер стремится, повышая индивидуальное мастерство в области физической культуры и спорта студентов-спортсменов, добиться прогресса всей команды в целом.

Кроме совершенствования преподаватель-тренер осуществляет и воспитательный процесс, являясь педагогом, наставником молодежи. При этом следует учитывать, что в процессе обучения неизбежно действуют и такие психологические процессы, как идентификация, связанная с готовностью и легкостью восприятия установок, отношений и особенностей поведения тренера, а также подражание своему наставнику. С копированием своего внешнего поведения или поведения взрослых (особенно известных) преподаватель-тренер сталкивается довольно часто.

Существует категория преподавателей-тренеров, которые склонны чрезмерно подчеркивать свою роль педагога. Успехи таких преподавателей-тренеров, как правило, объясняются их высокими профессиональными качествами. Они обладают прекрасными теоретическими знаниями, склонны к аналитическому мышлению и являются хорошими стратегами, способными задолго до начала реальных мероприятий найти удачные и остроумные решения. Для их отношений со студентами характерна уважительность, некоторая сухость и определенная дистанция, как у педагога, стоящего за преподавательским столом и отгороженного от занимающихся определенным барьером.

Такой преподаватель-тренер обычно мало непосредственно общается со своей группой и больше полагается на свои теоретические знания. Вместо того, чтобы саму приблизиться к студентам, он требует от них желаний и готовности следовать его замыслам. «Слабым звеном» в работе такого преподавателя-тренера иногда является чувство определенной монотонности и скованности, возникающие у студентов, когда преподаватель-тренер упорно настаивает на применении какого-то тактического плана действия или комбинаций. В этом случае у студентов может появиться ощущение того, что они должны лишь «работать» и лишены права

импровизировать и проявлять свое творчество. Обычно преподаватель-тренер такого типа лучше работает с взрослыми студентами-спортсменами высокого класса, чем с молодежью.

### 3.3.1. Преподаватель-тренер

Роль преподавателя-тренера как руководителя не ограничивается учебно-тренировочным процессом (деятельностью), он не только осуществляет учебно-тренировочный процесс, но и следит за «факторами внешней среды». Поэтому его интересы и круг обязанностей выходят за рамки его деятельности. Он должен обладать особенно тонким чутьем, которое позволяет ему обнаруживать наряду со значительными изменениями и «незначительные» колебания в группе, что дает возможность предотвратить или ослабить воздействие некоторых неблагоприятных факторов психофизическую подготовленность группы.

В этом смысле очень важно, чтобы преподаватель-тренер пользовался авторитетом как руководитель не только в своей группе, но и в других организациях, с которыми ему приходится контактировать при решении практических вопросов подготовки группы.

Авторитет преподавателя-тренера, признаваемый студентами, является предпосылкой для успешного руководства группой. Уверенность преподавателя-тренера в себе может быть основана исключительно на его опыте и знаниях. Умение руководить – это, в частности, способность всегда точно определять границу между своей ролью «командующего» и ролью сотрудника, взаимодействующего с непосредственными исполнителями. Обычно хороший авторитетный преподаватель-тренер в руководстве группой придерживается принципа сотрудничества, подчеркивая при этом свое право быть руководителем, а не «хозяином».

Следующим условием эффективности руководства группой является учет реальных потребностей группы. Так, преподаватель-тренер в одном случае должен быть принципиальным и неумолимым, а в другом – может занять более терпимую позицию. Репрессивными методами следует пользоваться в исключительных случаях, так как каждое наказание, которое преподаватель-тренер налагает на студента, одновременно является и частичным осуждением его собственной позиции. Таким образом, деятельность преподавателя-тренера должна быть скорее направлена на предупреждение

нежелательных ситуаций в группе, чем на их «исправление» с помощью системы наказаний.

Обычно группа впитывает в себя не только личные качества преподавателя-тренера, но и его отношение к делу – чувство стабильности, уверенность в своих делах, влюбленность в работу и стремление к успехам.

### **3.3.2. Преподаватель-тренер – психолог и врач**

В своей повседневной работе преподавателю-тренеру часто приходится заниматься психологическими проблемами студентов. Успешное выполнение преподавателем-тренером роли практического психолога существенно влияет на эффективность процесса учебно-воспитательной работы и тренировки, на результативность выступления группы на определенных мероприятиях. Преподаватель-тренер не только должен заметить, понять и объяснить определенное явление или ситуацию в группе, но и прореагировать таким образом, чтобы своей позицией или действиями способствовать улучшению или хотя бы удержанию благоприятного эмоционального и рабочего климата в группе.

Хорошо известно, что успех преподавателя-тренера зависит от его способности ориентироваться в проблемах межличностных взаимоотношений в группе. Многие преподаватели-тренеры даже утверждают, что три четверти успеха преподавателя-тренера основано на этом факторе и лишь одна четверть определяется наличием у него узкоспециальных качеств.

Преподаватель-тренер не может избежать решения той или иной сложной психологической проблемы, которая возникает в процессе его работы. Принимая решение, и не редко считая его тактическим ходом или действием, преподаватели-тренеры одновременно решают и психологические задачи, но, как правило, поступают так интуитивно, и в то же время преподаватели-тренеры как бы уstraняются от психологических компонентов работы с командой. Это, вероятно, является следствием двух основных причин:

- недостаточного знания основных проблем психологии физической культуры и спорта, что иногда приводит к настоящей «слепоте» в отношении той или иной психологической проблемы;

- недостаточного знакомства с этой областью знаний, что вызывает у преподавателей-тренеров отношение к психологии как к

науке, преисполненной чего-то магического (неясного и недоступного).

Интересно, что, несмотря на такое положение, преподаватели-тренеры нередко объясняют неудачу «психологической неуравновешенностью группы», «нервозностью», «недостаточной мотивацией», при этом как бы подчеркивая, что эти проблемы полностью лежат вне их компетенции, и что кто-то другой должен решать вопросы такого рода.

Преподавателю-тренеру, кроме того, приходится в ряде случаев в известной мере выступать в роли «врача», поскольку нередко могут возникать ситуации, когда он первым замечает, что студент получил травму, и должен оказать необходимую помощь. Часто и сам студент обращается, прежде всего, сообщая ему о плохом самочувствии или недомогании.

Современная методика учебно-тренировочного процесса предполагает знание преподавателем-тренером основ физиологии физической культуры и спорта и спортивной медицины. Хороший преподаватель-тренер может использовать свои знания для исправления какого-либо физического или конституционального недостатка студента с помощью подбора соответствующих упражнений и дозированного объема или интенсивности нагрузки, занятий каким-либо дополнительным видом спорта. Плохой преподаватель-тренер из-за незнания важных физиологических принципов может еще более усугубить существующий недостаток или создать новую «слабую точку». Преподаватель-тренер должен также знать закономерности питания студентов, законы эргономики, чтобы в случае необходимости составить, например, оптимальный план работы своей группы.

### **3.3.3. Личность преподавателя-тренера**

Личность преподавателя-тренера является одним из наиболее значимых факторов в формировании его действительного авторитета. В основе такого авторитета лежат, с одной стороны, положительные человеческие и профессиональные качества, а с другой – способность и умение руководить людьми.

Авторитет преподавателя-тренера характеризуют: принципиальность, умение приспособиться, решительность, гибкость, твердость, терпимость, инициативность и склонность к сотрудничеству.

Способность к взаимному сотрудничеству – основа успешного руководства группой. Характер сотрудничества – в первую очередь с группой, а затем с остальными людьми (специалистами, руководителями) – обусловлен неразрывностью личных и обще групповых целей. Дело в том, что преподаватель-тренер не может удовлетворить собственные потребности, не удовлетворяя при этом и потребности своей группы. Поэтому авторитет, основанный на принципах трудолюбия, компетентности и взаимопонимания открывает широкие возможности для руководства.

В противоположность такой позиции существует авторитет, основывающийся исключительно на «твердой» руке преподавателя-тренера, его доминирующем положении, стремлении подчинить группу. Особенно неблагоприятное впечатление производит преподаватель-тренер, который строит собственный авторитет, опираясь на «авторитет» какого-либо влиятельного лица, используя «чужую силу» для укрепления своего положения в группе. В практике известны случаи, когда некоторым преподавателям-тренерам при таком стиле работы все же удавалось добиться хороших результатов, но их успех всегда был кратковременным, не говоря уже о сомнительности их морально-этических влияний.

Выбор профессии преподавателя-тренера, подобно выбору всякой другой профессии, редко бывает случайным, даже, несмотря на то, что многие скажут, что стали преподавателями-тренерами «благодаря стечению обстоятельств» или «по необходимости». Такие объяснения чаще всего являются поверхностными. Преподаватели-тренеры, таким образом, пытаются лишь рационально объяснить эмоциональный компонент выбора своей профессии. Характерно, что преподавателями-тренерами чаще всего решают стать спортсмены, не добившиеся в свое время желаемых результатов или ощутимого успеха на спортивной арене.

### **3.3.4. Типы преподавателей-тренеров**

Преподаватель-тренер, который в своей работе в основном ориентируется на утверждение собственной личности, обязательно будет стремиться подчинить себе группу, чем нанесет существенный ущерб атмосфере сотрудничества, которая так важна для длительного и прочного успеха.

Преподаватель-тренер, который слишком строго требует выполнения определенного тактического шаблона, создает команду

«тружеников», лишенную права на яркую индивидуальность и импровизацию. Такая команда может добиться результатов, но в ходе какой-либо деятельности будут заметны значительные усилия и то, как нелегко достигается результат. В жертву эффективности приносится зрелищность. Преподаватель-тренер, предпочитающий игру обучению, может создать плохой вариант, так называемой группы «романтиков», результаты которой будут зависеть от вдохновения игроков, а не условий соревновательной борьбы. Такая группа характеризуется преувеличенной склонностью получать от той или иной деятельности только одно удовольствие. Для преподавателя-тренера может быть характерна и выраженная агрессивность. Такой преподаватель-тренер строит свою работу на подчеркнута жестких методах обучения, создавая «крепкую группу», отличающейся «жесткой» агрессивной деятельностью. С другой стороны, его группа приобретает одновременно значительный заряд несформированной агрессивности. Что создает условия для последующей эмоциональной разгрузки в нежелательном направлении или по нежелательным каналам (в межличностных отношениях, грубой игре, вне спортивной площадки и т.п.).

Противоположностью агрессивного преподавателя-тренера является, подчеркнута мягкий преподаватель-тренер. Условием для его успешной работы служит абсолютное эмоциональное принятие его группой. Отсутствие агрессивности преподаватель-тренер должен компенсировать большей, чем обычно, включенностью в работу, чтобы отношение студентов к нему формировалось в основном за счет индификации с ним. Такой преподаватель-тренер будет мягко, но настойчиво требовать устранения определенных недостатков и, благодаря своему такту и мягкости, достигнет желаемого. Именно настойчивость в сочетании с тактом должны быть одними из главных качеств преподавателя-тренера такого типа. Это позволит предотвратить опасность создания в группе атмосферы анархии. Преподаватель-тренер должен быть весьма последовательным, постоянно проявлять оптимальное отношение к работе: приходиться первым и всегда в полной спортивной форме на занятие, вовремя начинать занятия, быть полностью информированным о всех имеющихся проблемах, которые могут возникать у студентов и т.д.

После ознакомления с представленными выше типами преподавателей-тренеров можно сделать направленный вывод, что среди спортивных педагогов существуют два полюса, на одном из которых — «преподаватель-тренер с кнутом», а не другой —

«преподаватель-тренер – либерал». На самом деле это не так. Тип преподавателя-тренера зависит от его индивидуальных качеств, теоретической и практической подготовленности, от сложившихся условий. Два полярных типа преподавателей-тренеров были рассмотрены лишь для того, чтобы нагляднее показать достоинства и недостатки их работы.

Большинство преподавателей-тренеров находятся где-то между этими двумя крайностями, и их отношения с группой характеризуется различной степенью жесткости и мягкости. Причем оптимальной представляется такая позиция преподавателя-тренера, которая позволяет учитывать особенности группы, ее режим, специфику учебного процесса, а также другие факторы, особенно эмоциональные потребности студентов, к которым преподаватель-тренер постоянно «прислушивается», своевременно находя способы их удовлетворения, не забывая при этом о повышении результата в целом.

### 3.3.5. Конфликты в группе

Одной из наиболее трудных и сложных ситуаций является работа с группой, в которой имеются межличностные конфликты. Они чаще всего происходят в атмосфере кажущегося мира, и создается впечатление, что между студентами ничего не происходит, кроме бросающейся в глаза нетерпимости, взаимной неприязни, вынужденного сотрудничества (не более, чем это необходимо) и взаимного стремления не замечать друг друга. В группе создается неприятная атмосфера напряженности, которая своей продолжительностью неблагоприятно влияет не только на тех, кто находится в конфликтной ситуации, но и на других членов группы.

Открытое столкновение проходит более драматично и интенсивно, захватывая и других членов группы, но здесь больше благоприятных шансов на быстрое разрешение конфликта.

Как правило, конфликтные ситуации вызывает разделение в группе, одни принимают ту или другую сторону, и сплоченность в группе естественно снижается.

Сложнее, если возникает конфликт преподавателя-тренера с группой. Этот тип конфликта в большинстве случаев направлен на преподавателя-тренера. Необязательно, что преподаватель-тренер всегда «виноват». Впрочем, поиски «виновного» меньше всего нужны группе и меньше всего могут ей помочь. Преподаватель-тренер может вызвать такой конфликт, не согласовывая свои требования с

возможностями группы или не удовлетворяя какую-либо важную потребность группы, или же, что встречается чаще всего, если тип руководства не соответствует структуре группы.

Иногда преподаватель-тренер может спровоцировать агрессивную реакцию своей группы, искусственно создавая непродолжительный конфликт. Такие конфликты обычно являются следствием эпизодического кризиса в отношениях, они непродолжительны и имеют тенденцию к спонтанному разрешению.

Проблемную ситуацию создают конфликты, отличающиеся своей продолжительностью, с тенденцией к углублению и расширению, в которых разрушительные силы преобладают над конструктивными, стремящимися вновь восстановить благоприятную ситуацию в группе. Бывают случаи, когда возникает своего рода равновесие между силами, которые группа пассивно или активно противопоставляет преподавателю-тренеру и его авторитетам.

Разрешить такой конфликт нелегко. Во всяком случае, для этого требуется достаточный срок, в течение которого необходимо создать условия эмоциональной разрядки группы. После чего нужно будет проанализировать и проработать конфликт в условиях меньшего эмоционального возбуждения и агрессивности студентов. Преподаватель-тренер должен сделать все возможное для того, чтобы предупредить возникновение такого конфликта, если же он все-таки возник, то, как правило, репрессии являются неверным путем для его разрешения, так как каждый новый нажим на группу усиливает ее сопротивление. Конфликт студента с группой. И это столкновение, как правило, имеет немалую предысторию, в которой можно найти много моментов и ситуаций, когда этот конфликт можно было бы предотвратить. Такой конфликт не только угрожает серьезными потрясениями эмоциональному климату группы, но и непосредственно влияет на успешность ее обучения. Обычно речь идет о студенте, занимающим в группе ведущее положение, т.к. в противном случае конфликт, как правило, не возникает – группа просто не замечает на рядового студента и не реагирует на его поведение. Зрелая группа с хорошими межличностными отношениями очень скоро найдет в себе силы разрешить этот конфликт таким образом, чтобы студент либо пересмотрел свою позицию, что бывает чаще всего, либо оставил группу. Но уход из группы часто имеет лишь временный характер. При этом студент стремится подчеркнуть значение столкновения, как, например, случается при переходе из группы в группу. Такие переходы часто

бывают кратковременными, а иногда лишь формальными. Попытки найти решение конфликта могут быть самыми разными. Руководители и преподаватели-тренеры часто пытаются с самыми добрыми намерениями вмешаться в конфликт. Иногда они решаются применить какую-нибудь форму «примирения», «посредничества» или искусственно создать благоприятную атмосферу, а иногда и с помощью репрессий делают попытки восстановить порядок в группе. При этом типе конфликта особое внимание следует обращать на ситуацию, которая возникает сразу же после его разрешения. Следует быть готовым соответственно и своевременно прореагировать на, казалось бы, не имеющие значения или незаметные разногласия. Конфликт студент-группа может при всех его неблагоприятных последствиях выполнить и одну полезную функцию. Он как бы покрывает и держит в скрытом виде другие межличностные проблемы в группе. Конфликты между студентами. Вероятно, это наименее опасный конфликт с точки зрения групповой динамики, благодаря его небольшой экстенсивности и потому, что поддается спонтанной коррекции со стороны группы, преподавателя-тренера в процессе совместной деятельности. И все же, запущенный конфликт такого типа может поляризовать студентов на отрицательные группировки, создавая при этом потенциально опасную ситуацию. Гораздо чаще такой конфликт возникает из-за соперничества (в хорошем смысле этого слова), чем в личном плане. Соперничество, с одной стороны, неизбежное и благоприятное явление в группах. С одной стороны, соперничество может оказаться значительным препятствием для взаимного сотрудничества студентов и ухудшить не только индивидуальные, но и групповые результаты. Преподаватель-тренер должен быть достаточно компетентным и наблюдательным, чтобы уметь точно и своевременно определить, здоровое нежелательное соперничество, и как оно подействует на взаимоотношения в группе. Однако граница эта не всегда выражена четко и ясно, что нередко серьезно затрудняет задачу преподавателя-тренера. Этот пример показывает, что иногда конфликтное развитие событий в группе может быть использовано преподавателем-тренером в научном направлении. Мы не хотим, чтобы у читателя создалось впечатление, что достижение длительного успеха или отдельных побед может быть построено на такой основе. Напротив, рассмотренный случай должен послужить для преподавателя-тренера примером того, что в сложной ситуации можно сориентироваться и с успехом использовать неблагоприятные факторы. Думаящий и

ищущий преподаватель-тренер всегда находит правильное и оригинальное решение.

### **3.4. Эквиваленты некоторых психологических методов в работе преподавателя-тренера**

Проанализировав положение и примеры, свидетельствующие о том, что преподаватель-тренер знакомится с психологическими приемами, и будет применять их на практике, попытаемся сравнить некоторые собственно психологические методы, которыми в своей работе пользуются только психологи, с методическими приемами, являющимися частью ежедневной педагогической деятельности преподавателя-тренера. Это сравнение вызвано тем только их принципиальным сходством, иногда настолько выраженным, что можно говорить об их настоящей эквивалентности.

Дело в том, что нередко и цели, ради которых этим методом пользуются педагоги на практике в учебно-воспитательном процессе, совпадают с целями и задачами психологов.

#### **3.4.1. Наблюдение**

Наблюдение, как целенаправленный и специально организуемый процесс изучения внешнего поведения, действий, общения и эмоциональных проявлений личности или отношений в группе, является одним из основных методов, нашедших широкое применение в общей и социальной психологии. При этом наблюдение является непростой регистрацией материала, собираемого на основании зрительных или слуховых впечатлений. Этот метод предполагает и критическую обработку собранных данных, что позволяет сделать выбор и занять определенную позицию или целенаправленно действовать. Данные наблюдения необходимо обязательно записывать, чтобы в последствие можно было сравнить свои впечатления с содержанием записи. Преподаватель-тренер постоянно и внимательно наблюдает за своими студентами, их взаимоотношениями и отношением к делу (учебе) и общегрупповым целям. Он наблюдает и оценивает их положение в группе, их способность к адаптации, особенности их эмоциональных реакций, стремлений и потребностей. Преподаватель-тренер наблюдает за учебно-воспитательным процессом, а также за их психологическим созреванием и развитием. Из всего этого он делает выводы, строит на

их основе свою дальнейшую работу и вносит в нее необходимые коррективы, направленные на более активное развитие положительных качеств, стремясь к воспитанию всесторонне развитых личностей. Понятно, что преподаватель-тренер будет информирован далеко не обо всем, но и то, что попадет в поле его зрения, представляет для него несомненный интерес. Он не может непосредственно включиться в наблюдение всех сторон жизни студента, и именно поэтому он должен постараться довести свою роль наблюдателя до такого уровня, чтобы уметь распознать факторы, имеющие особо важное значение для каждого его подопечного и группы в целом.

### 3.4.2. Контролируемое наблюдение

Контролируемое (или структурное) наблюдение психологи используют для исследования и регистрации изучаемого явления по специально разработанной схеме, что позволяет в дальнейшем провести соответствующую количественную обработку собранного материала с применением различных статических методов. Этот вид наблюдений особенно удобен для выявления степени несоответствия между реально происходящими событиями и возможной их объективной оценки, чаще всего возникающей в драматических, эмоционально насыщенных ситуациях, когда внимание преподавателя-тренера бывает сужено и затрудняется объективное восприятие событий. При использовании контролируемого наблюдения для анализа социального поведения (отношений в группе, статуса студента в группе, особенностей его общения с товарищами по группе) преподавателю-тренеру целесообразно обратить внимание на поведение своих студентов как на занятиях, так и в других неформальных ситуациях, когда студенты устанавливают свои отношения спонтанно и более непринужденно. Его должно интересовать, кто и с кем дружит вне учебы, кто имеет склонность обособляться и уединяться от товарищей по группе и, наконец, кого в группе не принимают и отвергают. Полученную таким образом информацию преподаватель-тренер может сопоставить с отношениями студентов, возникающими и проявляющимися на занятиях и в других формальных ситуациях (собраниях, мероприятиях и т.д.). Благодаря сравнительным наблюдениям за поведением студентов, преподаватель-тренер может получить более

точное и полное представление о действительных отношениях, потребностях и стремлениях своих воспитанников.

Фиксируя свои наблюдения в табличной (матричной) или графической форме, он сможет более обстоятельно разобраться в некоторых особенностях групповой структуры, привлекая при этом данные социометрического опроса. Он увидит реальную способность группы преодолевать трудности и неудачи, получит возможность выяснить актуальные проблемы группы и, следовательно, наилучшим образом оказать помощь в их устранении.

### 3.4.3. Игровая терапия

Игровая терапия применяется в психологии и психотерапии в качестве диагностирующего и терапевтического методов. Известно, что игра позволяет личности более свободно проявлять свои, нередко весьма важные, черты, так как общая ситуация и само содержание игры облегчают проекцию отношений, личностных проблем, ведущих потребностей, которые в других обстоятельствах человек не проявляет или проявляет в недостаточной мере. Каждая игра подвижная, спортивная, сюжетная дает возможность для такого самовыражения.

Значение игры как терапевтического средства заключено в возможностях через игру переживать напряжения, недовольства, почувствовать частичное или хотя бы символическое удовлетворение своих желаний и потребностей. Один в игре будет навязывать группе свои потребности и желания, другой будет подчиняться ситуации, требованиям группы. Можно, по-видимому, без особого труда обнаружить много сходства и в поведении взрослых людей, использующих игру в качестве исходной точки для решения некоторых своих личных проблем или потребностей. Поэтому естественно, что преподаватель-тренер, используя в своей повседневной практике различные варианты игр. Может целенаправленно воздействовать на отношения и поведение своих воспитанников, формировать у них наиболее адекватные способы эмоционального реагирования. Преподавателю-тренеру не следует упускать возможность и самому включиться в какую-нибудь игру. Это сокращает дистанцию, отделяющую его от студентов, и усиливает процесс индефикации, особенно, если преподаватель-тренер почувствует, что у группы есть потребность к нему приблизиться, а это нельзя сделать в ходе официальной части занятия.

При этом группа сможет получить удовлетворение не только потому, что в игре почувствует и воспримет преподавателя-тренера членом группы, но и потому что получит возможность продемонстрировать свое преимущество перед преподавателем-тренером с его доброго согласия.

