

Министерство образования и науки РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Физическая культура

Методические указания по выполнению самостоятельных работ

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2015

Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ / сост.: проф. Колокольцев М. М., Матросова Е. Н., Просвирина Л. Н., Фелова Т. Ю. – Иркутск: Изд-во ИрНТУ, 2015.-6,0 п.л.

Методические указания по самостоятельной работе могут быть использованы студентами всех форм обучения и всех специальностей.

Рецензент

Наталевич Л.Ф.

© Иркутский национальный исследовательский
технический университет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества	5
1.1. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры .	6
1.2. Спорт - явление культурной жизни.....	9
1.3. Компоненты физической культуры	9
1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования	13
Тема 2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.....	16
2.1. О правовом управлении физической культурой и спортом в России	16
2.2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта	23
2.3. Физическая культура и спорт в системе образования.....	26
2.4. Постановление Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».....	28
Тема 3. Физическая культура личности.....	33
3.1. Понятие о физической культуре личности	34
3.2. Характеристика уровней физической культуры личности	36
3.2. Формирование физической культуры личности студента.....	37
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	
4.1. Производственная физическая культура	
4.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма	
4.3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.....	
4.4. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	76
Список литературы	91

ВВЕДЕНИЕ

В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте особое внимание уделено работе по физической культуре со студентами вуза.

Укрепление и сохранение здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом – главные задачи кафедры физического воспитания вуза. Наряду с развитием и совершенствованием организованных форм физической культуры, решающее значение приобретают не только самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые могут и должны компенсировать необходимый двигательный режим, но и теоретическая подготовка по данной дисциплине.

Теоретический раздел этой программы предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. Пособие предназначено для целенаправленной самостоятельной учебной работы студентов вуза всех специальностей и направлений подготовки дневной и заочной форм обучения (самостоятельная работа, текущий и итоговый контроль знаний).

Содержание материала каждой дидактической единицы направлено на приобретение знаний и практических навыков для самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма и предусматривает разработку системы организации самостоятельной работы студентов. Так, формирование физической культуры личности студента, понимание им роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности и возможность применения этих знаний в процессе всех видов физкультурной деятельности невозможно без организации самостоятельных занятий.

Учебная деятельность студентов в процессе работы с тестами и контрольными заданиями предполагает самостоятельную работу (преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функцию), заключающуюся в количественном и качественном анализе и оценке выполнения контрольных тестов и заданий.

Пособие включает в себя следующие темы и контрольные вопросы по каждому тематическому разделу:

- Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества;
- Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- Физическая культура личности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста;

-Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Цель данного пособия – помочь студентам вуза организовать эффективный режим различных форм самостоятельной двигательной активности для повышения характеристик своего физического здоровья.

Тема 1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Поэтому в современном обществе неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, как важных факторов влияющих на здоровье человека и происходит их внедрение в повседневную жизнь (Морозова Е.В.,2003).

Физическая культура - это составляющая общей культуры, которая несет в себе деятельность по освоению, улучшению, охране и возрождению ценностей в сфере духовного, а также физического совершенствования человека и его самореализации, что дает ему социально-значимые результаты.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; знания, потребности, ценностные ориентации, психосоциальные отношения и т.д.

Физическая культура как феномен общей культуры является естественным мостиком, соединяющим социальное и биологическое в развитии человека. Исходя из этого, значение физической культуры и спорта заключено не только в приоритетности влияния занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств, но и на духовную сферу, как на одно из действенных средств интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания (Грачев О.К., 2005)

1.1. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры

Физическая культура - это органическая часть общечеловеческой культуры, самостоятельный вид деятельности. Она оказывает определенное влияние не только на разностороннее формирование человека как личности, но и на развитие семейных, производственных и современных общественных отношений. Физическая культура представляется в обществе совокупностью духовных и материальных ценностей. К духовным ценностям относятся разнообразные виды спорта, игры, комплексы и системы физических упражнений, этические и моральные нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др. К материальным ценностям можно отнести созданные и постоянно совершенствующиеся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование и др.

Физическая культура - одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характере системы физического воспитания, развитие массового спорта, спорта высших достижений и др.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер этой сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. (Никитушкин В.Г., 2010.)

Движение (активная двигательная деятельность) – одна из основных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (клеток и тканей, органов и физиологических систем).

В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно, как для своего развития, так и для поддержания функциональных возможностей человека.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими

факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сегодня в общечеловеческом понимании это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.), и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), и формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. В содержание слова «культура» в широком смысле входят, например, философия, наука, идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д. (Ионин Л. Г., 2000).

Во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфер;
- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физической культуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная

деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений, социальных институтов и самих граждан.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- ее массовость;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Общемировой тенденцией является также колоссальный рост интереса к спорту высших достижений, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского.

Физическая культура, является важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Таким образом «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. В своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию организма, позволяющих формировать необходимые навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечить высокую работоспособность в течение всей жизни.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура здесь занимает важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

1.2. Спорт - явление культурной жизни

Другой компонент физической культуры - спорт, его развитие определяется следующими причинами: потребностями общества в специфической области воспитательной и игровой деятельности, необходимостью иметь также такую область деятельности, в которой человек мог бы проявить свои физические способности на предельных уровнях.

Человек находит в спорте один из способов самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником, над собой.

Спорт рассматривается как составная часть физической культуры, средство физического воспитания и предусматривает соревновательную деятельность, а также подготовку к ней.

Виды спорта, имеющие многовековую историю, развились из самобытных физических упражнений, форм трудовой и военной деятельности, использовавшихся человеком в целях физического воспитания ещё в глубокой древности - бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и т. д.; часть видов современного спорта сформировалась в 19 - 20 вв. на базе самого спорта и смежных сфер культуры - игры: спортивная и художественная гимнастика, современное пятиборье, фигурное катание на коньках, спортивное ориентирование, спортивный туризм и др.; технические виды спорта - на базе развития техники: авто, мото, велоспорт, авиационные виды спорта, подводное плавание и др. (Нифонтова Л.Н, Павлова Г.В., 1993)

Спорт - часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся его физической и духовной необходимостью.

1.3. Компоненты физической культуры

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:

1. Физическое воспитание.
2. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).
3. Спорт.

4. Оздоровительная физическая культура (физическая рекреация)

5. Адаптивная физическая культура (физическая реабилитация).

Компоненты, входящие в структуру физической культуры представлены на рис.1.

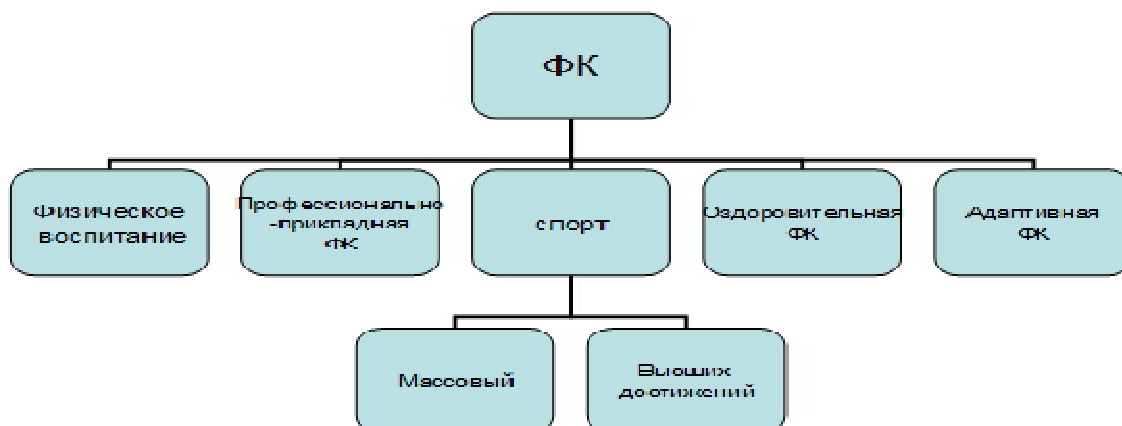


Рис.1 Компоненты физической культуры

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях: система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей, «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.)

Систему физического воспитания характеризуют ее общая упорядоченность, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации. Общими принципами, на которых основывается современная система физического воспитания, являются: - принцип всестороннего гармонического развития личности; - принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; - принцип оздоровительной направленности (Виленский М.Я., Ильинич. В.И., 1987).



Рис. 2. Физическое воспитание

Профессионально-прикладная физическая культура - это специально направленное избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности - к профессиональному труду.

Целями ППФК являются:

- ускорение профессионального обучения;
- достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;

- использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Конкретные задачи ППФК:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport - «игра», «развлечение») - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие (соревнования в учебных заведениях, спартакиады в трудовых коллективах, спортивные фестивали, общероссийские спортивные мероприятия «Кросс нации», «Лыжня России» и т.д.).

Спорт высших достижений - это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях (городские, областные, общероссийские, международные соревнования по видам спорта, Чемпионаты и первенства мира, Олимпийские игры).

Оздоровительная физическая культура (физическая рекреация) - использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и

укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим - полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры.

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

Адаптивная физическая культура (физическая реабилитация) - деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций средствами физической культуры. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура (Давиденко Д.И., 2001).

1.4. Физическая культура в структуре профессионального образования

Физическая культура - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении

Физическая культура студента. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение студентов к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом можно выделить следующие мотивы: стремление ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения; дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с

друзьями, общаться, сотрудничать с ними; долженствования, связанной с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; соперничество, характеризующееся стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего; подражание, связанного со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий; спортивный, определяющего стремление добиться каких-либо значительных результатов и др.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно "открыто" новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Профессиональная направленность физического воспитания. Профессиональная направленность физической культуры личности - это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся:

- степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность,

настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);

- степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- уровень физического совершенства и отношение к нему;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Контрольные вопросы

Каково значение физической культуры и спорта?

Физическая культура это....

Назовите цели ППФК

На кого направлена адаптивная физическая культура?

Когда возникла физическая культура?

Назовите все компоненты физической культуры

Назовите мотивы у студентов к занятиям физической культурой и спортом

Как совершенствуется физическое состояние человека?

Сколько существует уровней проявления физической культуры личности, расскажите о них.

Тема 2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте

2.1. О правовом управлении физической культурой и спортом в России

Во времена существования СССР законодательной базы для правового управления физкультурой и спортом не существовало. Все основополагающие руководящие решения и принципы вырабатывало советское правительство и коммунистическая партия. Система управления физкультурно-спортивными отношениями поддерживалась партийной дисциплиной и государственными структурами.