#### 3.4.4. «Аутогенная тренировка»

Преподаватели-тренеры редко применяют аутогенную тренировку в ее полной форме, которая не так проста и требует хорошего знания физиологии и психологии, а также высокой специальной квалификации. Однако преподаватель-тренер часто пользуется многими принципами, на которых основана аутогенная тренировка. Так он вводит в занятие определенные упражнения на расслабление, в которые входят и элементы активного самовнушения. Когда преподаватель-тренер заставляет своих студентов после трудного упражнения или интенсивной работы расслабиться и глубоко дышать, то он одновременно применяет один из основных элементов аутогенной тренировки, правда в несколько измененном виде. В этом случае преподаватель-тренер эмпирически использует это упражнение для того, чтобы помочь студентам быстрее восстановиться после экстремального напряжения, достичь заметных сдвигов в уровне бодрствования и мобилизованности. Во многих зарубежных странах врачи, психологи и специально обученные тренеры довольно успешно применяют в своей работе различные варианты и модификации аутогенной тренировки. Нельзя сказать, что при этом они получают какие-то выдающиеся результаты, но считается доказанным, что 45% спортсменов ощущают действительную пользу от активного освоения этого метода произвольной регуляции своего уровня эмоционального возбуждения. Преподаватель-тренер, не имеющий особого влечения к этому методу, должен, по крайней мере, считаться с тем фактором, что уже самим выбором, построением и формой применения определенных упражнений в интервалах между нагрузкой, он каким-то образом все равно воздействует на уровень активации студентов. Иногда студенты пытаются на основании частичной, да и неточной, информации об аутогенной тренировке самостоятельно улучшить свою готовность к занятиям по физической культуре и спорту. Преподаватель-тренер должен быть знаком с принципами, на которых построена аутогенная тренировка, для того, чтобы он мог занять разумную и критическую

позицию в необходимых случаях, когда специалист предлагает ему этот метод в качестве средства психологической подготовки студентов. Для того, чтобы хорошо овладеть аутогенной тренировкой, мало знать ее формы. Необходимо понимать основные принципы внушения и самовнушения. Великий философ древности Сократ, готовя своих учеников к диспутам и ораторским выступлениям, советовал им для преодоления волнения отыскать в толпе его, Сократа, лицо и говорить только для него, словно никого больше и нет. Когда Сократа не было среди слушателей, его ученик должен был выбрать любое понравившееся ему лицо и говорить только для него. Великий физиолог И.П. Павлов одним из первых в мире дал научное объяснение силе слова: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражителями, приходящими в большие полушария, всё их сигнализирует. Всё их заменяет и поэтому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают их раздражения».

Известный психотерапевт К.И. Платонов указывает, что прямое словесное внушение осуществляется путем непосредственного влияния самой речи, имеющей определенную смысловую значимость.

Преподавателю-тренеру нужно помнить, что наряду с прямым словесным внушением, существует еще и косвенное, при котором реализация внушенного связывается с определенным предметом, действием или событием. Значение внушения и самовнушения изучает область спортивной науки, сформировавшаяся на стыке психоневрологии (врачебной психологии), спортивной медицины и психологии спорта – спортивная психоневрология. Одним из наиболее действенных методов самопонимания является аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка – специфическая система психологической подготовки, основанная на явлениях самовнушения. Теоретической и экспериментальной базой для нас стал многовековой опыт внушения в состоянии бодрствования и гипотерапии.

Преподавателям-тренерам, которые начнут самостоятельные занятия аутогенной тренировкой, следует, прежде всего, освоить основные положения этих методик, без которых немислим какой-либо прогресс в занятиях:

Первое – постепенность и последовательность. Не освоив, не отработав предыдущего упражнения, ни в коем случае нельзя переходить к следующему.

Второе – развитие умения концентрировать и фиксировать внимание на любых частях своего тела.

Третье – развитие способности к расслаблению всех мышечных групп (это состояние достигается с помощью конкретных представлений).

Четвертое – необходимо придать формулам самовнушения максимальную образность в зависимости от рода деятельности и жизненного опыта.

### **Контрольные вопросы**

1. Основные понятия о психическом здоровье.
2. Основные трудности адаптационного периода студентов.
3. Особенности поведения экстравертов и интровертов.
4. Назовите четыре типа темперамента.
5. Что такое темперамент?
6. Назовите психологические особенности высшей нервной системы.
7. Характеристика авторитета преподавателя-тренера.
8. Конфликтные ситуации в группе.
9. Виды «аутогенных тренировок».
10. Значение игры как терапевтического средства.

### **Используемая литература**

1. В. Параносич, Л. Лазаревич “Психодинамика спортивной группы.” –Москва.

2. Н.П.Гуменюк, Б. М. Шерцис “Психогигиена спортивной деятельности.” –Киев.

3. Л. Д. Гиссен. “Время стрессов.” Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах.” – Москва 1990.

4. Гаппаров З.Г. “Проблемы психологической подготовки в подготовке к Олимпийским играм.” – Ташкент 1999.

5. Ананьев В. А. “Введение в психологию здоровья.” – Баллистическая педагогическая академия 1998.

6. Т. Ю. Круцевич “ Общие основы теории и методики физического воспитания” – Киев 2003.

## **Глава IV. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Находясь на стыке многих наук, валеология своими методологией, проблемами, данными заставляет представителей этих наук в отдельных аспектах по-новому взглянуть на их собственные проблемы. Неудивительно поэтому, что в самой валеологии происходит заметная дифференциация, отражающая специфику интересов ученых, пришедших в валеологию из различных областей науки.

В настоящее время в валеологии можно выделить следующие основные направления:

- Общая валеология, представляющая собой основу, методологию валеологии как науки или области знаний. Она определяет место валеологии в системе наук о человеке, предмет, методы, цели, задачи, историю развития. Сюда же следует отнести и вопросы биосоциальной природы человека и ее роли в обеспечении здоровья.

- Медицинская валеология, которая определяет различия между здоровьем и болезнью и их диагностику; изучает способы внешнего поддержания здоровья и предупреждения заболеваний; разрабатывает методы и критерии оценок состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп и методы использования резервных возможностей организма для устранения начавшейся болезни; исследует внешние и внутренние факторы, угрожающие здоровью; разрабатывает рекомендации по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека.

- Возрастная валеология, изучающая особенности возрастного становления здоровья человека, его взаимоотношение с факторами внешней и внутренней среды в различные возрастные периоды и адаптацию к условиям жизнедеятельности.

- Дифференцированная валеология, занимающаяся исследованием индивидуально-типологических особенностей здоровья, построенных на гелетической и фенотипической оценке индивида.

- Профессиональная валеология, изучающая вопросы, связанные с проблемой профессионального тестирования и профессиональной ориентации, построенных на научно обоснованных методах оценки индивидуально-типологических свойств личности.

- Специальная валеология, которая исследует влияние различных особых, опасных для жизни человека и экстремальных факторов на здоровье человека и критерии безопасности этих факторов; определяет методы и средства сохранения и восстановления здоровья в течение и результате воздействия таких факторов.

- Семейная валеология, изучающая роль и место семьи и каждого из ее членов в формировании здоровья; разрабатывает рекомендации путей и средств обеспечения здоровья каждого из поколений и всей семьи в целом.

- Экологическая валеология, занимающаяся исследованием влияния природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека, определяет поведение человека в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья.

- Социальная валеология, изучающая здоровье человека в социуме, в его многообразных и многовариантных отношениях социального характера с людьми и обществом.

- Педагогическая валеология, которая изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Сейчас это направление валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено острой потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека с возможностью наиболее быстрой отдачи и относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ в образовательный процесс находящихся в тяжелых финансовых и экономических условиях государств.

Остановимся и рассмотрим более детально последнее. Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологические знания, валеологическая культура.

Под *валеологическим образованием* понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личностному здоровью и здоровью окружающих людей.

*Валеологическое обучение* есть процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умением сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоение

знаний о здоровом образе жизни и умений его построения; освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

**Валеологическое воспитание** есть процесс формирования ценностно-ориентировочных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического воспитания у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творческого и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

**Валеологические знания** есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать **валеологическая культура** человека, предполагающая знания и самим своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, политическим и другими. Такое взаимодействие способствует более эффективному выполнению функций каждого из указанных видов образования, специфической подготовке людей к выполнению своих личностных и социальных обязанностей в обществе.

Принципами педагогической валеологии являются общепризнанные принципы педагогики. Кроме того, необходимо дополнить их в применении к валеологии гуманистическим, антропологическим здравотворческим принципами.

**Задачи педагогической валеологии:**

1. Воспитание стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.

2. Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных

возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.

3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья учащихся и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.

4. Валеологическая оценка организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция.

5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.

6. Работа с педагогическим составом образовательного учреждения в двух направлениях:

- создание коллектива единомышленников-педагогов для осуществления всестороннего валеологического обучения и воспитания учащихся;

- валеологическое образование педагогов, которые сами являются одной из самых опасных профессиональных групп риска.

#### **4.1. Формы занятий валеологией**

Для качественного обучения студентов педагогической валеологии необходимо использовать разнообразные формы: лекции, лабораторные, семинарские занятия по профессионально-прикладной физической подготовке и различные формы внеучебной работы. Организационные формы воспитательной и оздоровительной работы в процессе самостоятельных занятий, проведение массовых оздоровительных, спортивных мероприятий и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

*Лекция* – традиционно ведущая форма обучения в вузе. Ее основная дидактическая цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала.

Лекция – методологическая и организационная основа для всех форм учебных занятий (методологическая, поскольку придает учебному курсу концептуальность); организационная, потому что другие формы учебных занятий, чаще всего логически следуют за ней, опираются на нее содержательно и тематически.

В связи с тем, что результаты наших исследований говорят о необходимости построения физического воспитания оздоровительной

направленности, в теоретический раздел включены разработанные лекции: лабораторные, практические занятия.

**Лабораторные занятия.** Необходимо отметить, что в практике валеологического воспитания не применяют лабораторные занятия. В то же время цель лабораторной работы – углубленное изучение научно-теоретических основ предмета и овладение совершенными методами, навыками экспериментирования с применением вычислительной техники – персонального компьютера, контрольных испытаний-тестов, методов психологического обследования.

### ***Практические занятия по валеологии.***

Учебное занятие физической культуры является основной и обязательной формой валеологии в вузе. На занятии студенты получают необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни, повышают уровень своего физического развития и физического состояния. Занятия физической культуры имеют специфические особенности, характеризующиеся многообразием двигательных ощущений, большой вариативностью обстановки, высокой эмоциональностью, коллективными действиями. В процессе проведения педагогического эксперимента разработана эффективная форма физкультурно-оздоровительного, профилактического занятия.

Физкультурно-оздоровительное занятие строится в соответствии с педагогическими и методологическими принципами физического воспитания. При построении занятий эти принципы конкретизировались следующими требованиями:

- занятие должно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у студентов к занятиям физическими упражнениями, побуждать их к активной деятельности;

- задачи в занятии сопоставляются в соответствии с данными исходного состояния контингента с учетом особенностей физического развития, физической и функциональной подготовленности;

- содержание занятия, методика его организации и проведение основываются на особенностях характера и индивидуальных типологических свойствах личности каждого студента, выявляющиеся в ходе проведения психологических исследований;

■ содержание и нагрузка на занятии должны сочетаться с другими общеобразовательными занятиями в расписании учебного дня.

Кроме того, при построении занятия необходимо учитывать основные дидактические принципы (сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, доступность и профессионально-прикладная направленность), без соблюдения которых оно не дает положительных результатов.

Помимо изложенных принципов при построении учебного занятия необходимо учитывать ряд общих методологических требований. Так, например, каждое занятие строится с учетом наиболее рациональной плотности, обеспечивающей активную деятельность занимающихся, необходимую для повышения общей работоспособности организма и успешного разрешения поставленных задач. Такое занятие соответствует требованиям по обеспечению оптимальных физиологических нагрузок или обязательного условия положительного воздействия на организм занимающихся и достижению функциональных сдвигов. Обязательным требованием также является обеспечение дисциплины занимающихся и организованности их действий, без чего невысказано разрешение воспитательных задач. Результаты исследований констатируют о необходимости проведения тестирования и применения соревновательного метода, позволяющих создать атмосферу сотрудничества. Тот факт, что на занятии деятельность студентов проходит в непосредственном контакте с преподавателем-тренером, имеет особое значение для их обучения, а главное, для развития. Эффективность занятия в значительной мере определяется тем, насколько точно и четко намечены связи, через которые осуществляется взаимодействие преподавателя-тренера и студентов друг с другом, насколько полно и последовательно они соответствуют показателям физического развития и особенностям типологических свойств личности.

В этом случае валеологическое воспитание выступает как многогранный процесс организации познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности студента, направленный на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Построение занятия и планирование в нем учебного научно-обоснованного материала осуществляется с постановки главных задач, определяющих общую направленность, его основное содержание и методы, средства воспитания, обучения и

оздоровления. Ведущими задачами является, с одной стороны, образовательные, т.е. чему следует обучать, с другой – воспитательные и оздоровительные. Эти задачи требуют известной конкретизации в зависимости от оценки особенностей физического развития, телосложения, кровообращения, типологических свойств личности.

Как показывают результаты исследований, главными задачами валеологического воспитания студенческой молодежи являются:

- улучшение физического развития, физического состояния и здоровья;

- индивидуализация учебно-воспитательного процесса на базе изучения особенностей типологических свойств личности (флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник) в соответствии с силой процессов возбуждения, торможения и подвижности;

- усиление оздоровительной направленности валеологического воспитания студентов с целью облегчения адаптации к вузу;

- повышение сопротивляемости организма факторам внешней среды, снятие утомления, связанного с длительным пребыванием в статическом положении и получением большого потока информации.

В прямой зависимости от задач находятся формы, методы и продолжительность, последовательность выполнения физических упражнений. Таким образом, педагогические задачи, определяющие содержание занятия, являются исходным фактором его построения.

Существенным фактором, обуславливающим построение занятий физическими упражнениями, является закономерное изменение работоспособности студентов в процессе двигательной деятельности. Она отражает динамику функционального состояния и возможностей систем организма (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.), а также психики занимающихся.

Например, после упражнения со значительной физической нагрузкой, затруднительны и малоэффективны упражнения, связанные с разучиванием, координационно-сложных, новых двигательных действий. После упражнений на выносливость неэффективны упражнения на развитие быстроты. А предварительное выполнение некоторых упражнений на гибкость облегчает изучение техники двигательных действий, характеризующимися большими амплитудами.

Особую значимость при построении занятий приобретают результаты психологических исследований. У студентов структура занятий оздоровительной направленности основывается на учете

особенностей личности студента (его характера, темперамента, силы процессов возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов), в связи с трудностями адаптации к учебе.

Важно учитывать и результаты исследований, что на основе педагогического контроля занятий по валеологическому воспитанию обеспечивается оперативная связь в системе «преподаватель-тренер-обучаемые» и высокий уровень управления учебным процессом.

Построение занятий физическими упражнениями находится в прямой зависимости от внешних факторов. Оно различно при занятиях в гимнастическом зале, на спортивной площадке, стадионе, плавательном бассейне.

Особую значимость приобретает построение в регионах Средней Азии занятий в условиях сухого жаркого климата. Каждый из условий по-особому влияет на психику и физическое состояние занимающихся, на их работоспособность и поведение.

Образовательной задачей валеологического воспитания является обучение формированию навыков здорового образа жизни. Это осуществляется не только в теоретическом плане, но и в практическом. Так как здоровье студента в большей мере зависит от его двигательной активности, особенностей рационального питания и режима дня.

При постановке частных и главных задач и определения содержания средств, следует учитывать ряд методических требований по оздоровительной направленности физических упражнений, основанных на взаимосвязи показателей физического развития, телосложения, кровообращения и типологических свойств личности и двигательных качеств.

Так, улучшение физического развития, телосложения – одно из основных условий физического воспитания студенческой молодежи, которое достигается систематическим применением в учебно-воспитательном, оздоровительном процессах специальных упражнений, направленных на развитие силовой подготовленности.

С увеличением кровообращения улучшаются кровоснабжение и обмен веществ. Двигательная активность увеличивает сократительную и насосную функцию мышц, что способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу, уменьшает периферическое сопротивление сосудов – обеспечивает эффективность функционирования сердечно-сосудистой системы. Увеличению двигательной активности способствовала разработанная структура оздоровительно-профилактического занятия. Студенты

выполняют физические упражнения, направленные на улучшение телосложения, физического развития, выраженные в действиях.

## 4.2. Организационные формы самостоятельной работы студентов

Важную роль при проведении занятий в учебном процессе следует отводить самостоятельной исследовательской деятельности студента. В качестве специальной дидактической задачи урока обучению самостоятельности имеет, прежде всего, в виду формирование у студентов обще учебных знаний, ориентированных на обеспечение самостоятельной учебной деятельности, построенные целиком на самоорганизации и самоконтроле. Названная дидактическая задача может быть представлена как программа обучения студентов самостоятельности следующим примерным содержанием:

1. формирование у студентов интереса к самому процессу обучения; умение планировать учебную работу;
2. готовность к самоконтролю и самооценке;
3. способность подчинить свои действия и желания учебной цели;
4. самостоятельно исполнять задания по учебнику и другим источникам по формированию здорового образа жизни;
5. готовность к индивидуальной и групповой учебной работе.

Остановимся подробнее на раскрытии отдельных пунктов данной программы по обучению студентов самостоятельности, обоснуем ее содержание. Прежде всего, отметим, что под планированием имеется в виду не частный методический прием, например составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, а общий способ учебной работы, имеющий широкие границы возможного переноса (с одного учебного предмета на другой – врачебный контроль, физическое воспитание); осознание цели работы; отбор необходимых и достаточных действий, установление их правильной последовательности, выделение среди них основного; распределение учебной работы в определенное время.

Самооценка может предварять выполнение задания, может подводить итог. Прогностическая (предваряющая) самооценка заключается в определении студентом своих двигательных возможностей. Например, выполнение подтягивания на перекладине определяет силовую подготовленность.

Самоконтроль, самооценка имеют в виду сличение выполняемых тестов с нормативом (экспресс-информация).

Надежным, проверенным на практике средством педагогического руководства в данной ситуации, помимо установки на самооценку, является выполнение тестов (Проб Летунова, Кверга, Руфье и др.).

Преподаватель-тренер, наблюдая процесс выполнения тестов, проб, контрольных испытаний и, проверяя совместно со студентами результаты выполнения, может своевременно внести уточнения, поправки и при необходимости помочь отдельным студентам, а может быть и всей группе в целом, найти правильный выход из возникшей ситуации. Учебное занятие, оставаясь главной, ведущей формой учебного процесса в вузе, должно отвечать главным современным требованиям к нему – формировать у студента навыки самоконтроля и взаимоконтроля. Именно такая организация проведения физкультурно-оздоровительного занятия возбуждает у студентов потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствует укреплению здоровья, а также создает условия для повышения влияния на умственное, нравственное и эстетическое воспитание, а также вырабатывает санитарно-гигиенические навыки и привычки здорового образа жизни. Эффективность управления познавательной деятельностью студента всецело зависит от знания преподавателями-тренерами врачебного контроля, психологии, физиологии, умения применять интегрированное обучение в учебном процессе.

Современному преподавателю-тренеру особенно необходимо умение творчески работать, так как исследовательский подход сопровождает деятельность педагога. Знание о всесторонней подготовленности и особенности личности, анализ их позволяет давать специальные задания студентам. Применение организационной формы самооценки, самоконтроля есть начало учебно-исследовательской работы – первая обязательная ступенька студента к научному творчеству и воспитания потребности в занятиях оздоровительной физкультурной. Студент приобретает необходимые навыки исследовательской работы, выполняя учебные задания, которые приносят элемент исследования во все формы учебно-познавательной работы. Поэтому некоторые теоретические и практические занятия носят развивающий характер (определение физического состояния студента, количества жировой массы и т.д.). Для развития познавательных потребностей студента предлагается такая ситуация, в которой он сам должен найти ответ на поставленный

вопрос. Будущему специалисту следует прививать навыки самостоятельной работы. В этом помогают обработка данных физического развития, особенностей телосложения, физической подготовленности и оформление полученных результатов и выводов. Этому же способствует и подготовка студентами докладов и рефератов, для чего необходимо проводить студенческие конференции. Многие студенты владеют компьютерами, поэтому их необходимо ознакомить с системой телеметрического комплекса оценки физического состояния и интерпретацией полученных данных исследования; монитором сердечного ритма, определяющим показатель напряжения сердечно-сосудистой системы в процессе практических занятий физическими упражнениями.

#### **4.2.1. Определение научно-обоснованных методов и средств оздоровления студентов**

Оценка особенностей телосложения, кровообращения, показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, типологических свойств личности позволяет целенаправленно строить учебный процесс по физическому совершенствованию молодежи, помогает управлять учебно-воспитательным оздоровительным процессом, дифференцировать педагогическое воздействие и наладить обратную связь «преподаватель-тренер-студент», а это и есть основа педагогики сотрудничества.

Периодическая оценка физического состояния студента вызывает повышенный интерес к занятиям по оздоровительной физкультуре и помогает преподавателю-тренеру в определении эффективности применяемой системы физических упражнений на основании степени прироста тех или иных показателей.

Принцип оздоровительной направленности обязывает преподавателя-тренера так организовать физическое совершенствование молодежи, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- компенсировать недостаток двигательной активности;
- совершенствовать функциональные возможности, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- применение физических упражнений с учетом особенностей типологических свойств личности;

- использование средств физического воспитания в соответствии с курсом обучения, оздоровления.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического совершенствования имеют научное обоснование их оздоровительной ценности.

- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями студента.

- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементом учебно-воспитательного процесса.

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия в условиях Средней Азии.

Для решения задач валеологического воспитания используются множество различных методов: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

В практике физического воспитания в основном применяется метод строго регламентированного упражнения. Но, в процессе проведения учебного занятия преподаватель-тренер объясняет, подсказывает, исправляет, поэтому моторная плотность его обычно низка.

Игровой метод обладает широкой доступностью.

Соревновательный метод в процессе валеологического воспитания применяют редко. Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и психических способностей студента. Это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения.

При решении задач физического воспитания также широко применяют методы словесного и наглядного воздействия. В то же время физические упражнения являются основными средствами воспитания двигательных способностей. Они обеспечивают развитие силы, быстроты, выносливости и других способностей студентов.

Общеизвестно влияние физических упражнений на развитие форм тела. С их помощью можно существенно улучшить телосложение,

развить красивый рельеф мускулатуры, выработать правильную и красивую осанку.

В процесс физических упражнений вовлекаются все стороны личности студента: интеллектуальная, волевая, нравственная, эмоциональная. Поэтому физические упражнения являются не только средствами решения специфических задач валеологического воспитания, но средствами, которые могут содействовать формированию личности в целом.

Следует отметить, что в настоящее время не определены научно-обоснованные физические упражнения оздоровительной направленности. Это связано с тем, что спортивная медицина, как за рубежом, так и у нас, концентрировала внимание на врачебном контроле и лечебной физической культуре.

До настоящего времени не разработаны научные основы и не определены эффективные средства и методы оздоровительной физкультуры. Это одна из причин того, что молодые специалисты к окончанию вуза не становятся, как правило, здоровее, что ограничивает их учебную деятельность.

Важно отметить, что оздоровительное действие физических упражнений заключается не только в улучшении показателей силы, выносливости, но и в том, что они стимулируют функционирование органов. Тренируются не одни лишь мышцы, но и органы, как бы массируемые ими, и сердце, и легкие, и кровеносные сосуды и суставы и, в конечном счете, мозговые центры, управляющие нашим движением.

Однако, в связи с тем, что отсутствуют научно-обоснованные средства оздоровительной ценности и в процессе валеологического воспитания не уделяется должного времени на оздоровительную физкультуру, наблюдается тенденция ухудшения физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов с повышением курса обучения.

#### **4.2.2. Рациональные методы улучшения здоровья**

Успех обучения, оздоровления зависит от правильного определения целей и содержания обучения, а также способов достижения целей, т.е. методов обучения. Под методами обучения понимают систему упорядоченных целенаправленных взаимодействий между преподавателем-тренером и студентами, обеспечивающую реализацию педагогическую целей обучения,

оздоровления. В результате экспериментальных исследований определены эффективные методы валеологического воспитания студентов – игровой, строго регламентированного упражнения и методы словесного воздействия.

**Игровой метод.** Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной, спортивной, национальной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Характерными чертами игрового метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекает двигательная деятельность и поведение занимающихся;
- сложные разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Эти особенности обусловили важные для преподавателя-тренера методические особенности данного метода, который:

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность студентов в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;
- способствует совершенствованию основных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться.

**Метод строго регламентированного упражнения.** Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Использование данного метода позволяет избирательно воздействовать на развитие силовых возможностей, что свою очередь эффективно влияет на показатели физического развития, телосложения, а также на улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы с помощью применения, например, оздоровительного бега, ходьбы.

**Метод словесного воздействия.** По назначению методы словесного воздействия условно объединились в следующие группы:

- методы рассказа, показа, объяснения;
- методы команды, распоряжения, приказа;
- методы разбора, замечания, словесной оценки.

Особо хотелось отметить один из методов словесного воздействия – убеждение. Убеждение реализуется посредством разъяснения, советов, аргументированных рекомендаций. Процесс убеждения сложен и опирается на данные науки, практики. На формирование

убеждений влияют разнообразные, многоплановые новые факторы об оздоровительном эффекте физических упражнений. Искусство убеждения связано со знанием индивидуальных особенностей молодежи.

#### 4.3. Эффективные средства улучшения здоровья

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на органы дыхания и психическое состояние студента. Систематическая недогрузка мышечного аппарата лишает нервные центры положительного заряда, тонизирующего центральную нервную систему. Сниженный жизненный тонус, апатия сочетаются с взрывчатостью, безудержной реакцией.