В условиях тоталитарного государства с огромной властью одного человека, возглавлявшего коммунистическую партию и государство, права спортсменов ничем не гарантировались, профессиональный спорт фактически был вне закона, а управление физической культурой и спортом осуществлялось в соответствии с личными представлениями первых лиц государства. Переход советских спортсменов на работу за границу рассматривался властями как акт предательства (как, например, в случае с фигуристами Л.Белоусовой и О.Протопоповым, хоккеистом А.Могильным и др.). Поражения в международных соревнованиях иногда означали конец спортивной карьеры для атлетов (достаточно вспомнить поражение сборной СССР по футболу от сборной Югославии в 1952 г. и последовавшие за этим «оргвыводы»).

С распадом СССР и обретением Россией своей государственности на демократической основе положение в физкультурно-спортивной сфере коренным образом изменилось. В новых условиях обществом и физкультурно-спортивной общественностью был остро востребован закон о ФКиС, на основании которого строилась вся система управления отраслью. В 1993 г. в нашей стране появляются «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте», которые в 1999 г. сменил закон РФ «О физической культуре и спорте», а 4 декабря 2007 г. был принят и вступил в силу ныне действующий закон № 329 с одноименным названием.

С точки зрения содержательной части действующий закон не улучшает качество управления отраслью двигательной активности, не совершенствует финансирование сферы ФКиС, по-прежнему не содержит критериев оценки деятельности органов управления спортом на местном и федеральном уровне (Галкин В.В., 2011). Во-первых, цели управления, поставленные законодателями, должны находиться в известном соответствии с выделяемыми ресурсами. Нельзя, например, выделив на физкультуру и спорт незначительную сумму денежных средств, требовать, чтобы вся спортивная отрасль в стране действовала безукоризненно.

Конечно, было бы неверным сказать, что разработчики ныне действующего закона «О физической культуре и спорте в РФ» не знали этой управленческой аксиомы. Более того, первоначально экспертами и

законодателями планировалось надлежащее обеспечение финансовыми ресурсами всей отрасли двигательной активности и спорта. Так, в проекте закона в ст. 36 п. 2 записано: «Государство гарантирует ежегодное выделение финансовых средств на физическую культуру и спорт в размере не менее 10 процентов национального дохода, а также защищенность соответствующих расходных статей федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов. Размеры и нормативы финансирования физической культуры и спорта ежеквартально подлежат индексации в соответствии с темпами инфляции в стране». Однако в утвержденном тексте закона о ФКиС это фундаментальное положение полностью отсутствует. Надо ли говорить, что этот момент сразу же понижает ценность закона.

Второй момент, на котором стоит сфокусировать внимание – это слабый контроль над механизмами реализации положений закона. Основной гарант того, что управление сферой физической культуры и спорта будет происходить так, как это запланировал законодатель – Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ. Согласно управленческой реформе 2004 г. российское правительство было реорганизовано таким образом, чтобы министерства не контролировали сами себя.

Однако управление по описанной схеме с промежуточным и конечным контролем так и не было реализовано. Вначале бывший глава Росспорта В.А. Фетисов отверг эту схему, а потом и В.Л. Мутко также не захотел ни перед кем отчитываться. В итоге Минспорттуризма РФ в настоящее время отчитывается само перед собой. Федеральное агентство по физической культуре и спорту не восстановлено и поныне (Галкин В.В., 2011).

Третий момент, который будет интересен с точки зрения менеджмента, это система оценки эффективности как самого Минспорттуризма, так и тех работ, которые входят в его компетенцию. Существующая уже более полувека система оценки по количеству физкультурников, построенных спортсооружений и числу работников в отрасли, давно нуждается в серьезном обновлении, как опережающими индикаторами, так и совершенно новыми показателями. К их числу следует отнести: количество курящих граждан в стране и конкретном регионе (по этому параметру мы, к сожалению, вышли за последние годы на лидирующие позиции в мире); количество людей по возрастным категориям с избыточным весом; количество лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. На наш взгляд, продолжительность жизни населения – также показатель Минспорттуризма, который он делит на условиях паритета с Минздравсоцразвития. И даже подростковую преступность следует увязывать с развитием спорта в стране и на местах.

Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

После распада СССР и обретением Российской Федерацией своей государственности возникла необходимость в создании качественной правовой базы в сфере физической культуры и спорта, в которой бы нашли свое

воплощение все те изменения, которые произошли в физкультурно-спортивной и других областях жизнедеятельности общества – в экономике, политике, идеологии, а также в образе мыслей граждан нашей страны.

Основным источником правового регулирования в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) является Конституция РФ. *Статья 41 гарантирует право на охрану здоровья и медицинскую помощь, а также констатирует, что «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта».* Исходя из федеративного устройства России, в Конституции определено, что общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов – республик, краев и областей (п. «е» ч. 1 ст. 72). В физкультурно-спортивной сфере возникают отношения двух видов: между государственными и муниципальными органами власти и гражданами, реализующими конституционное право на занятия физической культурой и спортом, а также отношения между юридическими и физическими лицами, связанные с удовлетворением потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Необходимая правовая база в виде Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте была разработана и принята Верховным Советом РФ 27 апреля 1993 г. (федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Принятые Основы законодательства о физической культуре и спорте стали важнейшей вехой в создании правовой базы физкультурно-спортивной отрасли. Значимость Основ связана с тем, что многие принципиально важные положения впервые были закреплены юридически. Так, в Основах юридически закреплялась компетенция Российской Федерации, республик, краев и органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта (ст. 4–6), вводились понятия «система физической культуры» и «спорт» с постатейной их расшифровкой (ст. 11–24), законодательно определялись источники финансирования физической культуры и спорта (ст. 25–26).

Однако после принятия Основ законодательства в течение последующих лет стали вскрываться некоторые его пробелы и недочеты. Общая концепция физкультурно-спортивного законодательства давалась неконкретной и размытой. По-видимому, на тот момент создать четко структурированный и реально работающий закон о ФКиС не представлялось возможным, так как не вполне было ясно, по какому пути пойдет наша страна, какую модель физической культуры и спорта выберет. Поэтому была избрана форма Основ законодательства, которые очерчивали общий подход депутатов Государственной Думы и спортивных экспертов к проблеме законодательного регламентирования физкультурно-спортивной отрасли. Накопившиеся за несколько лет рыночного развития замечания и новые реалии российской физической культуры и спорта заставили законодателей существенным образом переработать и уточнить существующие правовые нормы, создать новый закон «О физической культуре и спорте», который был призван заменить принятые ранее Основы законодательства о ФКиС.

Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте» был принят Государственной Думой 13 января 1999 г., одобрен Советом Федерации 27 января и подписан Президентом страны 29 апреля 1999 г. В юридическую силу закон вступил с момента его опубликования, т. е. с 7 мая 1999 г.

Сразу отметим, что вновь принятый закон все же не смог в полной мере устранить те пробелы, которые были свойственны Основам законодательства о ФКиС. Закон получился таким же декларативным и необязательным для исполнения, как и принятые до него Основы.

Просуществовав восемь лет, закон о ФКиС от 1999 г. был заменен новым законом, который был призван не только устранить декларативность предыдущего правового акта, но и привнести в него новый дух конкретики и самодостаточности. Следует отметить, что российские законодатели не стали совершенствовать существующий закон от 1999 г. Было принято решение о создании нового закона, который бы, с одной стороны, устранял недостатки и изъяны ранее действующего правового акта, с другой – создавал бы обновленное правовое поле для регулирования физкультурно-спортивных отношений.

Качественно обновленный федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был опубликован 8 декабря 2007 г. и вступил в силу 1 января 2008 г. Вновь принятый закон РФ «О физической культуре и спорте», действующий в настоящее время, устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и олимпийского движения России. Структура закона представлена на рис. 3.

В главе 1 «Общие положения» указываются цели и задачи закона, а также раскрываются основные понятия, которыми оперирует закон.

Глава 1, помимо трактовки используемых понятий, также содержит в своем составе статьи, посвященные государственной политике в области физической культуры и спорта.

Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
Глава 1. Общие положения (ст.1-9)
Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта (ст.10-27)
Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура (ст.28-31)
Глава 4. Спортивный резерв (ст.32-34)
Глава 5. Спорт высших достижений (ст.35-36)
Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта (ст.37-40)
Глава 8. Заключительные положения (ст.41-43).

Рис. 3. Структура федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

В частности, в ст. 3 говорится, что законодательство о физической культуре и спорте основывается на 11 основных принципах, вытекающих из Конституции страны, среди которых базовым является обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

Основными элементами законодательства о физической культуре и спорте, модифицируемыми в новой редакции федерального закона от 4 декабря 2007 г. о физической культуре и спорте в РФ являются: субъекты физической культуры и спорта, институты государственного регулирования физической культуры и спорта, а также договорные отношения в сфере физической культуры и спорта.

Предметом правового регулирования данного законопроекта являются отношения в области физической культуры и спорта, возникающие при:

- 1) создании необходимых условий для развития физической культуры и спорта и физического воспитания населения;
- 2) подготовке спортивного резерва и сборных команд России по различным видам спорта для их успешного выступления на международных соревнованиях.

Указанные изменения синхронизируют законодательство о физической культуре и спорте с гражданским, налоговым и бюджетным законодательством.

Следует отметить, что новый закон снимает с государства целый ряд обязывающих мер по финансированию и поддержке физкультурно-спортивной отрасли. Если ранее в соответствии с нормами ст. 4 государство обеспечивало: 1) ежегодное финансирование мероприятий в области физкультуры и спорта в

РФ, поддерживало физкультурно-спортивное и олимпийское движение за счет средств федерального бюджета; 2) создание условий для использования физкультурно-спортивными организациями и предприятиями спортивной промышленности государственных финансовых, материально-технических и информационных ресурсов, а также научно-исследовательских и технических разработок и технологий; 3) содержание физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений, находящихся в собственности РФ; 4) создание условий для строительства и содержания спортивных сооружений по месту жительства граждан, физкультурно-оздоровительных сооружений в каждом муниципальном образовании и оказание на основе таких сооружений физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; 5) создание условий для увеличения количества ДЮСШ всех типов, клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей, врачебно-физкультурных диспансеров и укрепление их материально-технической базы; 6) создание условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья матери и ребенка; 7) организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для девушек и женщин с учетом специфики их деятельности; 8) организацию лицензирования деятельности в области физической культуры и спорта и обязательной сертификации спортивных изделий и техники в соответствии с законодательством РФ; 9) поддержку внешнеэкономических связей физкультурно-спортивных организаций. То в новом Законе о ФКиС от 2007 г. концепция серьезно изменилась. По сути, обязательства по финансированию и поддержке физкультуры и спорта в значительной степени урезаются и передаются в ведение правительства. Если ранее законом указывалось, что «расходы на реализацию федеральных программ развития физической культуры и спорта производятся за счет средств соответствующих бюджетов и внебюджетных источников, доходов от проведения спортивных лотерей, а также других средств в соответствии с законодательством РФ», то теперь ситуация поменялась.

В статье 7 пп. 2–3 «средства на осуществление переданных в соответствии с частью 1 настоящей статьи полномочий предусматриваются в виде субвенций из федерального бюджета.