Физические упражнения благоприятно сказываются не только на физическом, но и нервно-психическом состоянии студента, что в свою очередь повышает эффективность учебно-воспитательного, оздоровительного процесса.

Студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизических и двигательных возможностей организма. Студенческая молодежь в этот период обладает большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

Физические упражнения вызывают в организме весьма разнообразные сдвиги, отражающиеся на деятельности всех органов систем. В основе физических упражнений лежит мышечное сокращение, а как известно, мышцы составляют третью часть веса человека. Энергия мышечного сокращения обеспечивается увеличением притока к работающей мышце кислорода и питательных веществ, при этом усиливается деятельность сердца и легких. В работающей мышце возникает больше мельчайших кровеносных сосудов-капилляров. Таким образом, улучшаются условия питания и развития мышц, облегчается кровообращение в целом. Поскольку в студенческом возрасте кровообращение менее интенсивно, чем у ребенка, то становится понятным, что для поддержания хорошей формы и высокого жизненного тонуса необходима более высокая нагрузка.

Анализ литературных источников и результатов исследований позволяет утверждать, что в физическом воспитании молодежи на практических занятиях в соответствии с учебной программой используется обучающая нагрузка, направленная на формирование двигательных навыков, умение управлять движениями, оказывая развивающее действие на физические качества. Выраженность ее обычно невысокая, так как интенсивность, объем обучающей нагрузки, как правило, умеренные.

Методы и средства в физическом воспитании не учитывают таких особенностей, как: типологические свойства личности, физическое развитие, физическое состояние, климатические условия, в частности, климат Средней Азии.

Все вышеизложенное позволяет констатировать то, что практически отсутствуют научно-обоснованные физические упражнения, направленные на физическое совершенствование молодежи, с целью улучшения и сохранения здоровья, для повышения трудоспособности. Поэтому, для определения научно-обоснованные физические упражнения применен математико-статистический метод. Разработана специальная программа для определения особенностей взаимосвязи факторов педагогического процесса.

Основываясь на том, что в педагогическом процессе составляющие его факторы находятся в тесной взаимосвязи, умение изменить один фактор так, чтобы получить соответствующее изменение другого, делает педагогический процесс более целенаправленным.

Исследования в области физического воспитания связаны, прежде всего, с изучением учебно-оздоровительного процесса. О преимуществах и недостатках применяемых методов, средств, свидетельствует педагогический эффект в виде того или иного уровня развития двигательных качеств, особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы. Педагогический эффект характеризуется двумя сторонами: качественной и количественной.

#### **4.3.1. Нетрадиционные средства улучшения здоровья**

Основные средства оздоровительной (профилактической) физкультуры – это физические оздоровительные упражнения и естественные факторы природы – воздушно-солнечные ванны, причем последние занимают меньшее удельное место.

Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов и укреплению приспособляемости; улучшают обмен веществ, кровообращение; активизируют восстановительные процессы; укрепляют нервную систему.

С целью повышения эффективности воздействия оздоровительных упражнений рекомендуется использовать нетрадиционные средства предупреждения разнообразных заболеваний: оздоровительный бег, ходьбу, упражнения для оздоровления позвоночника, восточные виды единоборств.

**Оздоровительный бег.** Общеизвестно, что одной из основных причин болезней и преждевременной старости людей в экономически развитых странах является разрушение и раннее старение сердечно-сосудистой системы. «Возраст человека равен возрасту его сосудов», — это известное высказывание никто не подвергает сомнению. Улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы способствуют практические занятия оздоровительным бегом.

У занимающихся оздоровительным бегом вся густая сеть капилляров раскрывается, сердечно-сосудистая система становится эластичной, значительно укрепляется и омолаживается.

У любителей оздоровительного бега дыхание глубокое и редкое, частота пульса доходит до 50-60, иногда до 40-50 *уд/мин*, а объем легких увеличивается по сравнению с небегающими на 20-30%.

Специфика учебного процесса требует от студента максимального внимания, собранности и больших нервных напряжений, особенно на младших курсах в связи с трудностями адаптации. Постоянное стрессовое состояние и сниженная мышечная активность являются причинами многих серьезных заболеваний. На фоне длительного воздействия отрицательных эмоций могут развиваться такие заболевания, как стенокардия, гипертония, нервное истощение, экзема и язва желудка.

Учеными доказана связь, существующая между физическими упражнениями и снижением нервного напряжения. Бег трусцой некоторые специалисты рассматривают как одно из лучших средств отдыха от умственной усталости с большим эмоциональным зарядом свежести, бодрости и радости.

Именно поэтому со студентами в процессе практических занятий рекомендуется применять оздоровительный бег (от 20 минут в начале учебного года до 45 в последующем) со скоростью 8-10 *км/час*.

**Упражнения для улучшения походки.** Ходьба обычная с высоким подниманием коленей и взмахом рук (одновременное поднятие правой руки и левой ноги и наоборот) – 0,5-1 минута. Ходьба на пятках, руки на поясе – 0,5 минуты. Ходьба на носках с размахом рук – 0,5-1 минута. Ходьба (руки в поясе) в полуприседе – 0,5 минуты. Ходьба в полуприседе, руки поочередно производят имитацию удара перед собой (правой, левой) – 0,5 минуты.

Ходьба с размахом рук и высоким подниманием прямых ног («генеральский» народный шаг) – 0,5 минуты.

Ходьба в полуприседе (руки вытянуты перед грудью) – 0,5 минуты. Ходьба на носках скрестным шагом спиной вперед (руки выпрямлены, подняты над головой) – 0,5 минуты.

Ходьба на носках боком (руки на голове) – 0,5 минуты. Ходьба обычная – 0,5 минуты.

**Оздоровительная ходьба.** П. Брэг называл ходьбу «королевой всех упражнений», японские специалисты рекомендуют выполнять «10 тысяч шагов в день».

В тоже время Н. Амосов говорил, что если пульс при ходьбе не достигает 120 уд/мин, то такая ходьба – пустая трата времени. Ходьба несет пользу только тогда, когда скорость перемещения будет равна 5-6 км/час. Необходимо почувствовать усталость, выделение пота.

**Упражнения для профилактики и оздоровления позвоночника.** При выполнении упражнений П. Брэг рекомендует руководствоваться следующими правилами:

- не прилагать резких усилий;
- выполнять упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями;
- не стремиться выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

Он отмечает, что, растягивая и тренируя позвоночник, мы усиливаем мускулы и связки, которые держат позвоночник в растянутом состоянии. Все это формирует нормальную осанку. Организм будет стимулировать кровообращение. Все внутренние органы окрепнут, когда уменьшится давление на управляющие нервы, дыхание станет глубже и все клетки получат больше кислорода. Каждое упражнение выполняется от 3 до 10 раз.

**Упражнение 1.** Лечь на пол лицом вниз, поднять таз и выгнуть спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы, которая опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустить

таз почти до пола. Руки и ноги прямые. Опустить таз как можно ниже, а затем поднять его как можно выше, выгнув вверх спину.

**Упражнение 2.** Это упражнение предназначено, главным образом, для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Вялая печень и затвердевшие, преждевременно постаревшие почки в результате выполнения этих упражнений снова начнут хорошо функционировать.

Лечь на пол лицом вниз, понять таз и выгнуть спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Повернуть таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже. Повторить вправо. Руки и ноги не сгибать!

**Упражнение 3.** В этом упражнении позвоночный столб полностью расслаблен сверху донизу. Стимулируется каждый нервный центр. Облегчается состояние тазовой области. Усиливаются прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержки в вытянутом состоянии, стимулируя рост межпозвоночных хрящей.

И.п. Сидя на полу, руки сзади. Выполняется поднимание таза в быстром темпе.

**Упражнение 4.** Придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком.

Лечь на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согнув колени, подтянуть их к груди, обхватить их руками. Удерживать данное положение туловища в течение 5 секунд.

**Упражнение 5.** Это упражнение одно из самых важных для растягивания позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

И.п. тоже, что и для упражнения 1. Лечь на пол лицом вниз, понять высоко таз, выгнуть дугой спину, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойти комнату.

**Упражнения на гимнастической скамейке.**

И.п. сидя. Повороты в стороны — до 20-30 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, ноги разведены в стороны — 20-30 раз.

И.п. лежа на спине. Отведение ног за голову — 20-30 раз.

И.п. сидя. Сгибание и разгибание ног перед собой («велосипед») — 20-30 раз;

Отведение согнутых ног вправо и влево — 20-30 раз.

И.п. лежа на спине. Отведение разведенных ног за голову – 20-30 раз;

(стойка на лопатках, сгибание и разгибание ног («велосипед»)).

И.п. сидя. Поднимание ноги, согнутой в коленном суставе (вправо – правой ногой, влево – левой ногой) – 20-30 раз.;

руки за голову, наклоны вправо-влево, доставая сидение – 20-30 раз в каждую сторону.

**Китайская цигун-терапия.** Цигун составной частью и входит во все системы восточные единоборств и является частью национальной культуры Китая. В утренние часы тротуары, обочины дорог и парки превращаются в своеобразные спортивно-оздоровительные площадки, на которых люди самого разного возраста – мужчины, женщины и дети – занимаются цигуном и ушу, не обращая внимания на прохожих.

Цигун – одно из драгоценных наследий в сокровищнице китайской медицины – имеет трехтысячелетнюю историю. Это эффективное средство, как медицинского лечения, так и сохранения здоровья с отличительными национальными чертами. Цигун играет активную роль в предотвращении и лечении болезней, сохранении и укреплении здоровья, сопротивлении преждевременной старости, а также в продлении жизни. Особенно уникально его действие при лечении хронических и сложных заболеваний. Вот почему в древние времена цигун называли «методом устранять болезни и продлевать жизнь».

**Терапевтическая и оздоровительная йога.** И.П. Березин отмечает, что лечение недугов и хронических заболеваний, их профилактика подвластны йоге. Это лечение и профилактика с помощью самопознания и совершенствования в управлении собственным телом и разумом, достижение полнейшей гармонии человека с природой.

Говорить о йоге лишь как об одном из видов оздоровительной гимнастики, значит обеднять систему. Хатха-йога, например, значительно шире по своему практическому применению, она включает в себя и пранаяму – особое дыхание и очистительные процедуры (в том числе нравственное очищение), и вопросы диетологии (в том числе лечебное голодание), режим труда и отдыха, сна; рекомендации, связанные с морально-этической стороной учения.

Терапевтическая йога – это, по существу, система самолечения с помощью различных упражнений. Согласно йоговским

представлениям о болезни, нарушении и недомогания являются следствием порочного образа жизни, вредных привычек и нарушения питания, неправильного представления о предметах, имеющих важное значение для жизни индивидуума.

*Оздоровительная система У-шу.* У-шу неразрывно связано с системами профилактической и лечебной гимнастики.

Лечебные профилактические аспекты у-шу являются неотъемлемой частью народной медицины. Как свидетельствуют китайские источники, «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма, постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни».

Условно в у-шу выделяют три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное.

У-шу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики движений, дыхательные упражнения и комплексы массажа. Комплексы так называемых формальных упражнений – тао объединяют все указанные выше элементы.

Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость и координацию движений, имеют огромное оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и, что также немаловажно, доступны людям с различными уровнями физической подготовленности.

Интересно, что по результатам японских исследований, занятия у-шу способствуют повышению производительности труда на конвейерных линиях.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики, на уроках и занятиях по физическому воспитанию в различных учебных заведениях для снятия усталости и придания бодрости, как в учебной, так и производственной деятельности.

*Китайская гимнастика.* Тайцзицюань – удивительное явление китайской духовной культуры, гармонично сочетающее в себе эффективную систему оздоровления и глубокое учение о самых сокровенных сторонах человеческой души. В тайцзицюань воспроизводится природный принцип расслабления, мягкости и гармонии.

Рациональные приемы психоконцентрации в сочетании с дыханием и движениями значительно улучшают состояние организма, снимают умственную и психическую усталость. Учеными установлено, что способы дыхания и концентрации оптимизируют деятельность коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на многие функции организма.

Оздоровительные функции тайцзицюань поистине поразительны. Более того, занятия этим стилем благоприятно влияют на лечение многих заболеваний. Вот почему в Китае тайцзицюань используется не только как оздоровительная система, но и как вид сопутствующей терапии.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта эти занятия способствуют быстрому рубцеванию септических язв желудка и двенадцатиперстной кишки, лечению гастроптоза и хронического гастрита, энтеритов. Помогают они и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: поражений сосудов сердца, гипертонии, гипотонии и недостаточности кровообращения, атеросклерозе. Установлено, что занятия тайцзицюань увеличивают количество альбумина и уменьшают содержание глобулина и холестерина в крови. Отсюда и профилактика атеросклероза.

В настоящее время во многих профилакториях и лечебницах КНР тайцзицюань служит мощным средством реабилитации.

**Профилактика заболеваний суставов.** Поверхности суставов покрыты тонким слоем хряща. Эти хрящевые пластины очень гладкие, и поэтому трение, когда они скользят друг относительно друга, очень велико. Мало того, место, где кости соединяются в сустав, заключено в сумку или капсулу. Внутренняя оболочка суставной сумки вырабатывает специальную жидкость, которая смазывает сустав и позволяет ему двигаться с еще меньшим трением. Эта смазка имеет одну особенность — чем больше сустав работает, тем больше ее вырабатывается.

Академик Н.М. Амосов считает, что объем оздоровительных упражнений должен определяться их состоянием. В возрасте до 30 лет достаточно делать 20 движений (повторений). Если же появились боли в суставе и вам 40 и более, то доза увеличивается до 50-100 движений на каждый сустав. При явных же поражениях суставов, считает Н.М. Амосов, нужно 200-300 повторений на сустав. То есть, дозировка должна идти по восходящей: чем старше ты, тем больше времени и больше движений необходимо осуществлять с целью профилактики заболеваний суставов.

## Комплекс упражнений

1. Стойка – ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
2. Стойка – ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями
3. Стойка – ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками.
4. Стойка – ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка. Поднять прямые руки вверх над головой и сделать круг в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п.
5. Стойка – ноги врозь, руки на пояс. На 1-3 поочередно пружинистые наклоны туловища влево, вправо.
6. Стойка – ноги врозь, руки на пояс. На 1-3 поочередно пружинистые наклоны туловища к правой ноге, левой, на 4 вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола).
7. Широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. На каждый счет повороты туловища вправо, влево.
8. Стойка – ноги врозь, руки на пояс. На 1-4 круговые движения туловищем вправо, 5-8 – влево.
9. Стойка – ноги врозь, руки в стороны. На 1 – наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток, на 2 – вернуться в и.п.
10. Стойка – ноги врозь. Махи правой и левой ногой вперед, руки перед собой разведены в стороны.

Упражнения выполняются на месте, в ходьбе и медленном беге (20-30 повторений).

Спортивные игры в баскетбол, футбол, гандбол, теннис, бадминтон и пр. следует рассматривать как эффективное средство профилактики заболеваний голеностопного, коленного и плечевого суставов.

*Оздоровительные упражнения физической гармонии.* Тренер М. Тартаковский разработал комплекс для улучшения телосложения. Этот комплекс особенно полезен тем, у кого слабые мышцы живота, или объем талии не соответствует нормам. Несмотря на то, что упражнения одинаковы как для мужчин, так и для женщин, результат при регулярных занятиях будет различен из-за специфических особенностей телосложения – мышцы живота и спины у мужчин

станут более выявлены, а у женщин – рельеф более сглаженным и подтянутым.

Индивидуальный комплекс - включает в себя восемь упражнений доступной степени трудности (необязательно одной и той же во всех упражнениях). При неизменяемом положении тела напряжению мышц обычно соответствует выдох, а расслаблению – вдох.

При выполнении упражнений лежа, можно фиксировать положение корпуса, придерживаясь руками, либо фиксировать ноги с помощью опоры. Упражнения, выполняемые в одну сторону (одной рукой, ногой), непременно следует повторить столько же раз и противоположную.

После первых занятий возможна боль в мышцах. Это – следствие нормальной нагрузки и не является противопоказанием к продолжению тренировок.

### **Комплекс упражнений**

#### **1. Лежа на спине.**

Руки в стороны ладонями вниз. Поднятую прямую ногу опускать то вправо, то влево.

То же обеими ногами одновременно.

Круги обеими ногами.

#### **2. Лежа на животе.**

2.1. Ладонями опереться о пол. Выпрямляя руки прогнуться, подняв голову и корпус.

2.2. Руки сзади в «замке». Прогнуться, не отрывая ног от пола.

2.3. То же, но руки за головой.

#### **3. Лежа на спине.**

3.1. Согнуть ноги, выпрямить под углом  $45^{\circ}$ , опустить.

3.2. Поднять прямые ноги, согнуть и вернуться в исходное положение.

3.3. Поднимая прямые ноги, постараться коснуться ногами пола за головой.

#### **4. Лежа на боку.**

4.1. Левая рука создает опору перед грудью, правая за спиной. Круговые движения прямой правой ногой.

4.2. Поднять прямые ноги.

4.3. Руки за головой, приподнять корпус.

#### **5. Лежа на спине.**

5.1. Руки за головой. Подтянув стопы по полу, понять таз – «мост» на лопатках.

5.2. Ладонями опереться о пол. «Мост» с опорой на руки, стопы и голову.

5.3. То же, выпрямив руки (с опорой только на ноги и руки).

6. Лежа на животе.

6.1. Попеременно поднимать прямые ноги.

6.2. Взявшись руками за лодыжки, прогнуться.

6.3. Руки вдоль тела ладонями вниз. Опираясь руками, поднять прямые ноги.

7. Лежа на спине.

7.1. Перейти в положение сидя без помощи рук.

7.2. Ноги развести пошире, руки на затылке. Перейти в положение сидя, наклон к полу.

7.3. То же. Но прямые руки за головой. Перейти в положение сидя с наклоном к ноге.

8. Лежа на спине.

8.1. Руки за головой. Движения ног, имитирующие вращение педалей – «велосипед».

8.2. Скрестные движения прямыми ногами, поднятыми под углом  $45^{\circ}$  – «ножницы».

8.3. Круги прямыми ногами в противоположенную сторону.

Закончить бегом, ходьбой и дыхательными упражнениями.

#### 4.4. Обучение рациональному использованию досуга

Основополагающая цель развития массового физкультурного движения – укрепление здоровья.

В зарубежных школах успешно внедряется целый ряд методик по формированию с детских лет устойчивого, самое главное, осознанного интереса к занятиям физическими упражнениями. Именно так в большинстве случаев формулируется конечная цель обучения на уроках физического воспитания. Основной метод к достижению этой цели – привитие интереса к двигательной активности.

В разных странах теоретические занятия по вопросам физического воспитания имеют различные названия, но имеет одну общую оздоровительную направленность. В США и Японии – «Обучение здоровому образу жизни», в Австралии – «Обучение

рациональному использованию досуга», в Финляндии — «Формирование навыков здорового образа жизни».

В Японии курс «Обучение здоровому образу жизни» начинается уже в старших группах детского сада.

Специалисты Австралийского Совета по вопросам здравоохранения, физического воспитания и активного отдыха (АКХПЕР) считают обучение рациональному использованию досуга одной из основных сфер деятельности. Совет ведет активную работу по включению данного предмета в обязательную программу физического воспитания на всех этапах обучения.

В свою очередь Калифорнийской Ассоциацией по вопросам здравоохранения, физического воспитания, активного отдыха и танцев (КАХПЕРД, США) принято решение о создании отдела здоровья, в функции которого входит внедрение в общеобразовательных школах штата Калифорния всесторонних школьных программ здоровья. Эти программы направлены на формирование у подрастающего поколения отношения к поддержанию и укреплению здоровья.

Эффективность и целесообразность введения подобного рода программ подтверждается практикой. Общеизвестно, что физические упражнения на свежем воздухе являются для детей, учащейся и студенческой молодежи главным фактором, способствующим их физическому и умственному развитию.

Подвижные, национальные и спортивные игры выходят далеко за пределы отдыха или развлечений в свободные от занятий часы — они являются незаменимым средством развития и воспитания, как физического, так и умственного.

Разнообразные двигательные действия оказывают положительное влияние на деятельность различных органов и, прежде всего, на легкие. Наиболее естественным средством для этой цели является бег, так как при беге приходит в движение большое количество мышц. В то же время быстрый бег усиливает испаряющую деятельность кожи и, следовательно, вызывает более энергичное выделение углекислоты в тканях, способствует сохранению здоровья.

Двигательные действия оказывают влияние на пищеварение и сон. Физические упражнения на свежем воздухе ускоряют обмен веществ — выделение использованных веществ вызывает потребность в приеме пищи. Важно отметить также, их влияние на душевное и физическое состояние. Двигательная активность как средство отдыха и проведения досуга вызывает каждого человека спокойное и приятное

настроение, довольство самим собой, всеми окружающими и условиями жизни. И это душевное состояние, этот душевный покой оказывают чрезвычайно благоприятное влияние на физическое состояние организма.

В связи с этим, очень важно молодых людей обучить и ознакомить с эффективными средствами рационального использования досуга.

**Кросс и эстафеты.** Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию и быстрому перемещению, к преодолению естественных препятствий, развивает умение правильно оценивать и распределять свои силы.

Эстафеты – командный вид соревнований, которые могут проводиться по различным видам физических упражнений: ходьбе, бегу, плаванию и другим видам спорта с включением элементов гимнастики, спортивных игр и упражнений с тяжестями. Они могут быть по одному виду или комбинированные, включающие в себя этапы по различным видам физических упражнений.

Эстафеты проводятся между командами, составленными из представителей одного пола или смешанными командами, когда различные этапы преодолевают юноши и девушки.

Эстафеты отличаются высоким эмоциональным накалом, участники получают большую физическую и нервно-психическую нагрузку, поэтому к участию в эстафетах рекомендуется привлекать молодых людей, достигших определенного уровня физической подготовленности.

**Оздоровительное плавание и игры на воде.** Заплывы, проплывы и игры на воде, соревнований в комплексе с воздействием закаливающих процедур воздухом и солнцем вызывают положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также в опорно-двигательном аппарате, составе крови.

Систематическое воздействие внешних факторов и воды во время купания или плавания способствует выработке стойких приспособительных реакций в организме, позволяющих центральной нервной системе, а через нее и всем органам и системам, функционировать более рационально.

**Гидроаэробика** – выполнение физических упражнений в воде.

**Спортивные игры.** Игра в футбол на небольшом участке с уменьшенными воротами и количеством игроков (2х2, 3х3) до одного

или двух пропущенных мячей. Выигрывает команда, одержавшая наибольшее количество побед.

Игра в волейбол или бадминтон через натянутую веревку с уменьшенным количеством участников (2х2, 3х3 и т.д.). За каждую потерю мяча дается очко противоположной команде. Игры проводятся до 8, на вылет.

*Туристический поход выходного дня* – одна из наиболее распространенных форм восстановительных (реакрационных) форм физической культуры. Основная его задача – снятие утомления от учебной деятельности и восстановление работоспособности.

Туристический поход оказывает стимулирующее влияние на тканевый обмен за счет активного действия мышечного насоса – способствуя передвижению венозной крови и лимфатической жидкости и тем самым активируя их питание и удаление продуктов обмена.

Физическая нагрузка в туристическом походе регламентируется количеством дней (1-2-х дневная), расстоянием, преодолеваемым за день, объемом нагрузки (интенсивностью, скоростью движения), а также массой переносимого груза. Рекомендуются расстояния от 10 до 20 километров, скорость движения – 4-5 км/час, интервалы отдыха – 10-15 минут, время перемещения – 45-50 минут.

Регламент движения строят таким образом, чтобы большую часть пути пройти большого привала, а закончить движение за час до темноты с тем, чтобы успеть устроить привал на ночь.

Туристический поход – одна из форм валеологического воспитания. Такие походы оказывают умеренное развивающее воздействие на двигательные качества студентов, преимущественно на общую выносливость, на силовую выносливость, а также выраженное восстановительное действие на умственную и физическую работоспособность.

Развивающий эффект туризма усиливается при сочетании его со спортивными и подвижными играми. Умеренная интенсивность нагрузки при туризме делает его доступным для тренировки слабо подготовленных студентов.

### **Контрольные вопросы**

1. Понятие «валеология».
2. Что понимают под валеологическим образованием?
3. Какие вопросы изучает педагогическая валеология?

4. Назовите задачи педагогической валеологии.
5. Какие формы занятий используют для качественного обучения валеологии?
6. Назовите главные задачи валеологического воспитания.
7. Какое влияние оказывают двигательные действия на деятельность различных органов?
8. Эффективные средства улучшения здоровья.
9. Нетрадиционные средства улучшения здоровья.
10. Цель развития массового физкультурного движения укрепления здоровья.