Общий объем финансирования, предусмотренного в Федеральном фонде компенсаций в виде субвенций бюджетам субъектов Российской Федерации на осуществление переданных полномочий, определяется на основании методики, утвержденной Правительством Российской Федерации, исходя из количества спортсменов, осуществляющих занятия в спортивных школах, спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания, а также численности населения субъектов Российской Федерации». Порядок расходования и учета средств на осуществление переданных полномочий устанавливается Правительством Российской Федерации.

Преимущества новой редакции закона о ФКиС. В законе существенно расширен и уточнен понятийный аппарат. Впервые введены такие понятия, как

официальные физкультурные и спортивные мероприятия, массовый спорт, национальный вид спорта, Паралимпийское и сурдлимпийское движения, правила соревнований, спортивная дисциплина, спорт высших достижений, физическая подготовка, спортивные сооружения.

Законом вводится новый вид общественного объединения – спортивная федерация, целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов сборных команд.

Спортивные федерации могут быть местными, региональными и общероссийскими. Устанавливаются особенности создания, государственной регистрации и реорганизации спортивных федераций. Структура спортивных федераций выстроена по аналогии со структурой национально-культурных автономий. Большинство местных спортивных федераций по определенному виду спорта объединяются в региональную спортивную федерацию, а большинство региональных спортивных федераций, в свою очередь, объединяются в общероссийскую спортивную федерацию.

Таким образом, исключается возможность одновременного существования двух общероссийских спортивных федераций, культивирующих один и тот же вид спорта. В связи с этим ликвидируется малоэффективная, установленная законодательством РФ, процедура аккредитации общероссийских физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций).

В законе закрепляются такие институты государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта, как признание видов спорта и спортивных дисциплин: Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; Единый календарный план всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, которые вместе образуют стройную систему.

Закон, в рамках проводимой в стране административной реформы, исключает возможность дублирования функций федеральных органов исполнительной власти в области ФК и С.

Особое внимание уделено вопросам разграничения полномочий между федеральными органами исполнительной власти и органами власти субъектов Российской Федерации, а также органами местного самоуправления. Отдельная статья посвящена разграничению расходных полномочий.

Разработаны соответствующие юридические нормы, регулирующие основополагающие правоотношения *в сфере ФКиС*

В частности, к таковым относятся нормы, регулирующие:

деятельность в спорте высших достижений, в системе подготовки спортивного резерва, по формированию и функционированию сборных команд Российской Федерации;

взаимоотношения спортсмена и физкультурно-спортивной организации (договор о спортивной деятельности, переход спортсменов, противодействие применению допинга и т. п.);

организацию физической культуры и спорта в системе образования, здравоохранения, в Вооруженных силах, правоохранительных органах и органах безопасности, по месту работы, жительства и отдыха населения, в т. ч. деятельность спортивных клубов, спортивных школ, училищ олимпийского резерва;

развитие физической культуры и спорта среди инвалидов;

деятельность, направленную на создание и укрепление материально-технической базы, совершенствование образовательного и медицинского обеспечения физической культуры и спорта;

В законе систематизированы принципы законодательства о физической культуре и спорте, устранены декларативные и отсылочные нормы, а также нормы, дублирующие положения Конституции РФ и иных федеральных законов.

2.2. Организация деятельности в области физическо культуры и спорта

Глава 2 закона раскрывает принципы организации деятельности в области ФКиС. Ст. 10 пп. 1–3 содержит общие фразы, в которых констатируется, что физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими и некоммерческими. Ст. 11 и 12 дают общие сведения по Олимпийскому комитету России и его функциям. Не вполне понятно, зачем отечественные законодатели расписывают функции Олимпийского комитета России (ОКР) в законе о ФКиС, так как это общественная неправительственная организация, действующая на основании собственного устава, Олимпийской хартии и решений Международного Олимпийского комитета.

Существенной новацией Закона от 2007 г. является включение в него (ст. 22) спортивных званий и разрядов. Известно, что во многих странах мира вообще нет никаких официально признанных разрядов и званий. Каждая спортивная федерация сама вправе вводить собственную градацию по своему усмотрению.

Федеральный закон о ФКиС, о детско-юношеском спорте. Новая редакция федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации должна обеспечить достижение следующих **целей**, в т. ч. в детско-юношеском спорте:

1) *оздоровительная* – занятия спортом, физическими упражнениями и закаливание формируют своеобразный иммунитет к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя и курению;

2) *воспитательная* – спорт оказывает влияние на нравственное воспитание человека, формирование его культуры поведения и стиля жизни, без которых человек не может быть личностью и полноценным гражданином; спорт является самым эффективным средством перевоспитания «трудных подростков», предоставляя широкие возможности для реализации энергии, инициативы, творчества и физических способностей, для проявления лидерства и соперничества на здоровой основе;

3) *социальная* – формирование у занимающихся спортом высокой социальной активности; выработка таких качеств личности, как решительность, воля, целеустремленность и самообладание, невозможна без систематических занятий спортом;

4) *патриотическая* – спорт является мощным средством гражданского патриотического воспитания, без которого невозможно обеспечить ни безопасность страны, ни ее экономическое процветание;

5) *экономическая* – приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом будет способствовать укреплению здоровья граждан, снижению заболеваемости и сокращению расходов государства на оказание медицинской помощи и выплату пособий по временной нетрудоспособности.

Развитию детско-юношеского спорта в РФ будут способствовать: развитие понятийного аппарата, в т. ч. включение в оборот таких основных понятий, как:

Организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия – юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие или спортивное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения мероприятия (п. 8 ст. 2);

Официальные физкультурные и спортивные мероприятия – физкультурные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований (п. 9 ст. 2);

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физического здоровья человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2);

Физическая реабилитация – восстановление (в т. ч. коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья (п. 28 ст. 2). Более четкое распределение (ст. 6) полномочий в области физической культуры и спорта, в т. ч. обязанность РФ организовать:

– научно-методическое обеспечение в области физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту (п. 13 ст. 6);

– организация научных исследований в области физической культуры и спорта (п. 17 ст. 6);

– содействие развитию детско-юношеского, молодежного, спорта высших достижений и профессионального спорта (п. 21 ст. 6).

Важно обратить внимание на правовое закрепление в законе (ст. 24) прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют права:

- 1) на выбор видов спорта;
- 2) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- 3) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 4) заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
- 5) содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях;
- 6) осуществление иных прав в соответствии с законодательством РФ.

Спортсмены обязаны:

- 1) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных состязаниях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- 2) не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;
- 3) соблюдать этические нормы в области спорта;
- 4) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- 5) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- 6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ.

Важна реализация на практике такого новшества, как «спортивный паспорт» (ст. 27):

1. Спортивный паспорт является документом единого образца, удостоверяющим принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсмена.

2. В спортивном паспорте указываются:

- фамилия, имя, отчество спортсмена;
- пол;
- дата рождения;
- принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации;
- выбранные виды спорта и спортивные дисциплины
- сведения о присвоении спортивных разрядов и спортивных званий;
- сведения о подтверждении выполнения норм и требований, необходимых для присвоения спортивных разрядов;

- отметка о прохождении спортсменом медицинских осмотров;
- результаты, достигнутые на спортивных соревнованиях;
- сведения о спортивной дисквалификации;
- сведения о государственных наградах и иных формах поощрения;
- фамилия, имя, отчество тренера;
- иные связанные со спецификой выбранных видов спорта сведения.

3. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании трудового договора, заключенного между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией.

4. В случае если спортсмен зачислен в образовательное учреждение среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и с ним не заключен договор, указанный в части 3 настоящей статьи, принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании приказа о зачислении в образовательное учреждение.

5. Порядок ведения, порядок выдачи, порядок замены спортивных паспортов, порядок функционирования единой системы учета спортивных паспортов устанавливаются Положением о спортивном паспорте. Положение о спортивном паспорте и его образец утверждаются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

2.3. Физическая культура и спорт в системе образования

В статье 28 закона о физической культуре и спорте в РФ обращается внимание и на физическую культуру и спорт в системе образования (ст. 28). Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов, обучающихся самостоятельно, определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов (ГОС) и нормативов физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

создание условий, в т. ч. обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
проведение медицинского контроля над организацией физического воспитания;

формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Характеризуя закон, нельзя не обратить внимание на объективные принципы, на которых строится законодательство о физической культуре и спорте.

Среди них (например, ст. 3) в т. ч. и такие, как:

– обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

– установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

– единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на территории РФ;

– непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

Последний в этом перечне, хотя по важности один из главных, принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности означает, что государство ставит перед собой задачу охватывать спортивными и физкультурно-оздоровительными мероприятиями все возрастные группы населения. Работа государственных органов, органов местного самоуправления, общественных организаций должна строиться таким образом, чтобы физическая культура и спорт присутствовали в жизни человека с детского возраста до старости. Соответствующие направления работы предусматриваются в детских дошкольных учреждениях, в качестве обязательных входят в школьную программу, проводятся по месту работы и жительства гражданина.

Названный принцип государственной политики тесно связан с принципом учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние. Мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта, могут быть включены не только в специальные федеральные целевые программы, но и в другие программы социальной направленности. Так, например, в Федеральной целевой программе развития Калининградской области на период до 2010 г. (утв. постановлением Правительства РФ от 7 декабря 2001 г. № 866) из 149 общих программных

мероприятий в области физической культуры и спорта предусмотрено одно – реконструкция стадионов Калининградской области с общим объемом финансирования 169 млн. руб. (0,18 % от суммы финансирования всех мероприятий программы).

Поэтому обсуждаемый принцип необходимо распространить и на программы развития физической культуры и спорта субъектов РФ и муниципальных образований, поскольку федеральное законодательство по предметам совместного ведения РФ и ее субъектов призвано закладывать основы регулирования, общие принципы, на которых должны строиться складывающиеся в соответствующей сфере отношения.

В новой редакции проекта закона уточняется принцип признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений и равенства их прав на государственную поддержку, означающий, что органы государственной власти, органы местного самоуправления не вмешиваются в деятельность спортивных объединений, осуществляемую в рамках закона. Спортивные объединения имеют возможность получать государственную помощь и в соответствии со своими уставами являются самоуправляемыми, действуют самостоятельно.

Так статья 3 «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» в редакции федерального закона 2007 г. уже не содержит такого принципа государственной политики в финансовой области организации развития физической культуры и спорта, как создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций и мероприятий, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также учреждений спортивной промышленности, что означало на практике предоставление льгот, налоговых освобождений, административной поддержки социально значимого строительства стадионов, спортивных сооружений и т. д.

Видимо, государство сделало выбор в сторону непосредственного финансирования физической культуры и спорта и активного взаимодействия органов исполнительной власти со спортивными федерациями, а не налоговых льгот.