### Используемая литература

1. И. А. Кошбахтиев “Основы оздоровительной физкультуры молодежи”, Т., 1994.
2. Э. Н. Вайнер , Е. В. Волынская . “Валеология: Учебный практикум” – Москва 2002.
3. Э. Н. Вайнер .” Валеология: Учебник” – Москва 2007.
4. Э. В. Белик ” Валеология: Справочник школьника” - Донецк 2004.
5. В. П. Петленко , Д. Н. Давиденко” Валеология + перспективные научно– педагогические направления в ХХ I веке –Теория и практика физической культуры.” №б с. 9–13.
6. Кеккет Купер “Аэробика для хорошего настроения.” ФиС., 189–223 с.
7. И. А. Кошбахтиев, Ф. А. Керимов , Н. С. Ахматов ” Валеология асослари” – Ташкент 2005

## **Глава V. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

Физическая культура, как и культура в целом, – продукт созидательной деятельности общества. На каждом историческом этапе она изменяется в зависимости от возможностей, предоставляемых для ее развития той или иной общественной формацией, и то же время наследует переходящие культурные ценности, созданные человечеством на предыдущих этапах (научные знания о закономерностях физического совершенствования человека, объективно оправдывающие себя средства и методы физического воспитания, произведения искусства, спортивные сооружения, отражающие эстетические ценности физической культуры, материально-технические достижения и т.д.).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений.

Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм; открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

### **5.1. Особенности методики физического воспитания в неспециализированных вузах**

Современные методы преподавания физической культуры направлены на гуманизацию предмета и ориентированность на личность студента. За последние годы многие подходы к физическому воспитанию значительно пересмотрены и нацелены в основном на комплексный подход к вопросам воспитания личности, гармонию интеллектуального и физического воспитания. Актуальным направлением всестороннего воспитательного процесса стоит создание у студента устойчивой мотивации к активным занятиям

разными видами физической культуры, стремления к здоровому образу жизни, поддержанию хорошей физической формы, совершенствованию своей профессиональной подготовке.

В высших учебных заведениях важную роль в системе физического воспитания студента согласование действенных потребностей и возможностей современной молодежи с содержанием форм и методов учебного процесса.

Для повышения эффективности учебного процесса новые подходы многих исследователей направлены на обеспечение подбора оптимального объема нагрузок, активное внедрение профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии студента. Результаты социологических исследований свидетельствуют об эффективности действующих программ физического воспитания, а также выявляют пути оптимизации новых.

В настоящее время общество реально сталкивается с начавшимся экологическим кризисом, который выражается в потеплении климата, а также в ухудшении здоровья населения.

Унитарный и нормативный подходы к физическому воспитанию в высшей школе привели к тому, что физкультурно-спортивная деятельность студента становится всё менее мотивированной. Выход из создавшейся ситуации – учет интересов каждого из студентов, либерализация процесса физического воспитания, предоставление свободного выбора видов спорта. Все это, дает возможность почувствовать свободу, ощущение собственной компетентности и значительно повышает мотивированность занятиями физической культурой.

В содержании физкультурного образования должны превалировать разделы знаний, связанные с жизненными интересами студентов. Не секрет, что основные стимулы учащейся молодежи к занятиям физической культуры – возможность добиться признания окружающих, поднять свой авторитет; возможность общения, приобретения друзей; ощущение себя равным среди подобных себе; идея стать привлекательным для противоположного пола; работа над исправлением дефектов телосложения.

Актуальным становится уход от устаревших форм проведения занятий. Упор делается на расширение теоретических знаний в области физической культуры.

В ряде направлений на основе авторских экспериментальных программ по физической культуре спортивная деятельность

студентов рассматривается как главный интегрирующий фактор не только студенческого спорта, но и физического воспитания.

Большинством авторов пособий по физическому воспитанию акцентируют внимание на эффективности систематических занятий с оздоровительной и профилактической направленностью, на организации здорового образа жизни, когда коррекция состояния здоровья зависит от использования средств комплексной физической тренировки. С целью оздоровления организма авторы рекомендуют также занятия циклическими видами спорта, атлетической гимнастикой, рекреацией и туризмом. Комплексный подход к подбору основных средств физкультурного воспитания позволяет сделать учебный процесс более гибким, поддающимся управлению и корреляции. Такая форма организации учебного процесса предусматривает свободный выбор студентами основного вида спорта при прохождении обязательной части программы в полном объеме. В ходе исследований последних лет выдвинуты методологические положения, концептуально раскрывающие современные подходы к вопросам развития физической культурой в системе образования, разработке содержания и направленности спортивных дисциплин учебного плана, разрешения актуальных проблем профессионально-прикладной физической культуры студента, создании программно-методических основ физического воспитания. Все чаще предъявляются требования к работоспособности, то есть к отсутствию в состоянии здоровья отклонений, ограничивающих профессиональную деятельность и наличие специальных физических и психических способностей, обеспечивающих качественную реализацию имеющегося опыта знаний и практических навыков в нынешних, сложных, а иногда экстремальных, условиях. Современный этап развития образования характеризуется возросшим информационным потоком, педагогический процесс в наши дни немыслим без компьютерных технологий. На основе математического моделирования и применения компьютерных технологий разработаны практические методы реализации индивидуального подхода, что позволяет автоматизировать диагностику физического состояния и регламентацию тренировочных нагрузок оздоровительной направленности, реализовать индивидуальный подход на групповых занятиях. Моделирование учебного процесса и соответствующая дифференцированная оценка уровня физического развития студента приводит к значительному увеличению объема анализируемой

учебно-методической информации, что требует от *педагога-специалиста* постоянного применения методов системного анализа и компьютерных технологий.

Рекомендуется в учебном процессе по физическому воспитанию осуществлять постоянный мониторинг состояния здоровья студентов, особенно специальных медицинских групп.

Технологии с использованием средств по предмету «физическая культура» позволяют учащимся самостоятельно исследовать структуру того или иного упражнения, попробовать на мониторе дисплея варианты его выполнения, соотнести их с конечным результатом, мысленно сформировать модуль физического упражнения. Наличие четких критериев для назначения соответствующих воздействий позволяет студентам формировать индивидуальные программы оздоровительных мероприятий.

Гуманизация образования, ставящая во главе интересы и потребности личности, в значительной степени обусловила пересмотр взглядов в целом на содержание образования, в частности, на «портрет» будущего специалиста. Создание образовательных стандартов и профессионально-образовательных программ не могло не затронуть и физического воспитания, одного из культуuroобразующих компонентов личности, определяющих готовность студента к профессиональной деятельности.

Основная цель формирования физической культуры личности – это переход к процессу физического самосовершенствования. Практика показывает, что изменение общественных отношений существенно коснулось в целом и системы физического воспитания. Анализ ее составляющих говорит о том, что на сегодня утратили свое прежнее значение организационные структуры системы, в связи с этим в деятельности кафедр физической культуры в условиях новых содержательных и структурных форм многоуровневого образования должен начаться поиск новых технологических и дидактических моделей формирования физической культуры личности.

## **5.2. Основные задачи, нормы и средства организации учебного процесса по физическому воспитанию**

Занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях имеют свои особенности. Профессионально-педагогическая подготовка будущих специалистов включает, кроме прочего, приобретение навыков в организации физкультурно-

оздоровительной, воспитательной и спортивно-массовой работы, знания и реализации по внедрению тестов «Алпымыш» и «Барчиной», подготовки и формированию всесторонне гармонично развитой личности, готовой решать социально-значимые задачи трудовой деятельности.

Основные задачи физического воспитания студентов вуза заключаются в следующем:

- формирование у студента системы теоретических и научно-практических знаний в области физической культуры как части позитивной мировоззренческой позиции, установки на здоровый образ жизни и физическое совершенствование;

- обучение способам и методам физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей;

- развитие физических качеств и совершенствование навыков при проведении обще развивающих и спортивных упражнений;

- обретение личного практического опыта учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- профилактика заболеваний, связанных с учебной деятельностью и восстановление функций организма, если есть отклонения в состоянии здоровья.

Для реализации поставленных задач учебные занятия проводятся в следующих формах:

- индивидуальные и индивидуально-групповые, дополнительные занятия (консультации);

- самостоятельные занятия по заданию и под педагогическим контролем преподавателя-тренера.

При подготовке студентов реализуются следующие методические принципы физического воспитания:

- принцип сознательности и активности при формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- принцип наглядности, создающий правильное представление о задании, его динамической составляющей или отдельного элемента упражнения перед попыткой его выполнения;

- принцип доступности, обязывающий строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психических способностей студентов;

▪ принцип систематичности, предполагающий регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха;

▪ принцип динамичности заключается в постановке все более трудных задач по мере выполнения предыдущих;

▪ метод регламентируемого упражнения, предусматривающий обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие физических качеств и способностей

▪ игровой метод, предусматривающий неформальный подход к обучению и необязательно связанный со спортивными играми;

▪ соревновательный метод, используемый на любых уровнях подготовки – как на рядовых учебных занятиях, так и при проведении контрольно-итоговых или официальных спортивных мероприятий;

▪ словесные и сенсорные методы, предполагающие широкое использование слова и информации, получаемой через органы чувств.

В ходе учебно-тренировочных занятий студенты получают динамическую нагрузку, необходимую физическую и функциональную подготовку, приобретают личный опыт совершенствования и коррекции своего физического развития. В процессе занятий формируются профессиональные навыки, развиваются физические качества.

Содержание занятий в специальном медицинском учебном отделении разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую оздоровительно-профилактическую направленность. В число средств учебного процесса включаются упражнения из практики лечебной физкультуры, комплексы которой осваиваются студентами для самостоятельного регулярного применения во внеучебное время.

Средства практических занятий основного учебного отделения определяются с учетом условий спортивной базы и профессиональной подготовленности преподавателей-тренеров. При этом в обязательном порядке они включают элементы видов спорта, спортивных игр и упражнений общеразвивающего характера, рекомендованных типовой программой.

Подбор упражнений для практических занятий ориентируется на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие выносливости, силы, быстроты ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры, аудиотехника и учебно-методические пособия.

Немаловажным аспектом обучения является информирование студентов о психофизиологических особенностях человека, а также требованиях по профилактике травматизма и охране здоровья, освещению вопросов индивидуального подбора вида спорта и спортивной дисциплины в целях физического совершенствования.

Методико-практические занятия проходят в форме освоения, самостоятельного проведения и анализа комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, овладения методами самоконтроля и оценки физического состояния, правил и судейств соревнований. Они направлены на освоение, самостоятельное воспроизведение и анализ студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненно важных двигательных умений, и навыков, овладение методами самоконтроля и оценки физического состояния, организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию следует придерживаться четырех частной структуры занятий – вводной, подготовительной, основной и заключительной (см. Приложение).

Рациональная моторная плотность занятия для студентов должна составлять 70-90% дозирования учебно-тренировочной нагрузки, в зависимости от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности студентов, от условий занятий, характера конкретных учебных или тренировочных заданий.

Анализ программ по физическому воспитанию высших учебных заведений показывает, что они постоянно совершенствуются и корректируются.

В настоящее время преподавание физической культуры в вузах проводится в соответствии с требованиями типовой программы. На основе данной программы кафедры физического воспитания могут составлять собственные рабочие программы с учетом природно-климатических и региональных условий, особенностей и специфики вуза, состояния учебно-спортивной базы.

Фактически программа состоит из двух компонентов: *обязательного и вариативного*. В базовый обязательный компонент включена часть учебных материалов, обеспечивающих формирование основных знаний, умений и навыков студента. Вариативный компонент программы, дополняющий базовый, призван учесть индивидуальные интересы и потребности студентов в области физической культуры и спорта, что предусматривает развитие

разнообразных курсов по выбору и включение в учебный процесс дополнительных тематических материалов и комплексов упражнений.

До сих пор не ослабевает внимание многочисленных исследователей к современным формам организации учебного процесса и новым технологиям по физическому воспитанию студентов вузов, однако еще существуют противоречия в выборе средств и методов оценки эффективности физической подготовки студентов.

Анализ педагогического процесса показал, что содержание учебных программ, методы, средства и формы его организации в целом соответствуют основным дидактическим принципам и отражают современные педагогические подходы к обучению, развитию и воспитанию студентов.

### **5.3. Физическая культура для студентов в неспециализированных вузах**

Цели и задачи учебно-воспитательного процесса:

- обеспечить готовность студентов к овладению предметом «Физическая культура» в образовательном процессе;
- формировать у студентов теоретические знания, практические навыки и умения, а также морально-волевые качества;
- обеспечить современный уровень профессионально-прикладной физической подготовки, ознакомить с культурой укрепления и сохранения здоровья, принципами здорового образа жизни, совершенствования физического развития.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны знать:

- роль и место данной практической дисциплины в учебном процессе;
- историю возникновения и этапы развития физической культуры и спорта;
- содержание современных теоретических концепций «Физическая культура» и «Спорт».

Студенты должны уметь:

- производить расчет показателей физического развития и оценивать уровень физической подготовленности;
- преобразовать знания в методические навыки по самостоятельной организации занятий;

▪ обладать основными элементами профессионально-прикладной деятельности в области физической культуры.

**Требования к уровню освоения предмета.** В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен иметь представление:

▪ о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни и содействии социально-экономическому развитию общества;

▪ о современных концепциях организации и реализации различных форм занятий физической культурой в образовательных учреждениях различных типов;

▪ о специфике содержания образования по дисциплине, принципах и подходах к его построению, многообразии профессионально-прикладной деятельности;

▪ об основах информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса.

Студент должен знать: основные этапы развития изучаемой дисциплины; структуру методических основ данной дисциплины; взаимосвязь жизни и практики в их единстве; возрастные закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности; методы и средства регулирования физической нагрузки на занятиях.

Студент должен уметь: обеспечить мотивацию учебной деятельности на занятиях по физической культуре; определить наиболее характерные ошибки усвоения двигательного действия; находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в технике выполнения двигательного действия; обеспечить на занятиях взаимосвязь обучений и развития двигательных качеств; обеспечить в процессе занятия взаимосвязь образовательных и воспитательных задач; осуществить индивидуальный подход; активизировать на занятии деятельность учащихся; выполнять контрольные упражнения в процессе завершения изучения темы (раздела); оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях.

**Требования к практическим занятиям.** При проведении учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию студенты должны иметь спортивную форму одежды. Преподаватель кафедры физического воспитания для качественного выполнения

разнообразных курсов по выбору и включение в учебный процесс дополнительных тематических материалов и комплексов упражнений.

До сих пор не ослабевает внимание многочисленных исследователей к современным формам организации учебного процесса и новым технологиям по физическому воспитанию студентов вузов, однако еще существуют противоречия в выборе средств и методов оценки эффективности физической подготовки студентов.

Анализ педагогического процесса показал, что содержание учебных программ, методы, средства и формы его организации в целом соответствуют основным дидактическим принципам и отражают современные педагогические подходы к обучению, развитию и воспитанию студентов.

### **5.3. Физическая культура для студентов в неспециализированных вузах**

Цели и задачи учебно-воспитательного процесса:

- обеспечить готовность студентов к овладению предметом «Физическая культура» в образовательном процессе;
- формировать у студентов теоретические знания, практические навыки и умения, а также морально-волевые качества;
- обеспечить современный уровень профессионально-прикладной физической подготовки, ознакомить с культурой укрепления и сохранения здоровья, принципами здорового образа жизни, совершенствования физического развития.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны знать:

- роль и место данной практической дисциплины в учебном процессе;
- историю возникновения и этапы развития физической культуры и спорта;
- содержание современных теоретических концепций «Физическая культура» и «Спорт».

Студенты должны уметь:

- производить расчет показателей физического развития и оценивать уровень физической подготовленности;
- преобразовать знания в методические навыки по самостоятельной организации занятий;

▪ обладать основными элементами профессионально-прикладной деятельности в области физической культуры.

**Требования к уровню освоения предмета.** В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен иметь представление:

▪ о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни и содействии социально-экономическому развитию общества;

▪ о современных концепциях организации и реализации различных форм занятий физической культурой в образовательных учреждениях различных типов;

▪ о специфике содержания образования по дисциплине, принципах и подходах к его построению, многообразии профессионально-прикладной деятельности;

▪ об основах информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса.

Студент должен знать: основные этапы развития изучаемой дисциплины; структуру методических основ данной дисциплины; взаимосвязь жизни и практики в их единстве; возрастные закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности; методы и средства регулирования физической нагрузки на занятиях.

Студент должен уметь: обеспечить мотивацию учебной деятельности на занятиях по физической культуре; определить наиболее характерные ошибки усвоения двигательного действия; находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в технике выполнения двигательного действия; обеспечить на занятиях взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств; обеспечить в процессе занятия взаимосвязь образовательных и воспитательных задач; осуществить индивидуальный подход; активизировать на занятии деятельность учащихся; выполнять контрольные упражнения в процессе завершения изучения темы (раздела); оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях.

**Требования к практическим занятиям.** При проведении учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию студенты должны иметь спортивную форму одежды. Преподаватель кафедры физического воспитания для качественного выполнения

поставленных задач знакомит студентов с перечнем нормативных требований по разделам в соответствии с программой обучения, имеет индивидуальный план физической подготовки студентов по образовательной дисциплине для сдачи контрольных упражнений. В ходе учебно-тренировочного процесса студенты выполняют тесты, определяющие уровень их физического состояния. Практические занятия должны сопровождаться материально-техническим и медицинским обеспечением. Содержание занятий описывается в соответствующих журналах. При отсутствии условий проведения практических занятий по отдельным спортивным дисциплинам их можно заменить другими образовательными дисциплинами по физической культуре. После сдачи студентами нормативов преподаватель сообщает показатели контрольных упражнений для устранения недостатков при их выполнении. В конце семестра преподаватель составляет отчёт о проделанной работе и представляет его на кафедру физического воспитания, где обобщается положительный опыт.

*Модульно-рейтинговая система проверки знаний.* В основу системы физического воспитания бакалавров заложено модульное обучение, структурными единицами которого являются вводный, базовый и дополнительный модули. Во вводном модуле осуществляется проверка имеющихся знаний по смежным дисциплинам.

Базовый модуль включает все элементы учебного процесса: теоретический, практический и контрольный разделы, каждый из которых представлен системой, реализующих учебную деятельность студентов.

Связующим элементом являются собеседование, практическая демонстрация, посещение и тестирование в текущей, промежуточной и итоговой семестровой аттестациях.

Дополнительный модуль состоит из дополнительных баллов предусматривающих участие студентов в различных соревнованиях, организации и проведении состязаний внутри факультета, участие в судействе соревнований спартакиады вузов.

В конце семестра сдаются контрольно-зачётные нормативы, подводятся итоги учебной деятельности студентов и выставляются оценки. Общая индивидуальная оценка выставляется студенту по окончании всего курса дисциплины «Физическая культура» и может определяться на основании тестирования, набранных баллов за посещаемость, по контрольным нормативам и устному опросу.

Студенты специального медицинского отделения или освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на основе медицинского заключения выполняют работу по теме в форме реферата, которая оценивается в баллах, а также сдают зачет в виде собеседования по теоретическому разделу и методико-практическому подразделу программного материала соответствующего семестра. Студенты, занимающиеся в отделении спортивного совершенствования (спортивной секции по одному из видов спорта), получают баллы, утвержденные учебно-методическим советом кафедры. Таким образом, чем выше учебная активность студента, тем выше его рейтинг.

#### 5.4. Технологические показатели физического здоровья

**Весо-ростовой коэффициент.** Индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетле, рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m / h^2,$$

где  $m$  – масса тела человека (в килограммах),  $h$  – рост человека (в метрах).

Полученный после расчетов коэффициент имеет следующие значения: меньше 15 – острый дефицит веса; от 15 до 20 – дефицит веса; от 20 до 25 – нормальный вес; от 25 до 30 – избыточный вес; свыше 30 – ожирение.

**Экскурия грудной клетки (ЭГК).** Окружность (периметр) грудной клетки измеряется на уровне нижних углов лопаток сзади и сосков спереди. Измерение выполняется при спокойном дыхании, максимальном вдохе и максимальном выдохе с помощью измерительной (сантиметровой) ленты. Окружность грудной клетки взрослого человека при опущенных руках при максимальном вдохе равна приблизительно 90 см, при максимальном выдохе – 82 см. Таким образом, максимальная экскурсия грудной клетки составляет 7–8 см, средняя дыхательная экскурсия при нормальном вдохе и выдохе – 2–3 см (средние ориентировочные данные). Развитие грудной клетки оценивается по пятибальной шкале:

- отлично – более 8 см для юношей и более 4 см для девушек;
- хорошо – 7 см для юношей и 4 см для девушек;
- удовлетворительно – 6–5 см для юношей и 3 см для девушек;
- плохо – 4 см для юношей и 2 см для девушек;
- очень плохо – менее 4 см для юношей и менее 2 см для девушек.

**Пульс в покое** позволяет оценить состояние сердечной мышцы и сосудистой системы. Частота сердечных сокращений в покое подсчитывается за одну минуту на лучевой или височной артерии в положении сидя после пяти минутного отдыха. Как правило, чем реже пульс, тем эффективнее работа сердца, режим работы с ослабленной сердечной мышцы характеризуется повышенной частотой в состоянии покоя. Пятибальной градации соответствуют следующие значения:

- отлично – 58 уд./мин и менее для юношей и 63 уд./мин и менее для девушек;
- хорошо – 59-67 уд./мин для юношей и 64-72 уд./мин для девушек;
- удовлетворительно – 68-76 уд./мин для юношей и 73-81 уд./мин для девушек;
- плохо – 77-84 уд./мин для юношей и 82-89 уд./мин для девушек;
- очень плохо – 85-93 уд./мин для юношей и 90-98 уд./мин для девушек.

**Артериальное давление** – один из важнейших показателей функционирования организма. Чем выше уровень артериального давления, тем выше риск развития таких опасных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт, почечная недостаточность. Для оценки уровня артериального давления используется классификация Всемирной организации здравоохранения, принятая в 1999 году (табл. 10).

Термины «мягкая», «умеренная», «тяжелая», «пограничная», приведенные в классификации, характеризуют только уровень артериального давления, а не степень тяжести заболевания больного. В повседневной клинической практике в отношении артериальной гипертонии принята классификация Всемирной организации здравоохранения, основанная на степени поражения так называемых органов-мишеней (головной мозг, глаза, сердце, почки и сосуды). Уровень артериального давления не является постоянной величиной – он колеблется в зависимости от воздействия различных факторов. Колебания артериального давления у больных гипертонией значительно выше, чем у здоровых людей.

Измерение артериального давления проводят как в состоянии покоя, так и во время физических или психоэмоциональных нагрузок, а также в интервалах между различными видами активности. Артериальное давление чаще всего измеряют в положении сидя, но в некоторых случаях в положении лежа или стоя.

Для выполнения измерений в состоянии покоя необходимо обеспечить комфортные условия для обследуемого и выполнить следующие требования:

- за 30 мин. до измерения необходимо исключить прием пищи, курение, физическое напряжение и воздействие холода;
- необходимо несколько минут спокойно посидеть или полежать и расслабиться;
- при измерении давления в положении сидя спина должна иметь опору, т. к. любые формы изометрических упражнений вызывают немедленное повышение артериального давления;
- средняя точка плеча должна находиться на уровне сердца (4-е межреберье);
- в положении лежа рука должна располагаться вдоль тела и быть слегка поднятой до уровня, соответствующего середине груди (под плечо и локоть можно подложить небольшую подушечку);
- во время измерения давления нельзя разговаривать и делать резкие движения;
- если проводится серия измерений, рекомендуется менять первоначальное положение. Интервал между измерениями должен составлять не менее 15 сек. (рекомендуемый интервал – 1 мин.). В паузах между измерениями желательно ослабить манжету.

**Спирометрия** – измерение объемной скорости воздушного потока и изменения объема дыхательной системы. Объемная скорость воздушного потока является главным фактором, определяющим вентиляцию легких. Объемную скорость потока можно определить по выдоху, если учесть затраченное на него время. Таким образом, спирометрия определяет емкость легких, то есть максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть или выдохнуть. Чтобы его измерить, студент делает сначала вдох до предельного объема лёгких, а затем полный выдох. Некоторый остаточный объем воздуха остается в лёгких даже после максимального выдоха.

Спирометрия может быть использована для определения двух основных типов отклонения от нормы: обструктивного и рестриктивного.

При обструктивных расстройствах ведущей аномалией является увеличенное сопротивление воздухоносных путей, как, например, при бронхиальной астме (при этом легочная паренхима остается нормальной).

Рестриктивные расстройства характеризуются ограничением наполнения грудной клетки воздухом: паренхима изменяется таким образом, что лёгкие становятся жесткими и с трудом расправляются. Функция воздухоносных путей обычно остается нормальной и, следовательно, скорость воздушного потока не претерпевает изменений. Средние показатели жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) у мужчин 3500–4200 см<sup>3</sup>, а у женщин 2500–3000 см<sup>3</sup> [36]. Выделяются следующие границы нормы и градации показателей функционального состояния системы внешнего дыхания (ЖЕЛ) по Л.Л. Шику и Н.Н. Канаеву (значения выведены в процентах к должным величинам):

- отлично – более 90% (норма);
- хорошо – 85-90% (условная норма);
- удовлетворительно – 70-84% (умеренные);
- плохо – 50-69% (значительные);
- очень плохо – менее 50% (резкие).

*Жизненный индекс* вычисляют путем деления величины жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ в мл) на массу тела (в кг). Для расчетов используют лучший результат (см. табл. 11). Жизненный индекс характеризует газообменные процессы, а также потенциал аппарата внешнего дыхания, который удаляет из организма углекислый газ и насыщает кровь кислородом. Недостаточно развитый лёгочный аппарат может стать одной из причин плохого кислородного обеспечения организма уже при незначительной физической нагрузке. При большой массе тела недостаточный лёгочный объем может выступать ограничителем физической работоспособности человека.

Длительное отсутствие физических нагрузок постепенно приводит к снижению объема лёгких и жизненного показателя, что выражается в снижении эффективности газообмена и недостатке кислорода даже при лёгких физических нагрузках. Это накладывает серьезные ограничения на физические возможности человека.

Чем больше объем лёгких, тем большую работу может совершить человек. Можно также вычислить потенциальную возможность выполнять работу на протяжении отрезка времени. Расчет энергетических затрат при выполнении упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся, позволяет определить динамику энергетических границ человека. Специалисты доказали, что долговременная тяжёлая работа наносит непоправимый вред человеческому организму, поэтому при планировании учебно-

тренировочного процесса необходимо учитывать энергетические факторы.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – показатель функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания по обеспечению организма воздуха в целях доставки необходимого количества кислорода в кровь. Это объем воздуха, который можно выдохнуть при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха.

При определении ЖЕЛ длительность выдоха не должна по времени превышать длительность задержки дыхания. Абсолютная величина ЖЕЛ у здоровых людей колеблется от 1800 до 7200 *мл*. Из большого числа различных расчетов должной ЖЕЛ наиболее простой является формула Антонии-Венрата, где ЖЕЛ равна должному основному обмену, умноженному на коэффициент 2,6 для мужчин и на 2,2 для женщин.

Лёгочная вентиляция – это количество воздуха, проходящего через легкие за единицу времени.

Минутный объём легких (МОЛ) равен частоте дыхания (ЧД), умноженного на объём воздуха при одном вдохе (Vл):

$$\text{МОЛ} = \text{ЧД} \times \text{Vл}$$

В покое ЧД составляет около 16 вдохов и выдохов за минуту, а при работе – до 110 вдохов и выдохов, МОЛ может достигать 120 л. Таким образом, в покое МОЛ равен  $16 \times 350 \text{ мл} = 5,6 \text{ л}$ , а при выполнении определённой работы МОЛ достигает  $40 \times 350 \text{ мл} = 14 \text{ л}$ . В среднем человек может выдохнуть 3500 *мл*, но, как правило, он вдыхает и выдыхает только 500 *мл* воздуха, а дополнительно он может вдохнуть и выдохнуть 1500 *мл*. Отсюда видно, что резерв равен 1500 *мл*. Из 500 *мл* 140 *мл* остается в воздухоносных путях, то есть в альвеолах, носоглотке.

Дыхательный коэффициент (ДК) равен делению  $\text{CO}_2$  на  $\text{O}_2$ , где для окисления углеводов требуется ДК, равный единице; углеводов – 0,8; жиров – 0,7. При потреблении 1 л  $\text{O}_2$ , ДК равен 0,83, что образует 4,863 *ккал*. Например, если за пять минут занимающийся вдохнул 1500 *мл*  $\text{O}_2$  и выдохнул 1275 *мл*  $\text{CO}_2$ ; то ДК равен 0,85. Отсюда следует, что за пять минут расходуется  $4,863 \times 1,3 \text{ л} = 7,29 \text{ ккал}$ . Методом вычисления находим расход килокалорий за один час:  $7,29 \times 12 = 87,48 \text{ ккал}$ , и за сутки:  $87,48 \times 24 = 2099,32 \text{ ккал}$ . Таким образом, при оценке двигательных действий ЖЕЛ учащих тесно связана с уровнем развития механизмов энергообеспечения, что проявляется в показателях уровня работоспособности в разных зонах мощности.

Для определения функциональных возможностей учащихся можно использовать количество упражнений по формуле, разработанной профессором Ч.Т. Ивановым:

$$K = 0,05 \times V \times ЧД \times T;$$

где,  $V$  – объем лёгких в литрах,  $ЧД$  – частота дыхания,  $T$  – продолжительность занятия в минутах,  $K$  – количество упражнений.

**Устойчивость к гипоксии.** Для проверки выносливости организма человека в условиях задержки дыхания применяются специальные функциональные пробы, при этом результаты фиксируются в секундах. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, а проба Ген-чи – на фоне глубоко выдоха после двух-трех вдохов-выдохов. Данное исследование применяется для оценки кислородного обеспечения организма и общего уровня тренированности человека. Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы обеспечения организма кислородом. Оценка общего состояния функции лёгких и сердца обследуемого по параметру пробы Штанге выглядит следующим образом:

- отлично – 65 с и более;
- хорошо – 56-64 с;
- удовлетворительно – 46-55 с;
- плохо – 40-45 с;
- очень плохо – 35-39 с.

**Адаптивность сердечно-сосудистой системы** (функциональная проба Руфье) проводится следующим образом. После пятиминутного отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 10 с ( $P_1$ ), затем в течение 45 с выполняются 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитывается пульс за первые 10 с ( $P_2$ ) и последние 10 с ( $P_3$ ) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по следующей формуле:

$$4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200$$

где  $P_1$  – пульс в покое сидя,  $P_2$  – пульс сразу после приседаний за 45 с,  $P_3$  – пульс через одну минуту после приседаний.

Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы определяется следующим образом:

- отлично – 0,1-5;
- хорошо – 5,1-10;
- удовлетворительно – 10,1-15;

- плохо – 15,1-17;
- очень плохо – более 17.

**Зрительно-двигательная реакция** проверяется так. Студент вытягивает вперед руку ребром ладони вниз (большой палец отведен от остальных). Помощник держит 40-сантиметровую линейку вертикально между большим и указательным пальцами испытуемого параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки должна находиться на уровне нижнего края ладони. Затем после команды: «Внимание!», – помощник отпускает линейку, а студент должен как можно быстрее поймать линейку пальцами. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони. Выполняются три попытки, засчитывается лучший результат:

- отлично – 14 см и менее;
- хорошо – 15-18 см;
- удовлетворительно – 19-22 см;
- плохо – 23-27 см;
- очень плохо – 28-32 см.

**Гибкость** тела проверяется следующим образом. Студент выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с фиксацией в течение трёх секунд, ноги прямые. Поверхность скамейки принимают за нулевую отметку. В случае, если студент не может дотянуться до гимнастической скамейки, на которой стоит, его гибкость оценивается со знаком минус, если достаёт руками отметки ниже поверхности скамьи – со знаком плюс:

- отлично – 20 см для юношей и 25 см для девушек;
- хорошо – 15 см для юношей и 20 см для девушек;
- удовлетворительно – 10 см для юношей и 15 см для девушек;
- плохо – 5 см для юношей и 10 см для девушек;
- очень плохо – 0 см для юношей и 5 см для девушек.

**Координация движений.** Контрольным упражнением, позволяющим оценить координацию движений, может быть проба Ромберга – проверка на равновесие. Испытуемый удерживает равновесие при постановке ступней одна за другой, носок правой ноги за пяткой левой. При выставлении оценки учитывается время, в течение которого испытуемый может сохранять равновесие:

- очень плохо – стойка удерживается в положении руки по швам менее 15 с;
- плохо – стойка удерживается в положении руки по швам в течение 15 с;

- удовлетворительно – стойка удерживается в положении вытянутых вперед рук в течение последующих 15 с;
- хорошо – удержание стойки с закрытыми глазами в течение 15 с;
- отлично – удержание стойки в позиции с закрытыми глазами, подняв голову, в течение 15 с.

**Силовая подготовленность** обусловлена состоянием мышц плечевого пояса. Определяется следующими тестами: для мужчин – подтягивание на высокой перекладине (количество раз), для женщин – подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см (количество раз):

- отлично – 15 раз для юношей и 20 раз для девушек;
- хорошо – 12 раз для юношей и 16 раз для девушек;
- удовлетворительно – 9 раз для юношей и 10 раз для девушек;
- плохо – 7 раз для юношей и 6 раз для девушек;
- очень плохо – 5 раз для юношей и 4 раза для девушек.

**Общая работоспособность** определяется количеством активных действий, выполненных при частоте пульса 170, 150 ударов в одну минуту, и обозначается PWC170; PWC150 или ФР. Для замеров применяется методика степ-теста. В течение пяти минут испытуемый поднимается на ступеньку и возвращается в исходное положение (подъем – приставить ногу, спуск – приставить ногу). Высота ступеньки составляет 50 см для мужчин и 43 см для женщин, частота выполнения теста – 30 восхождений в минуту. В положении «стоя на ступеньке» ноги должны быть прямыми, а туловище находиться в вертикальном положении. Руки движутся свободно. Испытуемый выполняет тест в два подхода с трёхминутным отдыхом между ними.

Мощность нагрузки ( $W$ ) определяется с учетом веса человека, высотой ступеньки и количеством восхождений. Спуск со ступеньки принимается за половину положительной работы.  $W$  рассчитывается по следующей формуле:

$$W \text{ кгм/мин} = 1.5 m \times h \times n$$

где  $m$  – масса тела в кг,  $h$  – высота ступеньки в метрах,  $n$  – число восхождений в одну минуту.

Расчет PWC170 производится по формуле:

$$PWC170 = W_1 + (W_2 - Ж_1) \times (170 - 1/1/2 - 1/1);$$

где  $W_1$  и  $W_2$  – мощности, а  $1/1$  и  $1/2$  – частота сердечных сокращений при первом и втором подходах.

Индекс Гарвардского тестирования (ИГСТ) определяется следующим образом: после окончания физической нагрузки

испытуемый отдыхает сидя. В начале второй, третьей и четвёртой минут восстановительного периода подсчитывается число сердечных сокращений за 30 секунд.

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$\text{ИГСТ} = 50 I / (Д + Д + Д),$$

где  $I$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в с;  $Д, Д, Д$  – число сердечных сокращений за 30 с соответственно в начале 2-й, 3-й и 4-й минуты отдыха.

Функциональная подготовленность, определяющая общую физическую работоспособность, выносливость и восстановительную способность организма, оценивается по полученному индексу Гарвардского тестирования (ИГСТ):

- отлично – более 89;
- хорошо – 80-89;
- удовлетворительно – 65-79;
- плохо – 50-64;
- очень плохо – менее 50.

Для студентов специального отделения рекомендуется следующая методика проведения степ-теста. Высота ступеньки для мужчин – 40 см, для женщин – 33 см. Темп движений задается метрономом, частота – 90 уд./мин. Студент выполняет 23 подъёма в минуту, время теста – 3 минуты. После окончания подхода у студента измеряется пульс за 30 секунд второй минуты восстановления, т.е. с 60-й по 90-ю секунды.

Расчет физической работоспособности по степ-тесту производится по формуле:

$$180 \times 100 / x \times 5,5$$

где  $/$  – пульс за 30 секунд второй минуты восстановления.

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – интегральный показатель аэробной работоспособности. Вычисляется по формуле:

$$\text{МПК} = 1.7 \times \text{ХРWC} \times 170 + 1240.$$

Для оценки физического состояния применяют МПК – относительные показатели, выражающие максимальное потребление кислорода в минуту на 1 кг веса.

**Коэффициент восстановления пульса.** О приспособленности организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по его способности восстанавливать нормальные значения пульса в течение 3-х минут нагрузок. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса по формуле:

$$\text{КВГП} = P_2 \times 100 / P_1,$$

где  $P_1$  – пульс сразу после нагрузки,  $P_2$  – пульс через 3 минуты после нагрузки.

Если пульс менее 30% от нормы, то это свидетельствует о хорошей способности к восстановлению после нагрузки:

- отлично – 25%;
- хорошо – менее 30%;
- удовлетворительно – 35%;
- плохо – 40%;
- очень плохо – более 40%.

Расчет индекса общего физического состояния организма выполняется после обследования студентов в соответствии с вышеописанными показателями здоровья. В основу определения индекса физического здоровья положена пятибалльная шкала. В начале, после проведения тестов, числовое выражение каждого отдельного показателя с учётом пола студента переводится в балльную систему. Затем определяется среднее арифметическое. Полученное число равно искомому индексу (см. прил. 9). Проведение вышеописанных тестов, выявление проблемных областей физической подготовленности является для студентов стимулом к самосовершенствованию на занятиях физвоспитания (см. табл. 13).

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года для определения уровня физической подготовленности студента при поступлении, и также в конце года для выявления динамики за данный период. Условия выполнения тестов на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» разрабатываются применительно к учебному отделению, специализации и профилю выпускаемых вузом бакалавров и магистров.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение распространяется только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных результатах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

### Контрольные вопросы

1. Какие возникают вопросы при организации занятий по физическому воспитанию студентов вузов?

2. Какие современные методы преподавания физической культуры направлены на гуманизацию и ориентированность на личность студента?
3. Назовите основные задачи физического воспитания студентов вуза.
4. Назовите факторы, средства развития физических качеств и тесты для их определения.
5. С учетом каких показателей разрабатывается программа занятий в специальном учебном отделении?
6. Что необходимо знать в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура»?
7. Какие требования предъявляются к уровню освоения предмета, в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»?
8. Какие требования к практическим занятиям, при проведении учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию?
9. Как определяется физическая работоспособность с использованием степ-теста?
10. Назовите тесты для определения уровня физической подготовленности студента.

### Используемая литература

1. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаков «Легкая атлетика» - Физкультура и спорт 1989.
2. В.В.Чешихина, В.Н.Кулаков, С.И.Филимонова. «Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи» - Москва 2000.
- 3.И.А. Кошбахтиев «Программирование подготовки футболистов профессионального клуба «Левски».» -Ташкент 2003.
4. Ю.Н.Шилин, А.В.Каневская «Теория и методика тренировки в дартс - Москва 2003.
5. И.А.Кошбахтиев «Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов» - Ташкент 2004.
6. З.Р.Нуримов «Совершенствование групповых тактических действий футболистов» – Ташкент 2005.
7. В.И.Изаак, Т.Э.Набиев «Гандбол в вузе» - Ташкент 2005.
8. Л.Р.Айрапетьянц «Волейбол» - Ташкент 2006.
9. В.И.Изаак, Т.Э.Набиев «Техника и тактика гандбола»- Ташкент 2008.

10. Ю.М. Юнусова «Теория методика физической культуры» - Ташкент 2007 .
11. В.А.Тен «общая физическая подготовка в группах спортивного совершенствования по настольному теннису» - Ташкент 2009.
12. Д.Х.Умаров , М.А.Кодырова «Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи» - Ташкент 2010.
13. Э.И.Саун «Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе» - Москва 2011.
14. Л.Р. Айрапетьянц «Спортивные игры» - Ташкент 2012.
15. Ч.Т. Иванков, С.А.Литвинов «Технология физического воспитания» - Москва 2015.
16. Л.Е.Матузов «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой»- Уфа 2013.
17. Е.В. Матухно «Профессионально-прикладная физическая подготовка» - Комсомольск-на-Амуре 2013.
18. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях» - Чебоксары 2016.

## **Глава VI МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

### **6.1. Методические материалы к практическим занятиям**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение ими методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта в использовании средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах с учетом календаря спортивных мероприятий спартакиады вузов.

#### **6.1.1. Гимнастика**

Гимнастика - важная составная часть физического воспитания студентов в ВУЗах. Отличие гимнастики от других разделов программы физического воспитания заключается в особом содержании и подборке, как самих упражнений, так и методических приемов обучения.

Гимнастика - это школа движений, которая обеспечивает высококую двигательную культуру, необходимую работнику любой профессии.

На занятиях гимнастикой успешно формируются жизненно важные прикладные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, влезать на канат, переползать, поднимать и переносить тяжести и т.д.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органов, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Во всестороннем и гармоничном воспитании здорового, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест.

В программе по физическому воспитанию гимнастике отводится значительное место. Студенты должны получить теоретические сведения по гимнастике, овладеть техникой ряда прикладных и

спортивных гимнастических упражнений, направленных на развитие физических, волевых и других психических качеств.

Содержание практического раздела составляет основная и гигиеническая гимнастика.

Секционные занятия проводятся для юношей по атлетической гимнастике, а для девушек по ритмической гимнастике и аэробике.

На занятиях основной гимнастикой применяются стрессовые, общеразвивающие, прикладные, простейшие акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики, аэробики; не опорные и элементарные опорные прыжки.

Техника этих упражнений простая, поэтому облегчается подбором необходимых и доступных упражнений. При подборе упражнений учитываются индивидуальные особенности студентов, их состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

Основная гимнастика имеет и прикладное значение, так как на занятиях формируются, совершенствуются необходимые навыки в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазании, преодолении препятствий и др.

Гигиеническая гимнастика оказывает оздоровительное воздействие на занимающихся. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой усиливает кровообращение в тканях организма, улучшает деятельность сердечнососудистой системы и обмен веществ, нервно-мышечного аппарата, положительно воздействует на психику человека.

Атлетическая гимнастика предназначена преимущественно для физически подготовленных юношей. Каждый молодой человек стремится стать сильным, ловким, красивым. С этой целью необходимо выполнять более сложные комплексы упражнений, используя различные предметы: гантели, гири, набивные мячи, амортизаторы и др. Упражнения выполняются с большим числом повторений, с максимальной амплитудой движений и большим напряжением тех или иных мышечных групп.

Содержательная сторона гимнастики состоит из обучения строевым, общеразвивающим и акробатическим упражнениям.

*Строевые упражнения*, как правило, применяются в начале занятия и включают перестроение в шеренгу, колонну, в движении и на месте; смыкание и размыкание в строю; ходьбу и бег с разной постановки стопы в сочетании с движениями рук и положениями туловища.

**Общеразвивающие упражнения** составляют основу подготовительной части занятия, в зависимости от задач занятия применяются также и в основной части – способствуют подготовке организма к предстоящей деятельности и носят разносторонний характер. Чередование бега, ходьбы и прыжков сопровождается выполнением упражнений с предметами: набивными мячами, гантелями, штангой, гимнастическими палками, скакалками и обручами, а также упражнениями без предметов у гимнастической стенки индивидуально и в парах.

Содержание **акробатических упражнений** направлено на развитие координации движений, гибкости, силы и ловкости – качеств, необходимых для выполнения акробатических элементов, различных стоек, кувырков, переворотов, перекатов. Женщины во время тренировок должны добиваться грации, развития пластичности, гибкости общей и специальной.

### 6.1.2. Баскетбол

Особое место в системе физического воспитания занимает спортивная игра баскетбол, которая является наиболее распространенной, любимой и массовой игрой.

Баскетбол – это игра, в которой спортсмены, ведя мяч и передавая его партнерам, стремятся забросить мяч возможно большее количество раз в корзину, (кольцо) соперника.

Родиной баскетбола считается США, а правила игры разработаны в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа Джеймсом Нейсмитом.

Технические приёмы, используемые в баскетболе делятся на два раздела. Каждый из разделов делится на отдельные группы приёмов, в которые включены различные способы выполнения этих приёмов. Все приёмы в баскетболе могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.

К приёмам нападения относятся следующие: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину. Все приёмы проводятся из исходного положения, называемого стойкой.

К технике перемещений относится группа приёмов, построенная на правильной работе ног, что является основой для всех действий баскетболистов.

Техническая подготовка игры в баскетбол предполагает овладение навыками различных видов передвижения, а именно:

ходьбы, бега обычного, бега по дуге с ускорением и изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, остановки в два темпа и прыжком; повороты на месте и в движении; прыжки вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, остановками и поворотами.

Ведущим элементом учебно-тренировочного процесса в баскетболе является техника владения мячом:

- ловля мяча на месте, в движении, одной рукой; высоко, низко и на уровне груди летящего мяча; ловля катящегося мяча;

- передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, сверху, снизу; скрытые передачи;

- ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону с изменением скорости, направления, высоты броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.

Важным элементом технической подготовки являются броски мяча в корзину: двумя руками от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком), на месте и в движении, в прыжке после владения мяча, после поворотов, дебивание мяча. Необходимо также уделять внимание штрафным броскам и технике отбивания мяча при отскоке. Техническая подготовка игрока в баскетболе проявляется в реализации динамических ситуаций, как при перемещениях в стойке, так и при атакующих и защитных действиях: заслоны для броска, для прохода, для ухода; защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях; противодействие и овладение мячом: вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.

Тактическая подготовка игрока в баскетболе заключается в правильном выборе позиции и выходе на свободное место в индивидуальных действиях с мячом и без него. Элементы, определяющие качественное участие игрока в командных действиях: системы нападения, быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым игроком, системы заслонов. Тактика игры в защите обусловлена как индивидуальными действиями, так и взаимодействиями двух-трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор, перехваты мяча, игра в численном меньшинстве, борьба за отскочивший от щита мяч, личная, зонная борьба, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные игры с участием двух сторон решение тактических задач.

**Физическая подготовка** игрока в баскетболе предполагает развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений, скоростной выносливости, прыгучести. Для этого используют упражнения с набивными мячами, ускорения на короткие дистанции из различных стартовых положений, специальные упражнения для развития прыгучести: доставание различных предметов на уровне баскетбольного щита, прыжки со скакалкой. В подготовке баскетболистов важны также элементы акробатики и гимнастики – от жонглирования до стретчинга.

### *6.1.3. Волейбол*

Волейбол – спортивная игра, в которой спортсмены перебрасывают мяч ударами рук, стремятся направить его через сетку на сторону соперника так, чтобы мяч приземлился на площадке соперника или был отбит с нарушением правил.

Волейбол зародился в США в 1895 году, основоположником игры был У.Морган. В дальнейшем волейбол распространился в Японии, Китае, на Филиппинах, а с 1907 года в Европе.

Волейбол – олимпийский вид спорта. В 1947 году основана Международная Федерация Волейбола.

Характерной особенностью современного волейбола является коренное преобразование сущности и содержания игровой деятельности, связанное с существенными изменениями правил соревнований. Эти изменения, прежде всего, нашли отражение в структурной характеристике выполнения игровых приемов и тактических комбинаций. Появились совершенно новые поколения игровых действий, выполняемых в прыжке. К таковым относятся: силовая подача в прыжке с разбега, нападающий или обманный удар из зон защиты с помощью дугообразного прыжка вверх – в длину, прием подач сверху двумя руками в прыжке с последующей доводкой мяча в зану связывающего игрока. И если сюда добавить еще традиционно используемые классические прыжково-игровые действия, такие как блок, «откидка», «доигровка», вторая передача, прием в падении перекатом на грудь, многочисленные «холостые» и отвлекающие прыжки, то становится ясным, что решающая смысловая часть игры в волейбол осуществляется в воздухе. Все это способствует нарастанию тенденций к значительному росту количества игровых и комбинационных действий, выполняемых в единицу времени.

Техническая подготовка должна быть построена с учетом требований к универсализации игроков.

В подаче игроки должны стремиться к использованию различных видов подач – нацеленной, планирующей, в прыжке силовой и укороченной, затрудняющих прием мяча противником.

В приеме подач предстоит добиваться стабильности высокого качества доводок. Качество доводки приема подач должно быть не ниже 65-75%.

В передаче связующие игроки должны освоить выполнение скоростных передач вдоль сетки и из глубин площадки с розыгрышем сложных тактических комбинаций.

В атаке при выполнении нападающего удара необходимо обработать любую по высоте и скорости передачу. В тактике нападения нужно стремиться к наличию трех нападающих в каждой из шести расстановок. В основе тактики нападения лежит комбинация игра в сочетании с более рациональной игрой в отдельные моменты партии. Необходимо стремиться к примерно равной загрузке зон нападения и примерно равному распределению нападающих, ударов между всеми игроками состава, активно подключить к нападающим действия игроков задней линии. В защите команда должна быть готова и к игре по различным системам. Страховка может меняться в зависимости от тактики противника, хода игры и других обстоятельств. В команде необходимы два-три лидера, которые проявляли бы инициативу в любой расстановке на каждой линии.