Как известно, финансирование может быть как государственным, так и негосударственным, но независимо от этого государство не берет сегодня на себя обязательство создавать благоприятные условия, заниматься налоговыми льготами и освобождениями, как в отношении спортивных организаций, так и физических лиц, оказывающих им помощь в своей работе.

Вместе с тем законодатель в качестве основного принципа деятельности государства в области физической культуры и спорта отметил и такой, как *«содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов»*.

Остается надеяться, что это выльется в т. ч. в создание условий для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех видов и типов, клубов по месту жительства граждан, детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей, врачебно-физкультурных диспансеров и укрепление

их материально-технической базы; создание условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья матери и ребенка и в целом в *поддержке физкультурного движения в стране*.

«Статья 31. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов».

1. Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

2. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

5. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

6. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта через физкультурно-спортивные организации.

Теперь в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 4 декабря 2007 года) прописано очень важное требование к исполнительным властям и органам местного самоуправления:

«7. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов, организуют проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту».

Как видно, в перечне учреждений впервые в истории развития физической культуры и спорта появились, наряду с ДЮСШ и СДЮШОР, детско-юношеские спортивно-адаптивные школы (ДЮСАШ).

Таким образом, в настоящее время для полноценного развития в стране физической культуры и спорта среди инвалидов есть федеральный закон, где прописаны соответствующие правовые положения и требования, Типовое положение об учреждениях дополнительного образования, в котором есть все необходимое для создания и функционирования детско-юношеских спортивно-адаптивных школ и других спортивных организаций и учреждений, и, наконец, документ о нормах труда и нормативах его оплаты для лиц, работающих с инвалидами.

Постановление Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и закон «О физической культуре и спорте в Иркутской области». О мониторинге показателей здоровья населения РФ заговорили в конце XX столетия, когда правительство России, озабоченное тревожной статистикой здоровья молодого поколения, в 2001 г. приняло постановление № 916 «Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

В этом постановлении мониторингсостояния здоровья определяется как система мероприятий, направленных на наблюдение, анализ, оценку и прогноз состояния физического здоровья, физического развития детей, подростков и молодежи. В редакции федерального закона о ФКиС 2007 г. обращается внимание, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся. Исходя из вышеизложенного определение сущности мониторинга звучит следующим образом: мониторинг состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи – это сложная информационно-аналитическая и прогнозная система, включающая наблюдение за состоянием физического здоровья на уровне индивида и социальной группы, оценку его результатов и прогнозирование состояния здоровья в будущем, как для индивида, так и для группы индивидов, объединенных по территориальному признаку или характеру деятельности (Изаак С.И., 2005). Эта позиция находит отражение в характеристике структуры мониторинга, в которой выделяется пять блоков:

- 1) наблюдение;
- 2) оценка текущего состояния;
- 3) прогноз состояния на перспективу;
- 4) оценка прогнозируемого состояния объектов;
- 5) принятие управленческих решений по сохранению и укреплению здоровья.

Основная сфера практического применения мониторинга – это информационное обслуживание управления.

В ряде регионов России, в т. ч. Иркутской области, были проведены мониторинговые обследования различных возрастных контингентов населения (Лебединский В.Ю. с соавт., 2002, 2008, 2012.).

В соответствии с Федеральной целевой программой «Молодежь России» (2002–2005 гг.), подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2002–2005 гг.) и межведомственным соглашением «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально-гигиенического мониторинга», на кафедре физической культуры ИРНИТУ организована лаборатория мониторинга физического здоровья студенческой молодежи. Мониторинг в вузе проводится с 2008 года 2 раза – в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года, что позволяет индивидуализировать педагогический процесс по предмету (Лебединский В.Ю. с соавт., 2008; Колокольцев М.М., 2011). Мониторинг физического здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения страны стал реальной возможностью оценки своевременности и гармоничности физического развития, контроля заболеваемости, инвалидности, изучения адаптивных возможностей организма молодого человека. Кроме того, использование мониторинговых исследований позволяет:

- оценить исходный уровень физических и двигательных кондиций обучающихся;
- внести коррективы в построение учебного и учебно-тренировочного процессов;
- оценить успешность овладения студентами двигательными навыками;
- провести сравнительную характеристику физического здоровья у различных групп студентов (группа, курс, факультет, университет);
- выявить особенности состояния физического здоровья обучающихся в зависимости от разных медицинских групп здоровья;
- дать характеристику влияния занятий различными видами спорта на особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи;
- провести оценку эффективности работы преподавателей по построению учебного процесса по дисциплине «физическая культура».

Закон Иркутской области от 17 декабря 2008 г. № 108-ОЗ «О физической культуре и спорте в Иркутской области». В законе урегулированы отношения в сфере физической культуры и спорта в Иркутской области, отнесенные к ведению области, а также осуществлено разграничение полномочий между высшими органами государственной власти области в указанной сфере общественных отношений.

Так, к полномочиям Законодательного собрания относятся законодательное регулирование в сфере физической культуры и спорта; контроль за соблюдением и исполнением региональных законов, исполнением областного бюджета в этой сфере и др. Администрация региона принимает решения о создании, реорганизации и ликвидации государственных

физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений, находящихся в ведении области; создает учреждения олимпийского резерва; устанавливает нормативы материально-технического обеспечения деятельности областных государственных спортивных учреждений и др.

В законе регламентированы вопросы организации деятельности в сфере ФКиС в Иркутской области, подготовки спортивного резерва, организации физкультуры и спорта в системе образования, по месту жительства, адаптивной физической культуры и физической реабилитации инвалидов. Определена роль органов государственной власти области в организации и проведении межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий, подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ и др. Кроме того, в документе прописан порядок формирования и обеспечения спортивных сборных команд области.

Одна из глав закона посвящена мерам социальной и иной поддержки спортсменов и тренеров, а также отдельных категорий граждан в сфере физической культуры и спорта в Иркутской области. Спортсменам – членам сборных команд России, занявших призовые места на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира, Европы, Кубка мира, и их тренерам, проживающим на территории области, может выплачиваться премия.

Отдельные категории граждан имеют право на получение дополнительного ежемесячного материального обеспечения за счет средств областного бюджета в размере базовой части трудовой пенсии по старости.

Помимо этого в документе сказано, что детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, детям из многодетных и малообеспеченных семей, инвалидам, пенсионерам предоставляется право бесплатного посещения спортивных сооружений, находящихся в областной государственной собственности, либо посещения на льготных условиях. Закон предусматривает также страхование от несчастного случая за счет средств областного бюджета; развитие физической культуры и спорта в регионе по следующим направлениям: развитие массового спорта, детско-юношеского и молодежного спорта, физической культуры и спорта инвалидов, профессионального и национальных видов спорта.

В то же время интересы подавляющей части населения остаются в местных законах о физкультуре и спорте не представленными. Так происходит потому, что само население никто не спрашивает, чтобы оно хотело увидеть в данных правовых актах.

Населению, как правило, ближе другие ценности – здоровье детей и близких, наличие спортплощадок во дворах и стадионов в ближайшей доступности, развитие инвалидного спорта, наличие бесплатных спортивных секций и квалифицированных тренеров, имеющих достойную оплату труда. Однако в силу того что интересы большинства населения напрямую не актуализируются, а представляются опосредованно, через депутатов (многие из которых не считают себя специалистами и потому делегируют свои

полномочия членам профильного комитета), их интересы нередко остаются за рамками местных законов о физкультуре и спорте.

Исправить существующее положение возможно только при вовлечении всех носителей интересов в процедуру обсуждения и поэтапного принятия локальных законов о физкультуре и спорте. Тогда все заинтересованные стороны смогут четко сформулировать свои законные интересы и проследить за тем, чтобы они нашли свое разумное отношение в данном законодательном акте. Причем там, где интересы граждан не представлены общественными организациями – инвалидными, студенческими, профессиональными, детскими, предпринимательскими и проч. – там следует применять маркетинговые исследования и опросы общественного мнения. Предложения и критические замечания граждан и юридических лиц необходимо принимать через Интернет, внося соответствующие поправки в проект или действующий Закон о физкультуре и спорте.

Изменение процедуры обсуждения и принятия местных законов о физической культуре и спорте может привести уже в ближайшем будущем к существенной корректировке содержательной части закона (улучшится финансирование детского и инвалидного спорта, адаптивной физической культуры, предоставлены налоговые льготы таким социально значимым видам бизнеса, как фитнес, физкультурно-оздоровительные практики, восточные физкультурные системы и т. д.).

Контрольные вопросы

1. Историческая справка создания закона о физической культуре и спорте в России; какой документ является основным источником правового регулирования в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) в России?;
2. Назовите год издания последнего закона о физической культуре и спорту в РФ и его номер; сколько глав содержится в законе о физической культуре и спорту в РФ?;
3. Что является основными элементами законодательства о физической культуре и спорте?;
4. Назовите преимущества новой редакции закона о физической культуре и спорта (ФКиС);
5. Расскажите о Федеральном законе физической культуры и спорта (ФКиС) в сфере детско-юношеского спорта;
6. Расскажите о правовом закреплении в законе (ст. 24) прав и обязанностей спортсменов;
7. Расскажите о роли закона физической культуры и спорта в РФ в системе образования;
8. Назовите принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, отраженный в законодательстве РФ;
9. Расскажите о важности Постановления Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния

физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Глава 3. Физическая культура личности

3.1. Понятие о физической культуре личности

В программе по физической культуре всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки студентов вузов указано, что *целью* физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В настоящее время коренным образом изменился социальный заказ общества высшей школе. Во главу угла поставлена задача подготовки подлинных специалистов, истинных профессионалов и деловых людей, способных реализовать себя в условиях жесткой конкуренции.

В этих условиях полностью сможет реализовать себя человек не только и не столько высоко профессиональный, сколько здоровый физически и психически, в связи с чем, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образовательного стандарта, а значимость образования проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Известно, что личностный уровень освоения ценностей ФКиС

определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Однако эволюционно сложившаяся репродуктивная система физкультурно-спортивного образования молодежи стала фактором не только снижающим социально-психологические риски, но и генерирующим их, в формировании культурного потенциала студентов высших учебных заведений обострились противоречия, связанные с переоценкой традиционных для российской ментальности духовных и социокультурных ценностей.

С одной стороны, благодаря достижениям НТР, интенсификации активности студентов существенно возрастают темпы их социализации, обусловленные повышением их самосознания, активизацией творческого, созидательного потенциала. С другой стороны, возрастающая антропопрессия и техногенное воздействие на среду их обитания, нередко необходимость сочетания напряженной учебы с работой привели к чрезмерному нарастанию психофизического напряжения, требующего мобилизации всех резервных возможностей организма (Григорьев В.И., 2002).

Вследствие смены информационно-инновационного уклада двигательной активности студентов, связанной с переориентацией целевых ориентиров физической культуры, унитарностью педагогического сценария и организационных условий его реализации на занятиях, сложилась тревожная тенденция к утрате личностного смысла двигательной активности и интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию, проявляемая в потребностно-мотивационном блоке.

Так, более 46 % опрошенных студентов вузов (I–II курсы) в качестве объективных причин нежелания посещать академические занятия по физической культуре указывают на чрезмерную дидактичность учебного процесса и автократичный стиль управленческой деятельности преподавателя, перегруженность спортивных залов, использование морального устаревшего и изношенного спортивного оборудования, игнорирование их индивидуальных особенностей (Козлов Н.С., Ятлова Е.А., 2011).

Из приведенных фактов следует, что многоаспектность и сложность решения данной проблемы с учетом необходимости возрождения воспитательного потенциала физической культуры приобретает в трансфертных условиях исключительно важное социально-экономическое значение. Базовой целью антикризисного развития физической культуры в широком смысле является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей студентов в двигательной активности с учетом понятия «физическая культура личности».

Существует следующее определение понятия «*физическая культура личности*». Это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных

ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

3.2. Характеристика уровней физической культуры личности

Выделяют несколько уровней физической культуры личности:

Ситуативный, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных способностей, представлений о социально-духовных ценностях физической культуры. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону, отдельным индивидуальным особенностям. В целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры.

Уровень начальной грамотности характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности. Осваиваются отдельные простейшие элементы физической культуры (выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур, развитие определенных физических качеств, двигательных умений и навыков и т. д.), которые можно рассматривать как формы гигиенической физической культуры и попытки физического самосовершенствования. Физическое совершенство характеризуется удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности. Приобщение к организованной групповой оздоровительной и спортивной деятельности становится реальностью, отмечаются попытки систематизации деятельности.

Уровень образованности отражает познание существенных положений физической культуры и ее социально-духовных ценностей. Отмечаются интеллектуальные способности и эрудированность. Физическое совершенство характеризуется хорошей степенью физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Как правило, физическое самосовершенствование и организованные групповые формы занятий становятся нормой.

Творческий уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов. Физическое совершенство характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Физическое самообразование и физическое самосовершенствование приобретают системность и творческую основу.

Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

По мнению В.И. Шалупина на основе критериев дается несколько иное определение уровней проявления физической культуры личности:

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

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

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

Творческий уровень – присущ студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза они проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Границы выделенных уровней подвижны. Они свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем, а это является движущей силой развития его физической культуры.

3.3. Формирование физической культуры личности студента

Приведенные выше уровни физической культуры личности косвенно можно оценить по отношению студентов вузов к занятиям ФКиС. Наиболее широко такие исследования проводились научными коллективами под руководством Л.И. Лубышевой в 2004 г. (респондентами выступали студенты сибирских вузов) и М.Я. Виленским в 2001 г. (респондентами выступали студенты педагогических вузов города Москвы).

Считается, что у нас в стране ФКиС занимается 5–10 % населения. В наиболее экономически развитых странах количество занимающихся составляет от 40 до 60 % населения. Концепция развития ФКиС в стране предполагает активное привлечение студентов к этим занятиям, особенно перспективным видится развитие игровых видов спорта. Число занимающихся должно составить не менее 40 %.

Обратимся к данным, полученным около 10 лет назад и попытаемся выяснить роль побудительных факторов, активизирующих спортивную деятельность студента, определить, что же движет им: чувство долга или глубокая заинтересованность, жизненная потребность или необходимость выполнить норматив учебной программы и получить зачет (Лубышева Л.И., 2004).

Таблица 1

Отношение студентов разного пола к физкультурно-спортивной деятельности, %

Отношение к физкультурно-спортивной деятельности	Пол студентов		Все студенты
	женщины	мужчины	
Занимаются систематически	36,9	12,9	21,8
Занимаются эпизодически	44,5	53,5	50,1
Не занимаются в свободное время	18,6	33,9	28,1

Автор отмечает, что в целом лишь у 15,1 % студентов длительность и регулярность занятий отвечает требованиям рационального двигательного режима.

Результаты данного опроса показывают, что 73,2 % студентов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл.2).

Таблица 2

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры, %

Физическая культура – необходимый элемент общей культуры студента	Пол студентов		Все студенты
	мужчины	женщины	
Да	73,3	72,9	73,2
Нет	12,5	6,6	8,8
Затрудняюсь ответить	10,1	18,5	15,3
Нет ответов	4,1	2,0	1,7

По данным В.С. Быкова с соавторами (2006), среди студентов Южно-Уральского университета проводился анкетный опрос (табл. 3), результаты

которого свидетельствуют, что значительная часть респондентов не использует средств самооздоровления своего организма.

Исследования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи в процессе обучения, проведенные в университете, показали, что они не изменяются, а по некоторым данным даже имеют тенденцию к ухудшению. Это свидетельствует о том, что показатели физической кондиции учащихся не обеспечивают социальной мобильности и адаптивности личности в современных условиях обучения.

Таблица 3

**Средства, используемые для самооздоровления учащейся молодежи,
%**

Средства	Используются от случая к случаю	Практически не используют
Сауна	56,3	22,5
Специальные дыхательные упражнения	13,8	71,3
Раздельное питание	32,5	52,5
Аутотренинг	18,8	63,8
Физические упражнения	46,3	6,25
Лекарства	60,0	25,0
Закаливающие процедуры	18,8	73,8
Массаж и самомассаж	55,0	37,5

По мнению авторов, повышение роли и значения физической культуры заключается в активизации физического самовоспитания и саморазвития учащихся и отличается от традиционного постановкой проблемы и ее решением путем актуализации физического самовоспитания учащейся молодежи.

Методическая система актуализации физического самовоспитания учащегося состоит в реализации педагогических технологий, обеспечивающих переход от внешней детерминации деятельности и поведения учащегося в области физической культуры к внутренней.

Исследователями разработаны организационный и методический инструментарию перевода процесса физического развития в режим самоорганизации, саморазвития для каждого из основных этапов физического самовоспитания учащегося.

Структурными компонентами организационно-педагогических условий формирования и сохранения здоровья их физического воспитания выступают:

- формирование мотивов физического самовоспитания;
- освоение валеологических знаний, умений и навыков здорового стиля жизни;
- поддержание и развитие физических кондиций;
- содержание учебно-тренировочных занятий по развитию и саморазвитию физической подготовленности, содержание пропагандистско-

просветительской работы по формированию личностно значимых ценностей здорового стиля жизни;

- деятельность педагога по стимулированию саморазвития физической культуры личности;

- деятельность учащихся по саморазвитию физической культуры;

- педагогические средства (учебно-тренировочные упражнения, творческие задания, технические средства поддержания здоровья и развития физической кондиции);

- качество учебно-методического обеспечения, включающего в себя индивидуальные программы, учебные пособия, методические рекомендации.

Как считает В.С. Быков с соавторами (2006), концепция актуализации физического самовоспитания учащегося как педагогического процесса включает:

- а) педагогические технологии актуализации физического самовоспитания в системе физического воспитания учащегося с точки зрения функций, которые оно выполняет;

- б) обоснования психолого-педагогических условий формирования готовности учащегося к физическому самовоспитанию;

- в) модели актуализации физического самовоспитания учащихся;

- г) критерии степени проявления физического самовоспитания и уровни его сформированности.

В рамках технологии физического самовоспитания учащихся предусматривается широкое поле для выбора педагогического инструментария актуализации:

- на уровне «инициирования активности» – педагогическое общение, педагогическая оценка, педагогические требования, педагогическое информативное речевое и демонстрационное воздействие, педагогическое разрешение и создание конфликта;

- на уровне «оснащения способами жизнедеятельности» – открытие, соучастие, возвышение, внесение образа, стимулирование деятельности, коррекция отклонений, привлечение к деятельности, включение в деятельность, приучение к деятельности, внесение знаний, демонстрация отношений, вовлечение в деятельность, снятие психического напряжения, обозначение позиций, постановка перед выбором;

- на уровне «стимулирования свободного выбора» – положительное подкрепление, педагогическая оценка (Я-сообщение), педагогическое требование (безусловность нормы), педагогическое убеждение (тезис – аргумент), педагогический конфликт-компромисс.

Учебно-методический комплекс, разработанный авторами (Быков В.А., 2006) из г. Челябинска, «Реализация регионального компонента образовательного стандарта по физической культуре» раскрывает валеологический потенциал физической культуры личности и включает:

- а) соответствующую учебно-программную документацию;

- б) учебные пособия для студентов по курсу «Физическая культура»;

- в) учебные пособия для педагогов, учителей, тренеров.

Мотивацию занятий физической культурой можно повысить, используя определенные виды спорта. Приведем данные, полученные в результате опроса студентов РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина (Егорычев А.О., Егорычева Э.В., 2008).

Среди наиболее предпочтительных видов спорта, которыми хотят заниматься студенты университета, отмечают:

– игровые виды – около 70 % студентов – хотят заниматься 2–3 раза в неделю;

– плавание – более 60 % студентов – 2 раза в неделю, особенно много любителей плавания среди старшекурсников – около 80 %;

–аэробика – более 70 % девушек хотят заниматься 2 раза в неделю.

Важным представляется рассмотрение причин, препятствующих физкультурно-спортивной деятельностью (ФСД) студентов. Студенты университета выделяют несколько: недостаток времени, удаленность от мест занятий, усталость от учебы и др. Изучение отрицательных мотивов показывает (табл. 4), что значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени – 48,3 % опрошенных студентов отметили этот фактор (Егорычев А.О., Егорычева Э.В., 2008).

В то же время большинство социологов, исследовавших бюджет свободного времени студентов, утверждают о наличии значительного количества времени, которое студенты отводят на досуговые занятия: от 1,5 до 3,5 часов в учебный день (Лубышева, 2004). Автор исследования делает вывод, что причиной низкой активности в ФСД является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, и главное – невысокая ценность ФСД в структуре свободного времени студентов.

Таблица 4

Причины, препятствующие занятиям ФСД студентов различных вузов, %

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных вузов	Профиль вуза			Все студенты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Недостаток времени	41,9	55,8	47,6	48,3
Недостаток физкультурных знаний в организации самостоятельных занятий	11,6	6,5	13,2	10,2
Недостаток инвентаря и спортивной формы	7,0	8,8	7,8	7,8
Отсутствие выбора вида спорта	5,5	6,6	9,3	7,0
Слабая организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузе	7,3	3,9	3,5	5,0

О причинах не задумывался	26,7	13,0	18,2	19,6
Нет ответа	–	5,2	0,4	2,1

Таким образом, можно констатировать, что важная роль в физической культуре личности отводится мотивационно-ценностному компоненту (МЦК).

МЦК отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность к ней, систему знаний интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания:

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

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

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

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

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

В обобщенном виде схема физической культуры личности, по В.И. Шалупину (2011), представлена на рис.4.