Конечная цель тактической подготовки направлена на достижение полезного или победного результата посредством индивидуальных, групповых и командных тактических действий с использованием целенаправленных способов игровых приемов, соответствующих требованиям конкретной игровой ситуации.

Специальная физическая подготовка должна предусматривать повышенные требования к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и игровой выносливости игроков, их координационным возможностям.

#### *6.1.4. Футбол*

Футбол - один из старейших спортивных игр. Англичане доказывают, что игра ногами в мяч была известна на Британских островах уже в IX веке.

26 октября 1863 года в Лондоне при организации Английской футбольной ассоциации были утверждены первые официальные правила игры. В дальнейшем эти правила стали основой игры в футбол для всех других национальных ассоциаций.

В 1882 году состоялось объединение четырех самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола.

21 мая 1904 года по инициативе Франции была организована Международная футбольная ассоциация - ФИФА, куда в настоящее время входят более двухсот стран.

С 1954 года существует Европейский футбольный союз - УЕФА.

Азиатская футбольная конференция (АФК) была организована в 1954 году и в настоящее время объединяет более сорока стран.

Федерация футбола Узбекистана с 1994 года входит в ФИФА и АФК и принимает участие во всех проводимых ими официальных соревнованиях.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

По специфике игровой деятельности в технике выделяется два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Техническая подготовка футболиста предусматривает овладение следующими приемами:

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполненный руками - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяет лишь различие в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры.

Удары по мячу - основное средство ведения игры: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удар через себя, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба.

Остановка мяча. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий: остановка мяча ногой, остановка мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой, остановка мяча подъемом, остановка мяча бедром, остановка мяча с переводом, остановка мяча грудью, остановка мяча головой.

Обманные движения (финты) - обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и обороне: финт - («суходом», «уход» выпадом, «суход» с переносом ноги через мяч); финт «ударом» по мячу головой, финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью или головой.

Отбор мяча - существует две разновидности отбора: полный и неполный. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы (в выпаде, в подкате, толчком плеча).

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площади. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Тактика игры: тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-полевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения. Каждый футболист обязан, умело выполнять все технические приемы и грамотно действовать в атаке и в обороне в зависимости от игровой ситуации.

Тактическая подготовка футболиста включает в себя выработку следующих умений и навыков игры в нападении и защите:

- Индивидуальные действия игрока- выход против игрока без мяча, отбор мяча, противодействие передаче, противодействие выходу с мячом на острую позицию, противодействие ударам.

- Групповая тактика- большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются групповыми действиями, то есть по средству комбинаций. Только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации: комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот); комбинации в парах («в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание»); комбинации в тройках («взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание»)

- Командная тактика- командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четких атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота. В ходе встречи каждой команде многократно приходится атаковать, когда она владеет мячом или обороняться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры.

Выбор тактики в каждом отдельном участке будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д. (тактика «быстрое нападение», «Постепенное нападение», тактика защиты, индивидуальная тактика, групповая тактика в обороне, командная тактика в обороне, защита против быстрого нападения, страховка, зонная защита)

Физическая подготовка - важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе, предполагающий процесс воспитания физических способностей футболиста. Она направлена на укрепление здоровья, разностороннее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей всех систем организма. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

Содержание и методика специальной физической подготовки строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста, которая характеризуется изменчивостью двигательных средств, сложностью движений, непрерывным изменением ситуаций и условий, неравномерность нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха, зависимостью интенсивности динамической работы от возникших ситуаций.

### *6.1.5. Гандбол*

Гандбол был изобретен в 1898 году преподавателем женской гимназии датского города Ордрун Хользуром Нильсеном. Х. Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хадбольд» в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу стремясь забросить его в ворота. Примерно в это же время в Чехословакии была изобретена похожая игра с мячом, назвали ее «Хазена».

В 1926 году на Конгрессе в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачи которой входило содействие развитию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта.

В истории развития игры можно выделить несколько этапов становления гандбола:

= 1898-1941 г.г. = зарождение, распространение и становление игры;

= 1946-1957 г.г. =преимущественное развитие гандбола 11 =11;

=1957-1972 г.г. = распространение гандбола 7 =7;

= с 1972 года = современный этап широкой популярности игры во всем

мире.

Изменения в правилах игры устанавливает Международная гандбольная федерация (ИHF), в Европе главный управляющий орган – Европейская гандбольная федерация (ЕНF), в Азии – Азиатская гандбольная федерация (АНF). Федерация гандбола Республики Узбекистан была создана в 1992 года, а в 1993 году была принята в Азиатскую и Международную Федерации гандбола.

Пути дальнейшего развития гандбола в нашей стране направлены в первую очередь на увеличение массовости, на дальнейший рост спортивного мастерства узбекских гандболистов.

Гандбол – один из труднейших видов спортивных игр. На современном этапе его развития для достижения высоких спортивных результатов требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, регулярные тренировки на протяжении многих лет. При этом напряженную работу надо совмещать с учебой. Такую сложную задачу спортсмен может решить совместно с высококвалифицированным тренером, овладевшим передовой методикой тренировки.

Гандболист начинает свой путь к вершинам мастерства в общеобразовательной или спортивной школе, где проводится обучение основам и навыкам гандбола. Развитию массового гандбола способствует целенаправленная деятельность государственных структур, общественных органов, физкультурного комплекса «Алпомыш и Барчиной».

Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола являются технико-тактическая подготовка. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды в соревнованиях.

Техника гандбола распадается на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. В свою очередь в каждой из групп имеются приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают

отдельные детали единой структуры движения. Кроме того, на динамическую структуру способа оказывают определенное влияние условия выполнения, которые уточняют специфику передвижения игрока, исходные положения, направления и дистанции.

Схема классификации техники игры может выглядеть следующим образом:

**Техника нападения:**

А) техника передвижения: бег, прыжки, повороты, остановка

Б) техника владения мячом: ловля, передача, броски, ведения

**Техника защиты:**

А) техника передвижений: стойка, бег, прыжки, остановка

Б) техника противодействия: связывание, перехваты, блокирование, выбивание

Одной из наиболее важных составляющих структур гандбола является тактика. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды в соревнованиях. В основе логически обоснованных тактических построений команды лежит слаженность действий игроков, их взаимопонимание, сочетание индивидуальных и коллективных действий. Многообразие тактических построений – основа успеха в современном гандболе. Важно при этом отметить, что выбор и определение тактического мастерства гандболистов, их физической и психологической подготовленности.

С учетом основных требований, предъявляемых к гандболу содержанием игры, в тактике гандбола принято выделять два равноценных раздела: тактику нападения и тактику защиты. Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

**Физическая подготовка** направлена на углубление, разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств, в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Основные задачи:**

- повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности

- воспитание и совершенствование специальных двигательных качеств

- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов игры

- совершенствование специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик.

### *6.1.6. Легкая атлетика*

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленные из этих видов многоборья.

История легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх античности (776 г. до нашей эры).

Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанции около 2 км учащих колледжа в городе Регби в 1837 году, после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжей, а с 1851 года прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 году между университетами Кембриджа и Оксфорда были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными. В США атлетический клуб был организован в Нью-Йорке в 1868 году, студенческий спортивный союз в 1875 году, затем легкая атлетика достигла широкого распространения.

Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр в 1896 году, в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей была отведена ведущая роль.

Характерной чертой тренировочного процесса легкоатлетов является его многообразие. По существу, легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, состоит из большого количества разных видов. Принято объединять эти виды на основе естественной двигательной деятельности человека, то есть ходьба, бега, прыжки и бросание предметов. Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на преимущественное развитие ведущих в той или иной группе видов легкой атлетики физических качеств, принято следующее деление: - скоростные виды, характеризующиеся высокой частотой движений при определенной величине усилий (спринтерский и барьерный бег до 400 м.); - скоростно-силовые виды, характеризующиеся кратковременными и мощными усилиями в основной фазе движения (прыжки, метания); - виды, характеризующиеся преимущественным появлением выносливости

(ходьба, бег на средние и длинные дистанции); - виды, характеризующиеся комплексным развитием качеств(многоборья).

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам.

**Бег на короткие дистанции.** Технология оптимизации движения в лёгкой атлетике связана с совершенствованием техники низкого старта и компонентов специальных подготовительных упражнений по развитию силы мышц ног, подвижности суставов, координации движений, быстротой и выносливостью легкоатлета. Тренировка бега выполняется с разной скоростью на короткие дистанции с обучением передачи эстафетной палочки.

**Бег на дистанции от 400 до 5000 м.** Рационально построенная тренировка в беге на дистанции от 400 до 5000 м связана с упражнениями на развитие аэробной выносливости (равномерный метод) и анаэробной выносливости (переменный и интервальный метод). Обучение тактике прохождения средних и длинных дистанций с учётом индивидуальных особенностей восстановления занимающихся.

**Прыжки в длину и в высоту.** Обучение прыжкам в длину с места, с разбега и в высоту связано с совершенствованием техники и морфофизиологическими особенностями занимающихся, ведущих факторов технической подготовленности. Специальные упражнения прыгуна направлены на овладение техникой движения разбега, толчка, полета и приземления. Для прыжков в длину и в высоту требуется развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, координация движений, гибкость и выносливость.

Легкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну из выбранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлено относительным постоянством внешних условий, строго определенных правилами соревнований. Внешние условия могут лишь несколько изменяться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

По особенностям режима двигательной деятельности виды легкой атлетики можно разделить на две группы:

1. Виды, техника которых направлена на умение развивать напряжение мышц максимальной мощности в определенной

координации в соответствие с двигательными задачами. В этом проявляется специфическая техника движений, обеспечивающая наиболее рациональное использование внешних и внутренних сил (спринтерский, барьерный бег, прыжки, метания).

2. Виды, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости при оптимальных условиях интенсивности. Техника этих видов направлена на экономный расход физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих условий (ходьба, бег на средние длинные и сверхдлинные дистанции).

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса легкоатлетов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие, имеющие продолжительность, соответствующую избранному виду легкой атлетики.

Программа физического совершенствование студентов предусматривает тестирование в спринтерском беге, беге на выносливость и прыжках. Кроме указанных тестов косвенное, но явно выраженное отношение к легкоатлетической подготовке имеют тесты: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседания.

Учитывая специфику физической подготовки студентов, следует особое внимание уделять развитию выносливости. Так как именно выносливость, как способность человека противостоять утомлению при продолжительной работе является мерилom двигательной работоспособности в повседневной жизни.

### *6.1.7. Плавание*

Занятия плаванием являются эффективным средством развития основных жизненно важных органов и структур организма. В процессе занятий плаванием разрешаются задачи морального воспитания занимающихся, укрепления здоровья, приобретения жизненно необходимых знаний и навыков в плавании. Однако на различных этапах этого единого процесса на первый план могут выдвигаться различные частные задачи. Вначале, когда занимающиеся не овладели техникой плавания, такой ведущей задачей будет обучения плавательным движением, формирования двигательных навыков в плавании. В дальнейшем, когда занимающийся научатся плавать, на первый план выдвигается задача совершенствования навыков и развития качеств, необходимых для повышения результатов в плавании, для успешного выступления в соревнованиях. Единый учебно-воспитательный процесс можно

разделить на 2 этапа: этап начального обучения и этап совершенствования в плавании. Нельзя рассматривать обучения только как формирование навыков, а тренировку только как развитие функциональных возможностей человека. Учебно-воспитательный процесс един, на всем его протяжении решаются задачи воспитания, образования и физического развития занимающихся, и на всех этапах он строится в соответствии с общими принципами педагогической науки: воспитывающего характера обучения и тренировки, сознательности и активности, всесторонней подготовки пловца, систематичности, доступности, наглядности, прочности, учета индивидуальных особенностей пловца. В процессе обучения и тренировки при постепенном усложнении упражнений и повышении физиологических нагрузок развиваются не только физические качества пловца: сила, выносливость, быстрота, гибкость и т.д., но и воспитывается его моральные и волевые качества, чувство дружбы и товарищества, целеустремленность, настойчивость, активность. Все это проходит под непосредственным воспитывающим влиянием преподавателя-тренера. Всесторонняя подготовка - физическая, техническая, тактическая, моральная и волевая являются базой для спортивной специализации пловца. Первоочередное внимание следует уделять подготовке пловца к сдаче всех норм «Алпомыш» и «Барчиной». Подготовка и сдача норм «Алпомыш» и «Барчиной» представляет собой основу для дальнейшей спортивной специализации пловца. Нельзя, однако считать, что, обеспечить всестороннюю физическую подготовленность пловца, можно на этом успокоится и в дальнейшем применить в тренировке только плавание, то есть упражнения в воде. Плавание относится к жизненно важным видам деятельности. При подготовке пловца необходим комплексный подход: тренировки проходят как на воде, так и на суше. Это связано с необходимостью развития четкой техники координации движений в сочетании с правильным дыханием, силы и гибкости, необходимых для водных видов спорта, во время практических занятий на воде пловцы отрабатывают технические приемы с помощью таких упражнений, как поплавки, заплыв с досками, туда кролем — назад брассом, водолазы, преодоление дистанции с наименьшим количеством гребков. Одновременно с техникой работы конечностей в плавании тренируется техника дыхания: выдох в воду, задержка дыхания, постепенно доводится до автоматизма синхронность дыхательных и мышечных усилий. На суше техника отрабатывается выполнением имитационных упражнений. Важно также уделять

внимание положению тела на воде, а также развитию силовой и общей выносливости. Необходимо обучать технике старта и поворота, развивать физические качества в преодолении разных дистанций.

Занятие различными видами физических упражнений нужны пловцу не только для достижения разносторонней физической подготовленности, развитие необходимых качеств, но и для приобретения способности в более короткий срок и более совершенно овладеть новыми навыками, и в частности техникой различных способов плавания. Из примеров видно наличие длительных перерывов между периодами занятий плаванием. Преподаватель-тренер должен иметь в виду, что студенты по той или другой причине могут не явиться на занятие плаванием. Поэтому необходимо за короткий период времени достигнуть определенных успехов в плавании, даже если и не совсем рационально с точки зрения планирования занятий. Занятие в таких случаях следует вести по методу последовательного обучения различным способам плавания со строгим учетом индивидуальных особенностей учащихся. Занимающиеся обучаются в основном одному способу плавания, причем тому, который отвечает их индивидуальным способностям и возможностям. В последующее время они продолжают совершенствоваться в этом способе плавания и параллельно изучают другой способ.

### ***6.1.8. Подвижные и национальные игры***

Изучению и использованию подвижных игр в учебной практике отводится значительное место. С их помощью преподаватель-тренер решает многообразные педагогические задачи, связанные с обучением двигательных действий, развитием физических способностей, формированием социальных качеств личности учащихся. На занятиях физической культуры подвижные игры применяются в тесном взаимосочетании с другими средствами физического воспитания. Выбор каждой игры зависит от педагогических задач урока, а эффективность использования - от качества владения игрой занимающихся.

Игра - это состязание в уме, хладнокровии, ловкости и осторожности. Игра вынуждает мысль работать более экономными методами, «укрощать» эмоции, мгновенно реагировать на действия

соперника. Вряд ли нужно комментировать значение этих качеств для занимающегося, для развития и становления его личности.

Каждый, выполняющий упражнение, если и не говорит, то беспрестанно «думает» словами. Развитию, так называемой, «внутренней речи», логики также активно содействует игра. Ведь её участнику в игровом эпизоде приходится выбирать и совершать из множества возможных операций - одну, обычно с субъективной уверенностью в её целесообразности. Занятия играми придают определенный ритм мышлению, способствуют максимальной осознанности совершаемого, что необычайно важно для выполнения цели и задачи проводимого занятия. На эту сторону игровой деятельности также необходимо обращать внимание преподавателю-тренеру, подбирающему игры и осуществляющему руководство ими.

Подвижные игры, включаемые в учебно-тренировочные занятия, являются одними из ценных способов развития положительных черт характера занимающегося. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив, при руководящей роли преподавателя-тренера.

В методике обучения подвижным играм и их проведении необходимо руководствоваться данными педагогики, в частности, принципами дидактики. Это относится к осознанному восприятию игр занимающимися, активному участию в них, проявлению инициативы и творчества.

Последовательность применения подвижных игр должна быть спланирована, а процесс обучения или совершенствования игры должен носить воспитывающий характер. Немаловажное значение имеет подбор подвижных игр по степени их трудности для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же не интересны, как и слишком трудные. Для прочности усвоения приобретенных в подвижных играх навыков и умений очень важно эти игры систематически повторять.

Под каждым из положений, приведенных выше, значится большой кропотливый труд. Преподаватель-тренер обязан обогащать педагогическую практику, подбирая интересные, полезные игры и составляя новые. Необходимо проверять свои методические приемы, передавать личный опыт другим преподавателям-тренерам. Не менее важно использовать игру для подготовки в помощи себе хорошего актива из числа занимающихся.

Закон педагогики, трактующий о том, что учить других надо только тому, что хорошо знаешь сам, имеет прямое отношение и к

подбору и организации игр. Как уже упоминалось, выбор подвижной игры зависит в основном от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Понятно, что данные задачи, в свою очередь, определяются местом занятия и его направленностью.

Разноплановость задач учебно-воспитательного процесса предусматривает и изменение характера применяемого игрового материала. Усложнение правил, игровых заданий связано с новыми задачами перед учебно-тренировочным занятием. Однако, вряд ли полезно предлагать занимающимся постоянно новые игры. Навыки, закрепляемые в играх, должны усложняться постепенно. Преподаватель-тренер должен вводить новые препятствия, усложнять правила не беспричинно, а основываясь на освоенном опыте игр.

### *6.1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*

Физическое воспитание всегда имело важнейшее значение в приспособлении к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды. В нашей стране прикладная направленность физического воспитания является важной общественной потребностью, обусловленной запросами современного характера бурно развивающихся отраслей народного хозяйства. В этой связи использование средств физической культуры и спорта для подготовки к современному высококвалифицированному труду требует определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

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

Теоретическое и методологическое разрешение данной проблемы еще далеко от завершения и требует длительных исследований. В данном случае важно осознать, что содержание и актуальность компонентов физической культуры личности претерпевает немалые изменения на жизненном пути человека. Наивысший период развития

физической культуры личности от 18 до 25 лет. В это время молодые люди завершают учебу в ВУЗах, выбирают профессию, начинают производственную деятельность, семейную жизнь.

Студенческий период - последняя возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту.

Сохранение творческого долголетия выпускников ВУЗа, укрепление их здоровья - одна из основных идей физкультурного воспитания в студенческие годы. В момент расцвета сил молодость самонадеянна в отношении собственного здоровья. Она недоверчива к призывам беречь и укреплять то, чем природа щедро одаривает в молодые годы. Все это заставляет усиливать образовательную сторону учебно-тренировочного процесса.

В этих условиях значительно возрастает значимость профилирование процесса физического воспитания студентов, целенаправленного развития и совершенствования их функциональных и двигательных возможностей применительно к конкретным видам трудовой деятельности.

Цель ШФП - содействие освоению конкретной профессии гуманитарных специальностей, естественнонаучных, инженерно-экономических, эксплуатации транспортом, строительством и архитектурой, достижение ими необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду. Это цель вытекает из потребностей производства в специалистах, способных плодотворно трудиться в усложняющихся условиях научно-технического прогресса.

Основной задачей ППФП студентов ВУЗов является формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности будущего специалиста.

Средства ШФП студентов ВУЗов - это обычные средства физического воспитания, но подобранные в полном соответствии с задачами будущих профессий. К ним относятся: физические упражнения, естественные факторы природы и гигиенические. Кроме того, применяются общепедагогические и специальные технические средства, воспитательные мероприятия.

Большое значение имеет способ отбора средств ППФП. Эффективный прием - сравнение тех требований, которые предъявляет к психофизической подготовке занимающегося физическое упражнение или другое средство физического

воспитания, с требованием, предъявляемыми производственной деятельности к этой подготовке. Полезную информацию при выборе средств ППФП можно получить при анализе научной и методической литературы по физиологии и психологии спорта, теории и методике спортивной тренировки, опросе выпускников всех ВУЗов, активно занимающихся в студенческие годы физической культурой и спортом.

### *6.1.10. Регби*

Согласно легенде, в 1823 году во время школьной игры в футбол в городе Регби (Англия), молодой человек по имени Вильям Вэб Эллис взял мяч в руки и побежал к линии ворот соперника.

Спустя два века игра в регби стала одним из самых популярных видов спорта, миллионы людей играют в регби, смотрят регби и любят эту игру. В сердце регби лежит уникальный дух, который был сохранен в течении долгих лет. Посредством дисциплины, контроля и взаимоуважения, были выкованы товарищество и чувство справедливой игры, определяющие регби как игру.

Регби – игра, целью которой является занести мяч за линию ворот соперника и с силой приземлить его для набора очков (попытка-5очков, реализация-2 очка, штрафной удар-3 очка, дроп-гол-3 очка). Регби обладает уникальными аспектами, но, как и в любом другом виде спорта, крайне важно создать и использовать пространство. Победит та команда, которая сумеет толково занять пространство и занести туда мяч, не давая соперникам ни мяча, ни доступа к использованию пространства. Один индивидуальный игрок не может добиться результата, только посредством работы в команде игроки могут переместить мяч вперед к зачетной зоне соперника и, впоследствии, продолжить и выиграть игру.

В то время как регби является маневрированной игрой, которая требует создания и использования пространства, регби также является контактным видом спорта. Более того, контактные ситуации могут быть тем самым механизмом, посредством которого игроки создают пространство, необходимого для нападения. Тримя наиболее распространенными контактными ситуациями, которые имеют место в открытой игре, являются захват, рак и мол.

Игра в регби всегда отличалась тем, что она подходит игрокам всех форм и размеров. Однозначно каждая позиция требует различного набора физических и технических показателей, и именно

это разнообразие делает эту игру доступной для всех. В регбийной команде есть место для любого желающего – от мощи нападающих до скорости защитников:

**Нападающие:** №1 – столб со свободной головой, №2 – хукер, №3 – столб с прижатой головой, №4 – замок, №5 – замок, №6 – фланкер с короткой стороны, №7 – фланкер с открытой стороны, №8 – связующий.

**Защитники:** №9 – полузащитник, №10 – флайхав, №11 – левый крайний, №12 – внутренний центровой, №13 – наружный центровой, №14 – правый крайний, №15 – фулбек.

До того, как начать игру в регби важно понимать какое снаряжение вам потребуется. Во-первых, вам понадобится крепкая пара бутсов с шипами, подходящими для данных условий. Они крайне необходимы для обеспечения устойчивости, особенно при игре в контакте. Рекомендуется надевать капу для защиты зубов и челюсти, также некоторые игроки предпочитают надевать шлемы или снаряжение с набивкой под майку. Всё снаряжение должно быть одобрено Международным советом регби.

Источник бесконечных дебатов, разногласий и приветствия – разработка правильной тактики, которая может создать или сломать игру команды. Это далеко не простой вопрос, но если найти правильный подход к нему, то вы станете самым великим провидцем в истории регби, как минимум, для своих игроков.

Разработка тактики требует досконального понимания сильных сторон своей команды. Такая тактика будет частично основана на доминировании нападающих, а также с расчетом на создание пространства и использования скорости. Одинаково важно понимание командой и отдельными игроками того, с чем они сталкиваются на поле, в таком случае они, вероятнее всего, смогут применить тактику на практике.

Скорость и мощь современной игры в регби сделали её одним из наиболее захватывающих видов спорта. В действительности, были развиты многие аспекты игры, что привело к её массовой популярности среди зрителей. Многие стадионы теперь оборудованы большими экранами, на которых проигрываются важные моменты игры, которые только что имели место. Тем не менее, когда вы смотрите игру, не старайтесь сосредоточиться на мяче, постарайтесь обращать внимание на настроение игроков нападения и защиты, а также расположение центральных игроков, таких как флайхав, №8 и фулбек.

Иногда международный совет регби проводит испытание изменений к правилам до того, как вынести окончательное решение о принятии таких изменений и их введение в полный комплект правил игры на мировом уровне. Такие испытания называются экспериментальными изменениями правил (ЭИП).

Экспериментальные изменения правил – сложная задача, как для игроков, как и тренеров, так как любое изменение правил дает новые возможности для команд в плане внесения поправок в их игровую тактику, чтобы использовать в своих интересах любую дополнительную свободу или ограничение, привнесенное таким изменением правил. Именно поэтому для всех участников регби важно идти в ногу с любым изменением правил.

Существуют различные варианты регби, которые разработаны для того, чтобы позволить любому желающему играть в регби в любых условиях с постепенным развитием навыков. Примерами таких изменений могут послужить: ТЭГ-регби, регби на касание, пляжное регби и регби-7.

Регби – 7-ой Олимпийский вид спорта, играется на полнометражном поле командами из семи, а не пятнадцати игроков. Игра короче по длительности, каждый тайм длится семь минут.

Кроме того, правила игры слегка отличаются от регби с пятнадцатью игроками в команде, и конечно же, из-за количества пространства на поле, эта игра разительно отличается своей зрелищностью. Иногда команды изначально двигаются назад, уводя на себя противников и создавая пространство в других частях поля, а затем двигаются вперед в нападении.

Тренерская работа может быть богатым и удовлетворяющим опытом, но это также большая ответственность, к которой нельзя относиться небрежно.

Роль преподавателя-тренера значительно варьируется в зависимости от уровня, на котором играет команда.

На самом начальном уровне вся работа направлена на развитие игроков – в техническом и личном плане, в то время как на международном уровне тренер ответственен за отбор команды, качество и результаты её игры.

Преподаватель-тренер берет на себя различные роли, такие как лидер, менеджер, учитель и организатор. Преподавателю-тренеру необходимо знание игры и её правил, мотивация, физическая подготовка и понимание того, как тренировать и развивать игроков.

## **6.1.11. Перспективные виды спорта**

### **Настольный теннис.**

Техническая подготовка спортсмена в этом виде спорта базируется на следующих приемах:

- техника перемещений: одношажный способ (шаги, переступания и выпады), двухшажный способ (скрестные и приставные шаги), реже используются прыжки;
- способ держания ракетки – «хватки»: горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская);
- техника владения мячом: срезка (слева, справа), накат (слева, справа), топ-спин (слева, справа);
- подача: прямым ударом, «мятником», «веером», «челноком» (по траектории и длине полета мяча); верхняя, нижняя, нижнебоковая (по направлению вращения);
- техника защиты: подставка (слева, справа), подрезка (слева, справа), «свеча» (крученая, резаная).

Тактическая подготовка спортсмена заключается в обучении тактике подач, их приёму, розыгрышу очка с использованием технических приёмов атакующих, контратакующих, подготовительных и защитных. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление бдительности соперника неожиданно быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полёта мяча, «зажим», программирование действий.

**Физическая подготовка:** теннисисту необходимо выполнять упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, скоростной выносливости и прыгучести в подготовительной части занятия; развивающие упражнения для рук, туловища и ног; ускорения на 3–5 м, бег змейкой, спиной вперед, приставными шагами боком из разных исходных положений; различные виды прыжков: с одной толчковой ноги с продвижением вперед, вправо–влево и двумя ногами с поворотом на 180° (360°), выпрыгивание из положения приседа (полуприседа) вверх и вперед, подтягивая колени к груди («кенгуру»), через скамейку. Упражнения на расслабление мышц в заключительной части занятия.

**Техническая подготовка** футболиста предусматривает овладение следующими приемами:

- удары – подъёмом, носком, «щёчкой», внутренней стороной носка, внешней стороной носка, головой вперёд, головой в сторону, головой назад, головой вниз;

- прием мяча: катящегося и низко летящего, мяча средней высоты, остановка мяча «застопыриванием»;

- владение мячом: ведение внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, финты телом, приближение к игроку, владеющему мячом, и действия в решающую минуту отбора мяча, преследование противника с мячом, положение ног и рук при вбрасывании;

- игровые упражнения для совершенствования техники: кто бросит точнее; передай партнеру; удар с подрезкой; двое против двух; пять на пять с одним вратарём; бейте в угол; каскад приёмов; защитник в атаке; из глубины поля в атаку.

**Тактическая подготовка** футболиста включает выработку следующих умений и навыков игры в нападении:

- индивидуальные действия игрока – выход против игрока без мяча, отбор мяча, противодействие передаче, противодействие выходу с мячом на острую позицию, противодействие ударам;

- групповые действия при стандартных положениях – в игровых эпизодах, в парах, в тройках, передачи в одно касание;

- командные действия – быстрое нападение с передачей мяча игроку, находящемуся спереди; осуществление прорыва обороны соперников и создание ролевой ситуации с ударом по воротам; постепенное нападение с передачей мяча одному из открывшихся крайних защитников; продвижение к воротам соперника вследствие различных комбинаций с формированием численного преимущества на отдельных участках поля и создание ролевой ситуации с выведением одного из атакующих на ударную позицию.

– **Игра в защите:**

- групповая тактика – противодействие комбинации в стенку, скрещивание и пропуск мяча;

- командная тактика: против быстрого нападения, против постепенного нападения, персональная, зонная и комбинированная защита.

**Физическая подготовка** игрока в футболе используется для более успешного освоения техники и тактики игры. Игроку необходима общефизическая подготовка с использованием специальных гимнастических упражнений по развитию координации движений, укреплению мышц, связок и суставов, а также сердечно-сосудистой системы. Спортсмены включают в ежедневные тренировки ходьбу, бег, прыжки, метания спортивных снарядов.

## *Дартс*

**Техническая подготовка** спортсмена предусматривает отработку следующих основных умений и навыков:

- выбор позиций для броска дротика: боковая – с наибольшим углом разворота туловища относительно плоскости мишени – около  $90^\circ$ , основная – с уменьшенным углом разворота – примерно  $45-60^\circ$  по отношению к линии броска и фронтальная – с параллельным расположением стоп ног и отсутствием угла разворота туловища к плоскости мишени;

- хват дротика: карандашный, широко раскрытая ладонь с выполнением большим пальцем необходимой стабилизации, мизинец на кончике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, остальные пальцы касаются корпуса, удерживание дротика спереди далеко от центра тяжести;

- работа руки при броске: начальная фаза (отведение) – со сгибанием ведущей руки в локтевом суставе к плечу и разгибанием в лучезапястном суставе; средняя фаза – с разгибанием ведущей руки в локтевом суставе и движением предплечья, кисти и дротика в направлении точки прицеливания; конечная фаза – с достижением максимальной скорости броска предплечьем и кистью, удерживающей дротик.

В данном виде спорта отработка единообразия действий, самопроверка.

**Тактическая подготовка:** взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры.

**Физическая подготовка** — необходимая часть каждого занятия, разминки перед игрой. Упражнения состоят из доступных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

Специальная физическая подготовка включает в себя отработку подготовительной фазы: удержание начального положения для броска в течение 0,5-3 минут с 5-7 повторами; фазы начала броска: удержание положения в течение 0,5-3 минут с 5-7 повторами; фазы окончания броска: удержание положения в течение 0,5-3 минут с 5-7 повторами.

### ***Бадминтон***

**Техническая подготовка** игрока заключается в отработке следующих приемов игры:

- правильная хватка ракетки: хват до видимости торцевого конца, свободное движение кисти во время ударов, большой палец находится сбоку по диагонали ручки, мизинец — у самого края ручки, остальные пальцы — вдоль ручки;

- подача: высоко-далекая, короткая, плоская, высокая парная, или прострельная;

- виды ударов: слева, справа, сверху, снизу и на уровне пояса; укороченный сверху, атакующий высоко-далекий, подставка, основной атакующий «смерш», «свеча», «в дол у поля» и плоский.

**Тактическая подготовка** включает обучение следующим приемам:

- тактике нападения: атака должна заканчиваться сильными ударами, принуждающими противника уйти с центра своей зоны площадки; в ходе встречи постоянно менять направление и дальность полета волана; с помощью плоских и укороченных ударов атаковать противника и не дать ему возможности на защиту.

При игре в парном разряде используется система диагонального взаимодействия с позицией каждого из игроков на своей зоне площадки, взаимодействие в «лицию», передне-заднее,

циклическое в постоянном перемещении со сменой игроками своей позиции на площадке;

- тактике игры в защите: высоко-далекие и укороченные удары с частым использованием обманных движений; принуждение к высокому темпу игры с ярко видимой атакующей манерой.

**Физическая подготовка** включает упражнения для развития мышц плечевого пояса и основных мышц туловища, скорости передвижения и гибкости. Применяются упражнения с набивным мячом, штангой и гантелями. Комплекс специального воздействия состоит из имитационных приемов, выполняемых легко и свободно, с полной амплитудой. Комплекс упражнений для развития мышц туловища: вращательные движения руками синхронно и асинхронно, в локтевом суставе и кистевом суставах, имитации ударов, в том числе, от сетки – с выпадом вперед и возвращением в основную позицию, в прыжке из различных положений с использованием гимнастической скамейки, козла и шведской стенки.

### *Армрестлинг*

**Техническая подготовка** спортсмена в данном виде спорта заключается в отработке следующих элементов:

- правильный упор ног в положении стоя; соперники располагаются за столом, друг напротив друга, ступни ног параллельны, упираются в пол или боковые стойки стола;

- стартовая позиция: четырехопорное положение, проекция общего центра тяжести – в середине площади опоры, проекция общего центра тяжести «борющейся руки» перпендикулярна поверхности и находится в центре стола, фаланги больших пальцев видны, обхватывающая кисть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом составляет  $90^\circ$ , вторая рука держится за специальный опорный штырь;

- виды атаки: через верх, крюком, толчком;

- реализация преимуществ: действия армрестлера направлены на усиление давления на руку соперника до достижения победного результата.

**Тактическая подготовка** позволяет спортсмену стремительно реагировать на ситуацию поединка, изменять приемы для реализации

задуманного плана (варьировать скорость атаки, применять темп, неожиданный для противника, менять тактическую схему и т.д.).

**Физическая подготовка** направлена на воспитание физических качеств: силы, ловкости, быстроты и координации движений, выносливости. Методы развития мышечной силы:

- метод повторных усилий;
- метод «до отказа»;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий;
- изометрический (статический) метод.

Для развития мышечных групп, непосредственно участвующих в спортивной работе, применяются специальные силовые упражнения: тяга верхнего блока силового тренажера к груди хватом снизу, тяга нижнего блока к животу с помощью L-образной ручки, подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде, сгибание рук со штангой, подъем штанги на бицепс в положении стоя, с пронацией кисти на нижнем блоке, статическое удержание гири на скамье Скотта, силовое разгибание руки с сопротивлением при помощи партнера, борьба запястьями, перехваты диска, сгибание-разгибание на пальцах рук в упоре лежа, лазание по канату без помощи ног.

## **6.2. Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами**

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полные меры использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Большое количество исследований, посвященных проблемам физического воспитания в специальном медицинском отделении вузов, указывают на неудовлетворительность существующей системы физического воспитания.

Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различного уровня физической подготовленности представляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп, предполагает индивидуальный подход в понятиях физическими упражнениями.

Не высокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность студенческой молодежи – явление

повсеместное и поэтому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры и медицины, педагогов, психологов, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности юношей и девушек и найти надежные методы формирования здорового образа жизни.

Для студентов специальных медицинских групп за основу физического воспитания целесообразнее брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений.

Адекватной считается физическая нагрузка, если ЧСС восстановилась к концу заключительной части занятия или в течении 5 минут восстановительного периода. Это зависит от методики заключительной части занятия, которая длится 5-7 мин.

Основной вопрос в методике занятий с медицинскими группами – определение исходного и необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, морфо и физиологических изменений, пола, физической подготовки.

Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от плотности урока, его продолжительности и других факторов.

Составленный комплекс должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, служить общему укреплению организма, развитию и поддержанию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

При подборе упражнений следует соблюдать общие дидактические принципы в занятиях, особенно принципы последовательности и доступности.

Следует осторожно включать в комплекс упражнения на быстроту, с задержкой дыхания, наклоны, упражнения на снарядах, требующие значительного напряжения мышц плечевого пояса.

Трудность упражнений надо увеличивать постепенно, большое значение в уроке приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжения и расслабления.

Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все основные мышечные группы. Каждое предыдущее упражнение должно подготавливать организм к выполнению следующего и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп. Так, после упражнений для рук и плечевого пояса целесообразно

предлагать упражнения для мышц спины. Отжимания, приседания рекомендуются чередовать со спокойной ходьбой, легким бегом, статические упражнения – с динамическими.

При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение работающих мышечных групп, а затем их расслабление, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме. Упражнения с гантелями увеличивает силу мышц, повышают выносливость, совершенствуют координацию движений.

Вес набивных мячей для женщин не более 2 кг, для мужчин – 3-4 кг. Вес гантелей для женщин 1-1,5 кг, для мужчин – до 4 кг.

При выполнении упражнений на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) основная нагрузка приводится на плечевой пояс, что затрудняет дыхание, приводит к натуживанию, а, следовательно, повышению внутригрудного давления и затруднению работы сердца.

Упражнения в упорах, висах, требующие значительной физической силы, чередуется с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме.

Метание тяжелых предметов укрепляет мышцы, активизирует сердечнососудистую и дыхательную систему, метание легких мячей способствует совершенствованию точности и координации движений. Физиологическое действие метаний на организм заключается в кратковременном, но максимальном напряжении и последующем полном расслаблении работающих мышц, благодаря чему создаются благоприятные условия для восстановления организма. Они легко регламентируются и дозируются (по количеству бросков, темпу, весу предметов, по изменению исходного положения), но, несмотря на это, включая их, следует давать занимающимся достаточное время для отдыха.

При проведении урока педагог обязан показать упражнение и объяснить цель его. Каждый занимающийся должен быть уверен в полезности разучиваемого упражнения.

Организм реагирует на любое упражнение целым комплексом психических, физиологических и биохимических процессов, связанных как с двигательной, так и с вегетативной сферой организма. Поэтому каждое последующее упражнение следует начинать только тогда, когда созданы оптимально благоприятные условия для вегетативных функций организма (частота дыхания, пульс и т.д.)

В занятиях с медицинскими группами большое место принадлежит упражнениям на расслабление. Первая фаза этих упражнений выполняется с напряжением определенных мышечных групп (например, поднятие рук вверх с глубоким вдохом), вторая фаза продолжительней первой и отличается максимальным расслаблением мышечных групп (опусканием вниз рук в сочетании с полным выдохом). Во второй фазе обеспечивается отдых работающим мышцам, поэтому важно фиксировать внимание занимающихся именно на ней.

Физиологическая кривая нагрузки в уроке должна постепенно повышаться, достигать своего максимума в середине или к концу второй трети урока, а затем постепенно снижается.

В середине первого этапа занятий пульс обычно равен 120-140% от исходного, на втором этапе – 150-170%, на третьем и четвертом – 180-200%. У лиц, физически подготовленных, показатели могут быть выше. В связи с этим не следует включать в подготовительную часть урока упражнения на скорость, силу и другие, требующие резкого напряжения физических сил. Интенсивные упражнения вызывают резкое увеличение частоты пульса, частоты дыхания, повышение кровяного давления, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья.

Для плавного повышения физиологической кривой нагрузки урока необходимо начинать урок с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и больших мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокое приседание, бег, бег с ускорением, прыжки с места и разбега) даются в середине и в конце второй трети урока (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

**Количество упражнений.** В урок рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Иногда целесообразно сокращать количество упражнений, но увеличивать число повторений.

Плотность занятий зависит от количества упражнений в уроке, их интенсивности, трудности, интервалов между ними. Плотность урока увеличивается с ростом тренировки, тренированности.

Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности группы, трудности упражнений, задач урока. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4-6 раз, со

временем число повторений увеличиваются и к концу года доводят до 8-20 раз.

Наиболее сложные упражнения, а также упражнения на координацию, силу выполняются по 4-12 раз. В отдельных случаях ы урок включается выполнение упражнений на количество раз (например, 20-40 приседаний, 10-16 махов ногой).

Многочисленное выполнение упражнений положительно сказывается на способности организма переносить сравнительно длительные мышечные напряжения, способствует выработке мышечного чувства. При таком многократном сочетании определенных движений образуются и закрепляются условно рефлекторные связи вегетативных функций и двигательных анализаторов, то есть формируется прочный динамический стереотип.

Исходное положение определяет трудность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. Исходные положения следует подбирать так, чтобы они соответствовали корректирующим способностям занимающихся, не нарушали ритма вдоха и выдоха, не являлись бы причиной возникновения неблагоприятных ощущений и т.п.

При проведении занятий с медицинскими группами наиболее целесообразно использовать различные исходные положения.

При выполнении упражнений из исходного положения, лежа на спине, разгружается позвоночник, улучшается питание межпозвоночных дисков, уменьшается напряжение мышц, оказывается положительное влияние на функции желудочно-кишечного тракта, нормализацию перистальтики кишечника, функции печени, желчного пузыря. Упражнения в положении лежа на спине, способствуют укреплению мышц тазового дна у женщин.

Упражнения, выполняемые из исходного положения, лежа на животе, положительно влияют на укрепление мышц спине и всего туловища. Упражнения, выполняемые из полуприседа, в положении наклона или полунаклона, значительно повышают напряжение мышц ног, но затрудняют дыхание, так как уменьшают глубине вдоха.

Вращательные движения в тазобедренных суставах, приседания и другие, выполняемые в стойке ноги врозь, укрепляют силу мышц ног, оказывает положительное действие на мышцы туловища (у женщин улучшают крово и лимфообращение в полости малого таза, укрепляют внутритазовую мускулатуру опорного аппарата матки).

При выполнении упражнений стоя на четвереньках, разгружается позвоночник, укрепляется мышечный корсет, улучшается

деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляются органы женской половой сферы.

Спокойная ходьба, легкий бег с переходом на ходьбу, положительно сказываются на общем состоянии организма. Кроме того, в положении сидя и лежа уменьшается подвижность диафрагмы, вентиляция легких, экскурсия грудной клетки, подвижность плечевого пояса, а потребность в кислороде для окислительно-восстановительных процессов возрастает. При ходьбе и легком беге достигается полная обеспеченность организма кислородом. Включение бега между упражнениями, выполняемыми в исходных положениях лежа и стоя, способствует плавному подъему пульсовой кривой, а последующие спокойная ходьба и упражнения в положении сидя и лежа помогают восстановлению нормального состояния организма.

*Темп выполнения упражнений.* От темпа в значительной степени зависят нагрузка и воздействие на различные функции и системы организма. При медленном темпе одно движение примерно приходится на 4 счета, при среднем - на 2 и при быстром - на 1 счет.

Медленный темп выполнения обычно вызывает меньшую нагрузку на организм, но обеспечивает лучшее кровообращение работающих мышц, способствует укреплению мышц и костной ткани. С нарастанием тренированности адаптация внутренних органов к физической нагрузке повышается, и уже большая часть физических упражнений может проводить в среднем темпе.

При быстром темпе движений обычно увеличивается нагрузка на сердечнососудистую и нервную системы. Поэтому вначале он допускается лишь для упражнений, в которых участвуют мелкие и средние группы мышц.

В процессе занятий наиболее целесообразно чередовать упражнения, в медленном, в среднем и быстром темпе. При таком чередовании развивается двигательная сфера, пластичность, снимается скованность движений, облегается переход от одного движению к другому.

Ритмичность выполнения упражнений создает благоприятные условия для кровя - и лимфообращения, обеспечивает равномерное чередование работы и отдыха, повышает активность занимающихся и в известной мере предупреждает наступления утомления. Для воспитания ритмичности рекомендуются упражнения в колонне, шеренге и кругу, держась за руки, руки на плечи друг друга и др.

**Амплитуда выполнения упражнений.** В связи с травмой или заболеванием мышц, суставов, связки претерпевают значительные изменения. Чтобы отрицательные изменения, сохранить подвижность суставов и эластичность мышц, прибегают к упражнениям на растягивание с повышенной интенсивностью. Этому служит многократные пружинистые наклоны со всей увеличивающейся амплитуды, упражнения на растягивание в парах, с отягощением и прочие. Упражнение на растягивание следует включать после предварительной разминки.

Физиологическое воздействие упражнений на растягивание заключается в поддержании активности измененных тканей, влияющих на снижение скорости, силы, амплитуды движений. С помощью этих упражнений замедляются возрастные морфологические изменения, улучшаются обменные процессы, эластические свойства мягких тканей, а также, кровенаполнение суставных и около суставных тканей. Упражнения на растягивание положительно влияют и на функции внутренних органов: растягиваются плевральные спайки и увеличивается подвижность легочной ткани, улучшается перистальтика кишечника.

Специально приведенные исследования уровня развития физических качеств показало возможное их повышение в процессе занятий в медицинских группах.

**Упражнение для развития быстроты.** Проявление быстроты зависит от состояния нервно-мышечного аппарата, от адекватного обеспечения энергией работающих мышц, их силовых возможности, от координационных навыков, максимальной частоты движений и т.д. упражнения для развития быстроты надо включать в занятия с 3-4 го месяца, когда физическая подготовка будет достаточной для выполнения скоростной работы. Лучшими упражнениями являются бег на 20-60 м. с постепенно увеличивающейся скоростью, прыжки, игра баскетбол, волейбол. Прыжковые упражнения служит для развития не только быстроты, но и скоростно-силовых качеств «мощности движений», динамической силы мышц ноги и координации движений.

**Упражнения для воспитания выносливости** положительно влияют на укрепление всех органов и систем организма, способствуют улучшению активности, повышают работоспособность организма. К числу основных средств, способствующих развитию выносливости, относятся: ходьба обычная, длительные походы,

медленный бег, езда на велосипеде, плавание, гребля, упражнения с малыми отягощениями.

Повышение выносливости сопровождается положительными сдвигами вегетативных функций кровообращения, дыхания, обмена веществ, что ведет укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Силовые динамические и статические упражнения представляют значительные требования к работе сердечнососудистой системы, повышают артериальное и внутригрудное давление. Их выполнение сопровождается значительным натуживанием и задержкой дыхания. После их окончания резко падает внутригрудное давление, усиливается приток крови к правому предсердию и затрудняется его работа. Кратковременная задержка дыхания при выполнении упражнений на силу в какой-то мере тренирует сердечнососудистую систему. Не надо забывать, что упражнения на силу выполнять в медленном темпе труднее, чем в быстром, поэтому первое время делать их надо в довольно быстром темпе.

Для силовой подготовки используется общеразвивающие упражнения в преодолении собственного веса тела и его отдельных частей, сопротивления партнера или его веса, беговые упражнения, упражнение с эспандером, резиной, пружиной, гантелями, гириями, набивными мячами.

*Дыхание при выполнении упражнений.* Одна из главных задач, стоящих перед преподавателями медицинских групп, обучение занимающихся правильному ритмичному дыханию в покое и в движении.

Существуют три вида дыхания: полное, диафрагмальное и грудное. При выполнении упражнений особо важно обучить диафрагмальному дыханию, так как сокращение диафрагмы во время вдоха способствует более глубокому выдоху. Благоприятными положениями для глубокого выдоха наклоны туловища, сведения и опускания рук. На занятиях необходимо следить, чтобы глубина вдоха и выдоха соответствовала темпу и амплитуде выполняемого упражнения, чтобы вдох и выдох равномерно (без задержки) сменяли друг друга. При правильном дыхании выдох должен быть продолжительнее вдоха.

Кислородный запрос легких зависит от интенсивности мышечной деятельности и может увеличиваться в 15-20 раз. Соответственно возрастает и требования к дыхательной системе, обеспечивающей ткани кислородом.

При выполнении упражнений необходимо:

а) дышать ритмично, плавно, в соответствии с темпом движений (быстрое, отрывистое дыхание особенно вредно для занимающихся в медицинских группах). В тоже время надо помнить, что все эти требования можно выполнить лишь, когда темп, скорость и мощность движений незначительна. При интенсивных упражнениях дыхание регулируется автоматически, без произвольного вмешательства человека.

б) использовать как грудной, так и брюшной типы дыхания;

в) следить за полным продолжительным выдохом;

г) во время вдоха не поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не раскрывается полностью.

### **6.3. Средства физической культуры, применяемые на занятиях со специальными индивидуальными группами**

В настоящее время в современной педагогике проблема взаимодействия воспитания в соответствии с развитием личности студента, в том числе физическим, принадлежит наиболее актуальным: учитывая условия специалистов и экологической среды обитания, особое значение приобретает динамика физического развития людей, как фактора отражающего уровня физического развития организма, особенно на этапе первых лет обучения в вузе.

Решение проблемы здоровья, человека всегда было, есть и будет самой важной и сложной задачей, решаемой человеческим обществом на всех этапах его развития. Это важно потому, что именно здоровье человека определяет его возможности жить полноценной жизнью, неповторимо интересной и счастливой. Здоровье залог комфорта человека сегодня и уверенность в завтрашнем дне еще и потому, что именно здоровье лежит в основе продолжительности жизни и рождении здоровых и полноценных детей.

Среди общих и специальных задач, решаемых в сфере физической культуры, выделяются как:

- укрепление здоровья;
- повышения уровня общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств.

Успешное решение этих задач в стенах высших заведений чрезвычайно важно, поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физическому воспитанию и именно в вузе создается фундаментальная база

здоровья на много лет вперед, после окончания учебного заведения обязательных занятий по физвоспитанию нет.

На занятиях с людьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, используются самые разнообразные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм. В программе занятий включаются гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон), подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах.