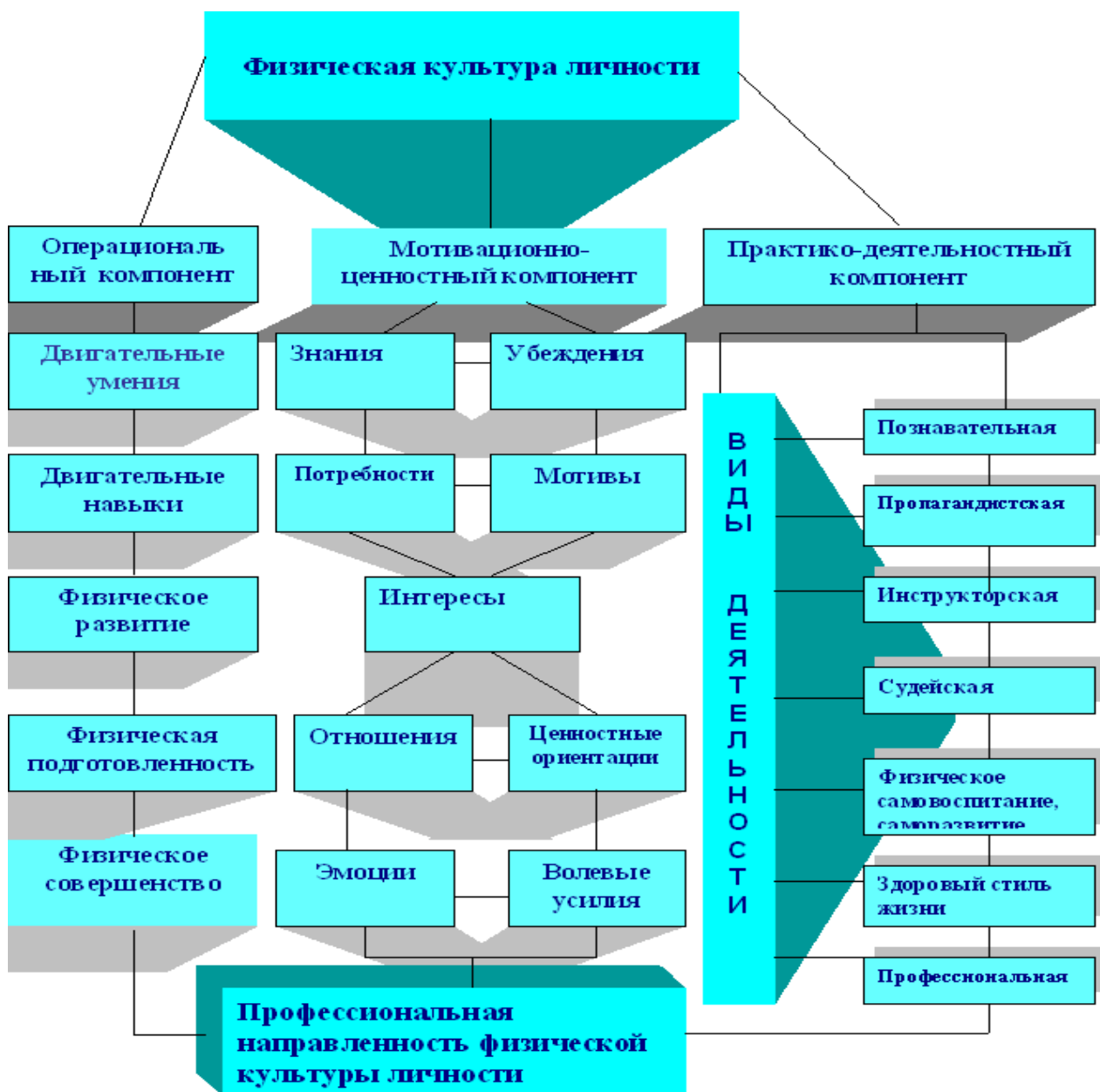


Рис.4. Схема физической культуры личности(по Шалупину В.И.,2011)

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

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

Система мотивов, возникающая на основе потребностей ФК:

– физическое совершенствование;

- дружеская солидарность, продиктованная желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долг, связанный с необходимостью посещать занятия по ФК, выполнять требования учебной программы;
- соперничество, характеризующее стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, завоевать авторитет, поднять свой престиж, быть первым, достичь больших успехов;
- подражание, стремление быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными во время занятий;
- спортивный мотив, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, отдыха, снятия нервного напряжения;
- мотив комфорта, определяющий желания заниматься физическими упражнениями в благоприятных комфортных условиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Активно-положительное – ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

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

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

Пассивно-отрицательное – связано со скрытым негативом к ФК.

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

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

Таким образом, повышение роли и значения физической культуры заключается в активизации физического самовоспитания и саморазвития учащейся молодежи.

Контрольные вопросы

1. Каково значение физической культуры и спорта?;
2. Физическая культура это...; назовите цели ФК;
3. Когда возникла физическая культура?;
4. Назовите все компоненты физической культуры; как совершенствуется физическое состояние человека?;
5. Сколько существует уровней проявления физической культуры личности, расскажите о них.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

4.1. Производственная физическая культура

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда (Раевский Р.Т., 1985; Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н., 1985; Ильинич В.И., 1990; Нифонтова Л.Н., 1993; Евсеев Ю.И., 2002; Барчуков И.С., 2003; Суворов Ю.А., 2006; Полиевский С.А., 2010).

Вопросы повышения профессионального мастерства средствами физического воспитания более подробно можно рассмотреть в процессе производственной физической культуры.

Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека (Ильинич В.И., 1990). Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время (Полиевский С.А. и др., 2010). При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Основы производственной физической культуры – теория активного отдыха. Великий ученый И.М. Сеченов показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела. В результате в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления, и их работоспособность повышается (Мусаелов Н.А., 1985).

В трудах другого великого русского физиолога И.П. Павлова мы находим объяснение тому, как устойчивая работоспособность зависит от правильного чередования периодов работы и отдыха, о роли ЦНС в этом процессе. Методическое обеспечение производственной физической культуры требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, характеризующуюся степенью включения в работу ВНД и психических процессов. Чем большая нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключать внимание работающих на другой вид деятельности.

Итак, методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер:

– чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;

– чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;

– чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

В рабочее время ПФК реализуется через производственную гимнастику. Оно достаточно условно, так как может в ряде случаев включать в себя не только гимнастические упражнения, но и другие средства физической культуры. В особых случаях для некоторых специалистов даже в рабочее время могут быть организованы занятия по ППФК для обеспечения эффективного выполнения профессиональных видов работ (Ю.А. Суворов, В.А. Платонова, 2006). Один из видов таких занятий – производственная гимнастика.

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха (Полиевский С.А, 2010).

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Вводная гимнастика. С неё рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5–8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5–7 минут.

Ее цель в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу. В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их. В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика проводится непосредственно перед началом рабочего времени или включается в это время (Мусаелов Н.А., 1985).

Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7–8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5–10 минут.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

При обычном 7–8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2–2,5 часа после начала работы и за 1–1,5 часа до ее окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях проводится на рабочих местах. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствие должных санитарно-гигиенических условий) проводить физкультпаузу невозможно. Это заставляет обратить особое внимание на активное использование ПФК в свободное время.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2–3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1–2 минуте; с успехом применяется, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного отдыха, т. е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Она может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий имеет возможность выполнять физические упражнения тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 сек. Цель микропауз –

ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: *методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня*. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко – до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

Методика составления проведения комплексов упражнений вводной гимнастики. Приведем пример типовой схемы вводной гимнастики (Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н., 1985):

1. Упражнения организующего характера.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Упражнения общего воздействия.
4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами.
- 5–8. Специальные упражнения.

Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические, с широкой амплитудой упражнения для групп мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса. Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то чтобы сократить период вработывания, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5–10 сек. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше.

Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшать осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений – от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила:

- во время упражнений занимающиеся испытывают чувство сильной и приятной мышечной работы;

- важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;

- вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое – поможет настроиться на предстоящую работу;

- после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желания отдохнуть.

Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом

Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25–30 сек.

Упр. 2. И. п. – о. с. 1 – дугой внутрь, правую руку вверх (+). 2 – то же левой, встать на носки, потянуться кверху руками (+). 3–4 – и. п. (–). Повторить 2–3 раза.

Упр. 3. И. п. – руки на поясе, 1 – прыжок, ноги скрестно. 2 – прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно, 15–20 сек. Ходьба на месте 15–20 сек.

Упр. 4. И. п. – о. с. 1 – встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 – изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6–8 раз.

Упр. 5. И. п. – стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1–4 – руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Упр. 6. И. п. 1 – с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. – 2 – то же в другую сторону. Повторить 8–10 раз.

Упр. 7. И. п. – о. с. 8–10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с «мазком» носком по полу. В конце каждого маха приподняться на

носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2–3 парных дыхания.

Упр. 8. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 – слегка приседая на левой ноге, правую с несильным пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 – с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. И. п. – пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 – пристукнуть правой ступней.

Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы

Основой типовой схемы физкультурной паузы служит положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято.

К настоящему времени разработана классификация профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда применительно к производственной гимнастике. Все виды трудовой деятельности разделены на 4 группы, для каждой созданы примерные типовые схемы проведения физкультурных пауз (Ильинич В.И., 1990).

Первая группа профессий включает однообразные монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью. Это в основном работа специалистов на вычислительной технике, на поточно-конвейерных линиях. Для работников этой группы в комплексы физкультурной паузы подбираются упражнения динамические, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы (Нифонтова Л.Н., Павлова Е.А., 1993). Схема физкультурной паузы для этой группы профессий следующая:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);
- для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения;
- общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба; комбинация приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног);
- для мышц туловища, а также ног и рук махового характера;
- на расслабление мышц рук;
- на точность и координацию движений.

Ко второй группе относятся виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда. Движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях. Большая часть работ, относящихся к этой группе, может выполняться стоя (на месте или в движении, что должно быть учтено при составлении комплекса).

Для этой группы профессий комплексы физкультпауз составляются из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки (!) на те

мышцы, которые участвовали в трудовых операциях. Типовая схема физкультурной паузы:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, рук, ног с элементами расслабления;
- для мышц туловища, рук, ног;
- общего воздействия – бег, прыжки, приседания и их комбинации;
- махового характера;
- на расслабление;
- на координацию и точность движений.

В третью группу включены работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные. Комплексы физкультпаузы состоят в основном из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич., 1987). Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе. Физкультурную паузу рекомендуется сочетать с пассивным отдыхом и выполнять ее лучше в положении сидя, а некоторые упражнения даже в положении лежа. Схема подбора комплекса упражнений для представителей тяжелого физического труда следующая:

Упражнения:

- в потягивании с глубоким дыханием и включением элементов расслабления мышц рук и плечевого пояса;
- в глубоком дыхании с расслаблением различных мышц;
- с расслаблением мышц ног, рук и туловища в сочетании с глубоким дыханием в положении сидя или лежа;
- на растягивание, улучшение осанки и подвижности суставов;
- для мышц туловища, ног и рук с элементами координации движений.