Общеразвивающие упражнения – основной вид физических упражнений для занимающихся в специальных медицинских группах. Их многообразие, методика применения обеспечивают решение главных задач, стоящих перед группами здоровья. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях избирательно воздействовать на определенные органы и функции организма.

В результате регулярных занятий улучшается деятельность нервной сердечнососудистой и дыхательной систем, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитываются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость др.

При целенаправленном применении упражнения служат незаменимым средством для устранения или иных физических отклонений (нарушение осанки, ограничение подвижности суставов и др.).

С помощью общеразвивающих упражнений можно избирательно воздействовать на развитие и укрепление всех мышечных групп (рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног), которые в свою очередь, могут быть разделены на более мелкие мышечные подгруппы (мышцы груди, предплечья, плеча и др.).

Общеразвивающие упражнения в зависимости от методической направленности выполняются без предметов, с предметами, на снарядах.

### **6.3.1. Упражнения без предметов**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных положений (стоя упор присев, лежа, в висе, стоя на коленях). Движения в стороны, вверх, назад, вперед

осуществляется как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т.д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны голову вперед, назад, в стороны, повороты головы и вращающие движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учетом всех мышечных подгрупп, выполняющих сгибание и разгибание ног тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, а также отведение и приведение бедра. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперед и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности позвоночника. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях. Выполняются они, из исходных положений стоя, сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях и др.

После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнения на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это понимание рук, и свободное, расслабление их опускание, широкие размахистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперед с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лежа, потряхивание руками, ногами, и некоторыми другими.

К упражнениям без предметов относятся так же упражнения сопротивление, выполняемые в парах. Они способствуют обмену физическому укреплению организма, развитию гибкости, силы и подвижности суставов. Парные упражнения требуют от занимающихся определенной ловкости, и координации движений, умение согласовывать свои движения с партнером. С их помощью можно укрепить любую группу мышц туловища, рук, ног. Занятия с людьми отнесенных к основной медицинской группе, применяются несложные упражнения в сопротивлении, не требующие большого напряжения (поочередное сгибание и разгибания рук, опираясь на ладони друг друга: пружинящее наклоны вперед, руки на плечи друг другу; приседания держась за руки или упираясь спиной в друга и др.).

### **6.3.2. Упражнения с предметами**

Упражнения с предметами (гимнастической палкой, различными мячами, гантелями и др.) используют для развития силы, гибкости,

координационных способностей. Физиологическая ценность этих упражнений: при их выполнении на организм занимающихся оказывается дополнительная нагрузка благодаря увеличивающейся амплитуде движений, усложняется координация, представляются повышенные требования к точности движений.

Упражнения с предметами разнообразят занятия, оживляют урок, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

Упражнения с гимнастической палкой незаменимы в воспитании координации и точности движений, правильной осанки навыков правильной и красивой ходьбы. С их помощью увеличивают подвижность в суставах, амплитуду движений, устраняют физические недостатки (сутуловатость асимметрия плеч, искривление позвоночника и т.п.). Почти все упражнения без предметов можно выполнять и с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами наибольшее применение нашли в занятиях с женскими группами. Это различные подбрасывания мяча и его ловля (поочередно то - одной, то другой рукой), ловля мяча после отскока (от земли до стенки), переброс мяча партнеру, броски мяча вверх из-под ноги, из-за спины и его ловля то одной, то двумя руками, стоя на месте, с поворотом и др. Применяются также различные упражнения в бросках на дальность и точность. Для занятий удобно использовать теннисные или эластичные резиновые мячи.

Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами особенно широко используются в специальных медицинских группах. Во некоторые из них: поднимание мяча руками вперед, вверх, назад, движения руками с мячом в сочетании с наклонами и поворотами туловищами, с махами ногой, приседания, упражнения в положении стоя на коленях, сидя, лежа на животе и спине, передача мяча друг друга, стоя в шеренгах, в колонне, в кругу сбоку, над головой, между ногами. Броски мяча наверх, в пол и ловля его, броски мяча в парах из различных исходных положений на точность, дальность различные эстафеты с мячом и др.

Упражнения с набивными мячами. Они достаточно эмоциональны, с их помощью можно избирательно развивать определенные группы мышц, а также последовательно увеличивать физическую нагрузку. В основном применяются простые упражнения, воздействующие на все группы мышц с учетом веса набивного мяча.

Упражнения с гантелями — эффективны для укрепления мышц рук, плечевого пояса туловища и ног. Они должны быть достаточно

простыми (поднимание прямых и согнутых рук вперед, в стороны, назад, наклоны туловища, приседания, ряд упражнений в положении сидя, лежа).

### **6.3.3. Упражнения на снарядах**

Общеразвивающие упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, барьер) занимают большое место среди других физических упражнений. Они вносят в занятия разнообразие, делают их более эмоциональными и интересными, применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, а также для облегчения ряда упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке служат средством общего и специального воздействия на организм занимающихся. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости, выносливости, способствуют увеличению подвижности в суставах, воспитанию правильной осанки и др. это различного рода подтягивания, отжимания, прогибания, лазания.

Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастическая скамейка — незаменимый снаряд при групповых занятиях. Упражнения на ней весьма многочисленны, они способствуют как разностороннему физическому развитию организма, так и укреплению определенных мышц (живота, спины, рук), устранению дефектов осанки и др. Наиболее часто применяются передвижения по скамейке, перешагивания, прыжки через скамейку, ходьба по ней, приседания, выпады, упоры.

### **6.3.4. Упражнения специальной направленности**

Упражнения специальной направленности применяются для улучшения деятельности отдельных органов и систем организма. К ним относятся упражнения на воспитание осанки, увеличение подвижности грудной клетки и ритмичности дыхания, корригирующие упражнения и др. Упражнения для воспитания осанки. В результате ослабления мышц ног и туловища, неправильного или вынужденного положения отдельных частей тела при работе или дома осанка ухудшается. Включение в занятия специально подобранных упражнений поможет воспитать правильную и красивую осанку. Упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и ритмичности дыхания. Хорошо

тренирует функцию дыхания ритмичная ускоренная и быстрая ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки, различные наклоны и выпрямления туловища, которые помогают обучающимся правильно сочетать вдох и выдох с движениями. Корректирующие упражнения в основном носят профилактический характер. Их используют при искривлении позвоночника, плоскостопии, ослаблении определенной группы мышц, а также в случаях слабого физического развития. Упражнения, как правило, подбираются с таким расчетом, чтобы целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы (обычно на растягивание сгибателей и укрепления разгибателей). Например, для укрепления мышц туловища, задней поверхности бедра и т.п.

Вначале выполняются простые корректирующие упражнения для отдельных частей тела (рук, туловища, ног и т.д.), затем более сложные.

### **6.3.5. Прикладные упражнения**

В эту группу входят ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другие упражнения, имеющие большое прикладное значение в жизни людей. Цель их – совершенствование естественных движений, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Эти упражнения способствуют более полной координации деятельности отдельных органов и систем организма. Большинство прикладных упражнений заимствованы из спортивной, трудовой и обыденной жизни человека, поэтому выполнение их не связано с какими-либо трудностями. Эти упражнения способствуют развитию навыков овладения телом, поддержанию правильной осанки, вырабатывают красивую походку, учат ориентации во времени, пространстве, улучшают двигательную координацию, повышают выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.

Ходьба – один из самых необходимых жизненных навыков, незаменимое средство оздоровления людей, занимающихся в специальных медицинских группах. Она легко регламентируется и дозируется в зависимости от длины шага, темпа и длительности выполнения, рельефа маршрута и расстояния. Применять ее можно в любое время года.

По физиологическому воздействию ходьба быть упражнением малой, умеренной и большой интенсивности. Поэтому, умело подбирая нагрузку, можно добиться улучшения обмена веществ, укрепить мышцы ног, овладеть правильной, экономной и красивой походкой.

Ходьба способствует улучшению подвижности суставов ног, нормализует питание суставной околосуставной ткани, тренирует вестибулярную функцию организма. Трудно переоценить ее роль в воспитании ритмичного дыхания, что достигается многократным повторением ритмичных движений, сочетанием вдоха и выдоха с определенным количеством шагов.

Ходьба – незаменимое средство восстановления всех органов и систем организма после большой физической нагрузки. Она широко применяется после выполнения упражнений с максимальной и большой интенсивностью в сочетании с упражнениями, обеспечивающими углубленное дыхание и максимальных выдох.

Во время занятий следует широко практиковать ходьбу обычную, строевым и прикладным шагом, вперед, назад, в стороны, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, выпадами, с высоким подниманием бедер.

Бег – замечательное оздоровительное упражнение, которому в группах здоровья последнее время уделяется все больше внимания. Он незаменим для укрепления сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, а также для улучшения обмена веществ.

Физиологическое воздействие бега проявляется в учащении сердцебиения, дыхания, повышении артериального давления. При его применении необходимо строго учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающегося.

Широко применяются подготовительные и беговые упражнения: сгибание и разгибание ног из различных исходных положений, махи ногами, пружинистые приседания, выпады вперед, в стороны, назад; ходьба выпадами, в глубоком приседе; бег на месте, высоко поднимая бедро; то же в движении; имитация движений руками при беге; бег с захлестыванием голенью назад на месте и с продвижением вперед; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.

Прыжки способствуют укреплению мышц ног, развивают координацию движений. Вызывая легкое ритмическое сотрясение органов брюшной полости, они тем самым оказывают положительное влияние на функции желудка, печени, кишечника.

Хорошо подготовленным занимающимся рекомендуются простые прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки в длину с места толчком одной и двумя ногами, прыжки на скамейке, маты, соскоки с них, прыжки со скакалкой.

Метания теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных мячей, гранаты, толкание ядра укрепляют силу мышц, увеличивают подвижность почти во всех суставах, влияют на совершенствование координации движений и быстроту реакции.

### **6.3.6. Спортивные и подвижные игры в группах специальной направленности**

В программе занятий групп здоровья играм принадлежит одно из первых мест. Они повышают интерес к уроку. Игры проходят с большим эмоциональным подъемом, оказывают сильное воздействие на центральную нервную систему, успокаивают ее, отвлекают занимающихся от умственной и предшествующей физической работы.

Большое значение имеют игры для развития таких физических качеств, как быстрота реакции на движущийся объект, выносливость, сила, равновесие, точность выполнения упражнений и др. Во время проведения игровых упражнений движения непрерывно изменяются, напряжение чередуется с расслаблением мышц.

В зависимости от построения урока и применяемых методических приемов игры могут вызывать в организме умеренные, большие и максимальные физиологические сдвиги. Вследствие этого во время занятий необходим строгий педагогический контроль за уровнем нагрузки всей группы в целом и отдельных занимающихся.

В занятиях со специальными медицинскими группами наибольшее применение нашли подвижные игры, а также волейбол, баскетбол.

Подвижные игры широко используются в основной и заключительной частях занятия, где им обычно отводится от 3 до 7 минут. К таким играм относятся: "Тонка мячей по рядам" (над головой, между ногами, по кругу), "День и ночь", различные эстафеты с ходьбой, бегом, передачей мяча и др.

Волейбол приемлем для людей, занимающихся в группах здоровья, однако прежде, чем приступить к самой игре, необходимо

обучить занимающихся некоторым подводящим упражнениям к этой игре.

Упражнения без мяча: выпады вперед, назад, в стороны, перекаты из низкой стойки вперед, назад, в стороны, перемещения приставным шагом левым и правым боком, вперед, то же, но в высокой, средней или низкой стойке; передача мяча волейбольным пасом на дальность (с ловлей и без ловли).

Упражнения для овладения техникой передачи мяча сверху:

1. передача мяча в парах (поймать, подбросить вверх и волейбольным пасом передать партнеру);

2. передача мяча по кругу с одним центровым игроком (5-6 человек);

3. передача мяча по кругу соседу слева, справа, через игрока и т.д. (по заданию руководителя);

4. передача мяча по кругу из средней или низкой стойки; передача мяча волейбольным пасом на дальность (ловлей и без ловли).

В такой же последовательности возможно изучение приемом передачи мяча одной и двумя руками снизу. Изучение нижней прямой и нижней боковой подач в парах;

- отработка подач у стенки, подачи во встречных колоннах;

- со сменных мест внутри колонны;

- подачи с места нападения через сетку, с места подачи, подачи на точность и др.

Упражнения для овладения игрой через сетку: передача мяча вдоль сетки в парах, во встречных колоннах, передача мяча у сетки.

Баскетбол. Игра в баскетбол также оказывает большое физиологическое и эмоциональное воздействие на организм человека.

На занятиях в специальных медицинских группах проводят игры по упрощенным правилам:

- броски в корзину и ведение; -передачи, удары мяча о землю и ловля его; удары мяча о землю поочередно то одной, то другой рукой;

- передачи мяча по заданиям руководителя (например, поймать мяч, ударить о землю или обвести себя левой или правой рукой и передать партнеру слева или справа, через игрока и т.д.);

- передача мяча по кругу по 5-6 человек со сменой места по ходу передачи, ведение мяча одной, затем другой рукой шагом, бегом;

- ведение и ловля мяча, передача мяча во встречных колоннах с ведением и без ведения, броски мяча в корзину с места снизу, сверху одной и двумя руками, с остановкой и без остановки, то с левой, то с правой стороны счита:

- игра с ограничением беговых элементов по упрощенным правилам: - каждый игрок находится в строго определенной зоне, передвигаться на площадке с мячом разрешается не более двух шагов:
- мяч передают только рядом стоящему. Игра продолжается не более 3-5 минут по 2-4 периода, между периодами отдых – спокойная ходьба или броски мяча в корзину с места и т.д.

#### 6.4. Обязательная итоговая аттестация

**Оценка усвоения учебного материала программы.** Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу по физической культуре в каждом семестре, сдают итоговый рейтинг, условием допуска к которому является регулярность посещения учебных занятий и сдача практических нормативов.

Критерием успешности усвоения студентом учебного материала являются также результаты соответствующих контрольных тестов (Приложение).

Общая оценка за семестр выводится как среднее арифметическое по всем аспектам учебной деятельности.

**Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.** Освоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их применения с удовлетворительной и более высокой оценкой.

**Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.** Тесты по спортивно-технической подготовке и таблицы их оценки разрабатываются кафедрами физического воспитания самостоятельно.

Суммарная оценка выполнения тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже одного балла.

**Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Перечень требований и тестов по каждому разделу и их оценка в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля специалистов.

Контрольные тесты проводятся в начале учебного года с целью определить физическую подготовленность студента и включают в себя:

- бег на 100 м (с);
- поднимание в сед и опускание туловища в положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз);
- подтягивание на перекладине (количество раз);
- бег на 2000 м (мин, с);
- бег на 3000 м (мин, с);
- наклоны туловища вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки (см) из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже одного балла. Зачетный уровень в баллах устанавливается кафедрой физического воспитания.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, как и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по теме, согласованной с преподавателем.

*Темы рефератов по физической культуре для студентов основной и подготовительных медицинских групп, пропустивших занятия по различным причинам:*

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола
3. Подвижные игры, методика обучения.
4. Бадминтон.
5. Краткий исторический обзор развития спорта.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Единоборства.
8. Мини-футбол.
9. История развития туризма.
10. Атлетическая гимнастика.
11. Армспорт.
12. Дартс.
13. Бег – главный вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на уроках по легкой атлетике.
15. Содержание занятий физической культурой в зависимости от возраста.
16. Зимние Олимпийские игры.
17. Легкая атлетика.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.

19. Плавание.
  20. Футбол.
  21. Гимнастика.
  22. Баскетбол.
  23. Гигиена самостоятельных занятий.
  24. Шахматы. Правила игры.
  25. Настольный теннис, правила игры, судейство.
  26. пляжный футбол, инвентарь и гигиена.
  27. Производственная гимнастика.
  28. Современное состояние физической культуры и спорта.
  29. Врачебный контроль, его содержание.
  30. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  31. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.
  32. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
  33. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
  34. Планирование самостоятельных занятий и управление ими.
  35. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
  36. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
  37. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
- Темы рефератов по физической культуре для студентов специальных медицинских групп:*
1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
  3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
  4. Физическая культура во время беременности и послеродового периода.
  5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой систем.
  6. Лечебная физическая культура при заболеваниях щитовидной железы.
  7. Физическая культура при ушибе коленного сустава.

8. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
9. Лечебная физическая культура.
10. Оздоровительный бег.
11. Гигиеническая гимнастика.
12. Закаливание организма.
13. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.
14. Лечебный массаж.
15. Общий массаж.
16. Самомассаж.
17. Спортивный массаж.
18. Точечный массаж.
19. Глазные болезни и расстройства.
20. Врачебный контроль и его содержание.
21. Понятие о здоровье.
22. Стопотерапия.
23. Здоровый образ жизни.

*Примечание.* Содержание рефератов должны отражать методы и средства, применяемые на уроках физкультуры, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие возникают вопросы при организации занятий по физическому воспитанию?
2. На каких занятиях реализуется практический раздел программы?
3. Какие возникают вопросы по проведению занятий по физическому воспитанию?
4. Какое место в системе физического воспитания занимают спортивные игры?
5. Какое место в учебной практике отводится изучению и использованию подвижных игр?
6. Назовите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на здоровье человека?
7. Какое значение имеет физическое воспитание в приспособлении к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды?

8. В чем определяется престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенной критерии оценки его как личности в целом?

9. Какие используются формы проведения занятий по физическому воспитанию?

10. Среди общих и специальных задач, решаемых в сфере физической, можно выделить?

### Используемая литература

1. Ю.Ф. Курамшина. «Теория и методика физической культуры» – М. 2004 – 463 с.

2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М. 2004. – 480 с.

3. И.А.Кошбахтиев «Программирование подготовки футболистов профессионального клуба «Левски».» Ташкент 2003.

4. Ю.Н.Шилин, А.В. Каневская «Теория и методика тренировки в дартс - Москва 2003.

5. И.А.Кошбахтиев «Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов» - Ташкент 2004.

6. З.Р.Нуримов «Совершенствование групповых тактических действий футболистов» – Ташкент 2005.

7. В.И.Изаак, Т.Э.Набиев «Гандбол в вузе» - Ташкент 2005.

8. Л.Р.Айрапетьянц «Волейбол» - Ташкент 2006.

9. В.И.Изаак, Т.Э.Набиев «Техника и тактика гандбола» - Ташкент 2008.

10. И.А. Кошбахтиев, А.А.Сардонов, Г.Ш.Сейтмуратов «Технология использования футбола в отделении спортивного совершенствования студентов в условиях неблагоприятных факторов внешней среды» – Т. 2015.

11. Ю.М. Юнусова «Теория методика физической культуры» - Ташкент 2007.

12. В.А.Тен «Общая физическая подготовка в группах спортивного совершенствования по настольному теннису» - Ташкент 2009.

13. Д.Х.Умаров, М.А.Кодырова «Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи» - Ташкент 2010.

14. Э.И.Сагун «Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе» - Москва 2011.
15. Л.Р.Айрапетьянц «Спортивные игры»- Ташкент 2012.
16. Ч.Т. Иванков, С.А.Литвинов «Технология физического воспитания» - Москва 2015.
17. Л.Е.Матузов «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой» - Уфа 2013.
18. Е.В. Матухно «Профессионально-прикладная физическая подготовка» - Комсомольск-на-Амуре 2013.
19. Д.К.Исмагилов «Моделирование физического воспитания студентов высшего образовательного учреждения на основе технологии использования мини-футбола» - Т. 2016.
20. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях»: Материалы Международной научно-практической конференции - Чебоксары 2016.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава I Ученые центральной Азии о значении занятий физическими упражнениями и спортом</b> .....	<b>7</b>
1.1. Великие мыслители востока о физическом воспитании .....	<b>8</b>
<b>Глава II Физическая культура и здоровье студента</b> .....	<b>15</b>
2.1. Определение здоровья .....	<b>15</b>
2.2. Здоровье — ведущий фактор безопасности нации .....	<b>16</b>
2.3. Показатели здоровья населения .....	<b>17</b>
2.4. Основные факторы здорового образа жизни .....	<b>18</b>
2.5. Физическая культура как эффективное средство здорового образа жизни студентов .....	<b>23</b>
2.6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся .....	<b>24</b>
2.6.1. Воздействие физически упражнений на сердечно-сосудистую систему .....	<b>25</b>
2.6.2. Физические упражнения и система дыхания .....	<b>26</b>
2.6.3. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат .....	<b>27</b>
2.6.4. Физическая культура и нейроэндокринная система .....	<b>29</b>
2.6.5. Влияние физических упражнений на другие системы организма .....	<b>30</b>
2.7. Особенности занятий для девушек .....	<b>32</b>
2.8. Основы гигиены массовой физической культуры .....	<b>34</b>
<b>Глава III Психологические основы здоровья</b> .....	<b>38</b>
3.1. Психическое здоровье .....	<b>39</b>
3.1.1. Основные понятия .....	<b>41</b>
3.1.2. Оценка психического здоровья .....	<b>42</b>
3.1.3. Регулирование психического состояния .....	<b>43</b>
3.1.4. Принципы тренировки психических возможностей .....	<b>44</b>
3.2. Психодиагностика — основа индивидуализации оздоровительного процесса .....	<b>45</b>
3.2.1. Индивидуальные особенности высшей нервной системы .....	<b>47</b>
3.2.2. Темперамент и свойства нервной системы .....	<b>50</b>
3.2.3. Определение типологических свойств личности студентов .....	<b>55</b>
3.3. Социально-психологические особенности деятельности преподавателя-тренера во физической культуре и спорту .....	<b>64</b>
3.3.1. Преподаватель-тренер .....	<b>66</b>
3.3.2. Преподаватель-тренер психолог и врач .....	<b>67</b>
3.3.3. Личность преподавателя-тренера .....	<b>68</b>
3.3.4. Типы преподавателей-тренеров .....	<b>69</b>
3.3.5. Конфликты в группе .....	<b>71</b>
3.4. Эквиваленты некоторых психологических методов в работе преподавателя-тренера .....	<b>74</b>
3.4.1. Контролируемое наблюдение .....	<b>74</b>
3.4.2. Игровая терапия .....	<b>75</b>
3.4.3. «Аутогенная тренировка» .....	<b>76</b>
<b>Глава IV Педагогическая палеология как основа оздоровительной физической культуры учащейся молодежи</b> .....	<b>80</b>

4.1. Формы занятий валеологией .....	83
4.2. Организационные формы самостоятельной работы студентов .....	88
4.2.1. Определение научно – обоснованных методов и средств оздоровления студентов .....	90
4.2.2. Рациональные методы улучшения здоровья .....	92
4.3. Эффективные средства улучшения здоровья .....	94
4.3.1. Нетрадиционные средства улучшения здоровья .....	95
4.4. Обучение рациональному использованию досуга .....	104
<b>Глава V Физическое воспитание в неспециализированных вузах .....</b>	<b>109</b>
5.1. Особенности методики физического воспитания в неспециализированных вузах .....	109
5.2. Основные задачи, нормы и средства организации учебного процесса по физическому воспитанию .....	112
5.3. Физическая культура для студентов в неспециализированных вузах .....	116
5.4. Технологические показатели физического здоровья .....	119
<b>Глава VI Методические рекомендации по изучению отдельных разделов программы по физическому воспитанию в вузах .....</b>	<b>131</b>
6.1. Методические материалы к практическим занятиям .....	131
6.1.1. Гимнастика .....	131
6.1.2. Баскетбол .....	133
6.1.3. Волейбол .....	135
6.1.4. Футбол .....	136
6.1.5. Гандбол .....	140
6.1.6. Легкая атлетика .....	143
6.1.7. Плавание .....	145
6.1.8. Подвижные и настольные игры .....	147
6.1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка .....	149
6.1.10. Регби .....	151
6.1.11. Перспективные виды спорта .....	154
6.2. Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами .....	159
6.3. Средства физической культуры, применяемые на занятиях со специальными, индивидуальными группами .....	167
6.3.1. Упражнение без предметов .....	168
6.3.2. Упражнение с предметами .....	169
6.3.3. Упражнения на снарядах .....	171
6.3.4. Упражнения специальной направленности .....	171
6.3.5. Прикладные упражнения .....	172
6.3.6. Спортивные и подвижные игры специальной направленности .....	174
6.4. Обязательная итоговая аттестация .....	176

**Набиев Т. Э.**

# **Физическая культура в ВУЗах нефизкультурного профиля**

**Ташкент - "Innovatsiya-Ziyo" – 2020**

**Редактор Халсаидов Ф. Б.**

**Издательская лицензия № 023, 27.10.2018.**

**Подписано в печать с 5.11.2020. Формат 60х90**

**Печат офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman".**

**Условно-печатные л. 12. Учетно-издательские л. 11,5.**

**Тираж 200 экз.**

ISBN 978-9943-6792-3-8



9 789943 679238