Наконец, четвертая группа профессий – это виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом. Они требуют большого напряжения центральной нервной системы, но мало подвижные, физические затраты небольшие. Физкультпауза состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку главной «несущей конструкции» – позвоночника, на который воздействует около 70 % массы тела. Поэтому при подборе упражнений позвоночник должен быть предметом особых забот – важны наклоны в стороны, прогиб назад, вращение туловища. Необходимо, чтобы нагрузку получали крупные мышечные группы, которые не задействованы в процессе работы. Важны и упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга, ликвидирующие застой крови в области малого таза (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич., 1987). Типовая схема комплекса для четвертой группы профессий выглядит следующим образом:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, ног и рук;

- для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой;
- общего воздействия – приседания, бег, прыжки;
- для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами;
- на расслабление мышц рук;
- на внимание, координацию движений.

4.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма

Статистически доказано, что здоровый, физически подготовленный человек меньше подвержен случайным и профессиональным травмам в силу хорошей реакции, достаточных скоростно-силовых возможностей. У него более высокая устойчивость против заболеваний, проникающей радиации (Полиевский С.А и др., 2010).

Основная задача физических упражнений профилактической направленности – повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. К ним относятся: перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде; гипокинезия – ограничение количества и объема движений; монотонность, связанная с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания (именно в этом состоянии, подобном полудреме, увеличивается вероятность травматизма); рабочая поза, которая становится причиной целого ряда неблагоприятных отклонений (заболевание органов малого таза, кифозы, сколиозы, ослабление мышц живота и др.); повышенная нервно-эмоциональная напряженность труда, вибрация и укачивание, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия (запыленность, загазованность, плохое освещение).

Чтобы снизить эти неблагоприятные воздействия, в свободное время проводится так называемая профилактическая гимнастика. Это комплекс упражнений, подобранных для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма. Количество упражнений, темп их выполнения, продолжительность комплекса в каждом отдельном случае различные.

Групповые занятия профилактической гимнастикой могут проводиться в обеденный перерыв или сразу после окончания работы в специальных помещениях.

В качестве примера приводятся упражнения непосредственного воздействия, для тренировки сосудов головного мозга (Нагорный М.П., 1972):

1. Движения головой (наклоны, поворот, кружения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Принять позы, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, «велосипед», стойка на лопатках, локтях, голове).
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции («рубка дров», качательные движения туловищем).

5. Сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине).

6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы (бег, передвижение на лыжах и т. п.), дыхание только через нос («рубка дров» с интенсивным выдохом).

7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

4.3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности

К дополнительным средствам относятся не только гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки, но и различные тренажеры («бегущая дорожка», «велотренажер» и многие другие, развивающие выносливость, силу, быстроту, подвижность суставов). Применение тренажеров повышает интенсивность занятий благодаря дополнительным нагрузкам, избирательному воздействию на отдельные функциональные системы, мышечные группы. Тренажеры позволяют строго дифференцировать физическую нагрузку. В настоящее время используются тренажеры с обратной информационной связью, позволяющие регулировать нагрузку в зависимости от реакции организма. Для восстановительных процедур применяются различные массажеры (Холодов и др., 2000; В. И. Ильинич, 2001).

Физические упражнения могут сочетаться или последовательно применяться с водно-тепловыми процедурами, способствующими расслаблению, восстановлению работоспособности (душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны). С этой же целью используются музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительных процедур, комнаты психологической разгрузки со специальными креслами для релаксации и видео - и аудиоэффектами. В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

На содержание производственной физической культуры как в рабочее, так и в свободное время, оказывают влияние индивидуальные особенности человека. При выборе форм и при упражнениях ПФК учитывают половые отличия занимающихся.

Так, например, при продолжительной работе в положении сидя у женщин чаще, чем у мужчин, возникают и в большей степени проявляются неблагоприятные последствия застойных явлений в области малого таза. При выполнении работы преимущественно в положении стоя у женщин чаще бывают осложнения, связанные с нарушением венозного кровообращения в нижних конечностях. Предрасположенность к таким нарушениям может носить наследственный характер. Все это должно учитываться как при определении,

например, количества физкультурминуток в течение рабочего дня, так и при подборе специальных упражнений.

Возрастные отличия обычно влияют на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений. Общая физическая нагрузка в утренней гигиенической или специализированной гимнастике по-разному переносится «совами» и «жаворонками», поэтому важно учитывать индивидуальные различия в переносимости физической нагрузки различными людьми в разное время суток.

Географо-климатические условия также могут оказывать свое влияние на содержание ПФК. Например, длинная полярная ночь и длинный полярный день вносят определенный дисбаланс в нормальное функционирование организма, нарушая его естественный биологический ритм (Матвеев, 2003).

На подбор упражнений ПФК влияют также температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах.

4.4. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

Специалисты высшей квалификации на определенном этапе своей профессиональной деятельности, как правило, становятся руководителями производственного, творческого, управленческого или другого коллектива. От того, насколько сам руководитель осознает роль и значимость производственной физической культуры для профессиональной дееспособности каждого члена коллектива, во многом зависит степень ее внедрения. Проблема использования различных форм ПФК не простая, так как часто вступает в противоречия с общими экономическими показателями. При решении вопросов производственной физической культуры руководителю коллектива приходится анализировать плюсы и минусы ее внедрения, сопоставляя гуманистические аспекты этих мероприятий с экономическими возможностями производства, организации.

Однако в любом случае принятие решения во многом зависит от того, насколько сам руководитель понимает суть и значимость воздействия производственной физической культуры на работающего человека, на его здоровье и дееспособность. И здесь важна не только теоретическая подготовка, но и личный практический опыт.

Комплексы физических упражнений при различных видах деятельности

1. Комплекс упражнений при сидячей работе. №1

И.П.-сидя, поочередное вытягивание и сгибание ног. Ноги на пол не опускать. 10 - 20 раз.

И.П.-сидя, прогибание и сгибание позвоночника. 10 - 20 раз.

И.П.-сидя, развести локти в сторону - вдох, вытянуть руки вперед с напряжением - выдох. 4 - 6 раз.

И.П.-сидя, встать с прогибом корпуса и сесть. 8 - 10 раз.

И.П.-сидя, повороты туловища вправо, влево. Спина ровная. 10 - 12 раз.

И.П.-сидя, ноги прямые, согнуть ногу и руками прижать к животу, втянуть живот - выдох, при вытягивании ноги вдох. 4 - 8 раз каждой ногой.

И.П.-сидя, втянуть мышцы живота- выдох, расслабить-вдох, 15 - 20 раз.

И.П.-сидя, ноги прямые, попеременно напрячь-расслабить мышцы правого и левого бедра. 15 - 20 раз.

2. Комплекс упражнений при сидячей работе. №2

Синдром Венеры при сидячей работе, таким термином обозначается образование жировых отложений, снижение упругости мышц на бедрах и талии. Этот недостаток может помочь исправить ежедневное выполнение специального комплекса гимнастических упражнений.

Сесть на пол, ноги выпрямлены. Захватив руками ступню, щиколотку или голень, поднимать ногу вверх и снова опускать. Прodelать упражнение 20 раз каждой ногой.

Встать прямо, ноги скрестить. Вытянув руки, медленно наклонять туловище вперед, задержаться в наклоне 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение. Прodelайте упражнение 10 раз поменяв положение ног.

Встать на колени, руки скрестить над головой. Сесть на левое бедро, затем выпрямиться и сесть на правое. Повторить упражнение 10 раз в каждую сторону.

Сесть на пол, подогнув одну ногу под себя. Захватив руками голень другой ноги, поднимите ее вверх. Задержаться в таком положении 5 секунд и опустить ногу. Прodelать то же самое другой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

3. Комплекс физических упражнений №3

Тот, кто предпочитает проводить часы досуга в мягком кресле перед телевизором, поступает, как известно, не совсем разумно по отношению к своему здоровью. Но что делать, порой привычка оказывается сильнее любых доводов рассудка.

Для тех, кто не хочет жертвовать привычкой и тем не менее желает сохранить бодрость и стройность, можно порекомендовать несколько несложных гимнастических упражнений, которые можно прodelывать, не отходя от экрана, буквально в перерыве между двумя передачами. Каждое упражнение повторяйте 5-6 раз.

Сядьте на край кресла, выпрямите ноги и поставьте их на пол. Опираясь прямыми руками о подлокотники, прогнитесь, посмотрите на потолок и сделайте глубокий вдох, затем вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.

Сядьте на край кресла, лопатками прислонитесь к спинке, а согнутыми руками возьмитесь за ее верх. Выпрямите ноги и поставьте их на пол. Поднимите прямые ноги вверх как можно выше, затем медленно опустите их в исходное положение. Поднимая ноги, сделайте выдох, а опуская - вдох.

Сядьте на край кресла, поставьте руки на сиденье, выпрямите ноги и поставьте их пятками на пол. Сгибая руки, медленно опуститесь и сядьте на пол, ноги при этом в коленях не сгибайтесь. Затем, разгибая руки, вернитесь в исходное положение.

Сядьте на край кресла, выпрямите ноги и постарайтесь поставить ступни на пол. Поднимите руки в стороны, сделайте вдох, затем наклонитесь и попробуйте достать руками пальцы ног - выдох. Во время наклона ноги в коленях не сгибайте.

Сядьте на край кресла, ладони поставьте на сиденье пальцами назад. Выпрямите ноги и поставьте их на пол. Согните ноги в коленях и, подавая туловище вперед, постарайтесь сесть на пятки - выдох. Затем, выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение - вдох.

Опираясь прямыми руками о подлокотники, согните руки, оттяните носки и, поставив голени на сиденье, сядьте на пятки. Прислонитесь лопатками к спинке и сделайте вдох. Затем, сгибая руки, сядьте на сиденье и опустите ноги на пол - выдох.

Комплекс физических упражнений № 4

Поставить ноги вместе, встать на носки, присесть, затем медленно подняться, руками сначала упираться в пол, а затем поднять их над головой, потянуться вверх, проделать все в обратном направлении (4-6 раз);

Поставить ноги на ширине плеч и положить руки на пояс, выполнять вращательные движения головой, наклоны вправо и влево, вверх и вниз, к плечам, (1 минута);

Поставить ноги на ширине плеч, встать на носки и опуститься, одновременно сжать и разжать кулаки (1 минута);

Ноги на ширине плеч, руки на поясе, совершать вращательные движения плечами вперед и назад (10-20 раз);

Аналогично предыдущему, только вращать прямые руки (10-20 раз);

«Ножницы» руками перед собой и над головой (по 10-20 раз);

Поставить ноги чуть шире, наклоняться вправо, правая рука скользит по правому бедру, левая рука достает до левой подмышечной впадины (10-20 раз в каждую сторону);

Поставить ноги на ширине плеч, поднять руки над головой, нагибаться вправо и влево (10-20 раз в каждую сторону);

Ноги на ширине плеч, поднять согнутые руки параллельно полу на уровень груди, поворачиваться поочередно в каждую сторону, сохраняя таз в неподвижном состоянии (10-20 раз в каждую сторону);

Поставить ноги чуть шире, наклоняться вперед и назад (10-20 раз в каждую сторону);

Поставить ноги на ширине плеч, поднять правую руку ладонью вверх и согнуть ее в локте за головой, наклониться влево и достать локтем правое колено (10-20 раз в каждую сторону);

Держась за опору выполнять махи ногой с согнутым коленом вперед, назад и в сторону (10-20 раз в каждую сторону);

Тоже, выполнять махи прямой ногой (также 10-20 раз);

Ноги на ширине плеч, присесть (10-20 раз);

Поставить ноги на ширине плеч, делать большой шаг вперед то одной, то другой ногой, держаться за опору (10-20 раз каждой ногой);

Сидя на краю стула, подтянуть ноги к животу, обхватить их руками, держать спину прямо, затем выпрямлять то одну, то другую ногу (10-20 раз каждой ногой);

Лежа на спине, поднимать плечи (10-20 раз);

Тоже поднимать плечи и ноги одновременно (10-20 раз);

Полулежа, опершись руками на предплечье, поднять прямые ноги на 10-15 сантиметров над полом и отводить то в одну, то в другую сторону (10-20 раз в каждую сторону);

Лежа на спине, поднять ноги на 10-15 сантиметров над полом и делать «ножницы» (10-20 раз);

Лежа на спине, «езда на велосипеде» (10-20 раз);

Лежа на спине, согнуть ноги и поставить стопы на пол, поднимать и опускать таз (10-20 раз);

Лежа на боку, согнуть колени под углом 45 градусов, поднимать колени на 10-15 сантиметров над полом (10-20 раз на каждом боку);

Тоже поднимать колени и верхнюю часть тела одновременно (10-20 раз);

Упор лежа, ладони стоят точно под плечами, можно поставить ноги на носки, можно на колени, все тело должно составлять прямую линию (1 минута); отжимания с колен или с носок (10-20 раз);

Упор лежа, отжимание то на одной, то на другой руке (1 минута на каждой руке);

Сидя на полу, ноги прямые, достать пальцами рук пальцев ног, задержаться в этом положении (1-2 раза);

Стоя на четвереньках выгибать и прогибать спину (10-20 раз в каждую сторону);

Стоя на коленях, садиться то по одну сторону пяток, то по другую (10-20 раз в каждую сторону);

Стоя, ноги на ширине плеч, хлопать в ладоши то перед собой, то за спиной (10-20 раз);

Встать на расстоянии 10-15 сантиметров от стены, опереться о стену спиной и головой, присесть и подняться (10-20 раз);

Ноги на ширине плеч, поднимать руки через стороны (вдох) и опустить (выдох) (4-6 раз).

Этот комплекс упражнений нужно производить через день или, по крайней мере, 3 раза в неделю не менее 20 минут. Тогда этот комплекс упражнений даст именно оздоровительный эффект.

Комплекс физических упражнений №5

Начинаем с шеи. Сначала с небольшой скоростью, но с максимальной амплитудой начинаем вращения и наклоны головой в разные стороны. В случае наличия неприятных или болевых ощущений дозируем амплитуду самостоятельно. Выполняем 10-15 вращений по- и против часовой стрелки, развивая подвижность шейного отдела позвоночника. Для приведения в тонус мышц шеи можно оказать движению головы сопротивление своими руками, самостоятельно дозируя нагрузку.

Переходим к разминке плечевого пояса и грудного отдела позвоночника. Выполняем вращения руками по 10-15 раз в каждом направлении, стараясь с каждым оборотом увеличивать амплитуду. Можно для дополнительной работы над гибкостью суставов использовать собственный вес, прижимая плечи к полу.

Размяв плечевые суставы, приступаем к упражнению для трапецевидной и дельтовидных мышц. Для этого нам понадобится любой удобный для переноски предмет, например, спортивная сумка или рюкзак. Вес сумки с содержимым должен быть отрегулирован таким образом, чтобы вы могли его поднять 15-20 раз до усталости. Сформировать такую сумку надо однажды и затем использовать полученный подручный тренажёр долгие годы, лишь, в случае необходимости, корректируя его массу. Итак, возьмите сумку и, сохраняя прямыми ноги и спину, поднимайте её к подбородку 10-15 раз. Можно, при желании, повторить упражнение, выполнив повторный подход.

С помощью несложных упражнений, основанных на вращениях в локтевых суставах. При выполнении не делайте резких движений. Выполняйте упражнения плавно, прислушиваясь к болевым ощущениям.

Разминая кисти и пальцы рук выполнить вращательные движения в лучезапястном суставе. Женщины могут ограничиться лёгкими, но амплитудными вращательными движениями. Мужчинам рекомендуется добавить упражнения с нагрузкой на кисти с использованием собственного веса. Это сделает кисти и пальцы более сильными.

Размяв кисти и локти, можем приступать к работе над приведением в тонус двуглавых мышц рук. Это мышцы сгибатели, следовательно, нам понадобится увесистый предмет, который нагрузит наши бицепсы. Если у вас есть дома гиря или гантели – замечательно. Если нет, то прекрасно подойдёт наша тяжёлая сумка. Возьмите её поочерёдно, то в одну, то в другую руку и сделайте ими по 10-15 сгибаний, стараясь корпус держать неподвижным.

Прекрасным классическим упражнением для развития разгибателей рук и грудных мышц являются отжимания от пола. Женщины могут выполнять отжимания с колен. Мужчинам следует отжиматься, касаясь пола только носками ног и ладонями. Тело держите прямо. Чем более разнообразны будут упоры, тем большее количество мышц вы задействуете этой работой. Для усиления проработки трицепса мужчины могут выполнить жимы тяжёлого предмета (сумки) из-за головы (французский жим).

Упр. для спины

Упр. для брюшного пресса

Переходим к разминке тазобедренного сустава. Если что-то не получается в полной мере – ничего страшного. Делайте так, как позволяет вам ваш уровень физического развития. Шпагаты выполняйте осторожно, до первых неприятных ощущений. Страхуйте себя руками. Махи начинайте делать плавно.

Разминаем колени. Вращения, загибы внутрь и наружу, приседы и перекаты – вот инструменты работы над подвижностью коленных суставов. Также начните упражнения с невысокого темпа, увеличивая его и амплитуду вращений постепенно.

Следующий набор упражнений призван проработать мышцы - разгибатели бедра. Сильные и выносливые ноги – основа успеха большинства наших передвижений. Для разминки рекомендуется выполнить 15-20 приседаний с собственным весом, а потом можно повторить приседания и выпады уже с отягощением, адекватным вашему уровню физической готовности. Чем разнообразнее стойки при приседах, тем большее количество мышечных пучков на своих ногах вы приведёте в тонус.

Мышцы - сгибатели ног мало задействованы в повседневной жизни, поэтому требуют специальной работы над собой. Их хорошее развитие придаст вашим ногам стройность, а походке лёгкость. Выполните минутную пробежку на месте с захлёстыванием голени, стараясь каждый раз коснуться пятками своих ягодиц. Это заставит поработать заднюю поверхность бедра.

Приподнимания на носках или подпрыгивания с прямых ног включают в работу икроножные мышцы. Если веса собственного тела недостаточно, то можно попрыгать на носочках с отягощением. Сделайте 50-60 прыжков в течение минуты.

Завершить комплекс можно разминкой стоп и пальцев ног. Во время этого неторопливого упражнения можно восстановить дыхание и пульс, учатившиеся после прыжков, а также обезопасить себя на весь день от очень частых травм – вывихов на улицах города и лестничных клетках голеностопов.

Примерный комплекс ЛФК при сахарном диабете:

1. Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет - раз, два; выдох на счет - три, четыре, пять, шесть; пауза - семь, восемь. Выполнять в течение 3-5 минут.

2. Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5-6 минут.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, наклониться, обхватить колени руками, затем - выдох. В таком положении производить круговые движения в коленных суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5-6 вращений в каждую сторону.

5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем - выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6-8 раз.

6. И.П. - сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох - выполнить мягкие пружинящие наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.

7. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку. Держа палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И.П. - то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину - вдох, затем наклониться вправо, подталкивая палку вверх правой рукой - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5-6 раз.

9. И.П. - то же самое. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться - вдох, затем мягко, пружиня, наклониться вперед - выдох (голова прямо). Повторить 5-6 раз.

10. И.П. - то же самое. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

11. И.П. - то же самое. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

12. И.П. - сидя на стуле. Растирать палкой ноги: от колена до паховой области, затем от стопы до колена (4-5 раз). Внимание! При варикозном расширении вен данное упражнение противопоказано. Затем положить палку на пол и прокатать ее по стопам несколько раз (по подошве, внутренней и наружной стороне стоп). Дыхание произвольное.

13. И.П. - сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 минуты.

14. И.П. - лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Выполнять поочередное поднятие то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

15. И.П. - то же самое. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

16. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол - сделать вдох, затем прогнуться, встать на колени - выдох. Повторить 4-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд.

17. Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох.

Затем - неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

Лечебная гимнастика при ожирении:

1. И.П. - стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону).

2. И.П. - стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой — левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз.

3. И.П. - стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз.

4. И.П. - лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.

5. И.П. - лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение - «ножницы».

6. И.П. - лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя. Выполнить 3-5 раз.

7. И.П. - сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а колени - головой. Сделать 6-8 раз.

8. И.П. - стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох - медленно подняться на носки на вдохе, выдох - опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.

9. И.П. - стоя. Сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз.

10. И.П. - стоя. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.

Данные физические упражнения можно дополнить или изменить, добавить отягощения в виде мяча, гантелей на ноги и руки, включить упражнения для пресса. Очень полезно выполнять самомассаж. После занятий можно утолить голод овощным салатом или фруктами (самый лучший вариант), необходимо воздержаться от всего мучного, сладкого и следует исключить газированные напитки (особенно сладкие).

Если лечение будет комплексным и правильным, включающим физические упражнения и рациональную диету, то все проявления ожирения, как правило, исчезают, особенно при первичной, алиментарной форме ожирения.

ЛФК при сколиозе и кифозе

ЛФК при кифозе (базовый комплекс)

В комплекс ЛГ (лечебная гимнастика) при кифозе рекомендуется включать следующие упражнения:

1. Ходьба с попеременным подниманием рук, а также с круговыми движениями рук и хлопками над головой.

2. И.П.(исходное положение) - стоя, руки к плечам. Затем руки поднять вверх, сделать вдох, опустить руки вниз - выдох.

3. И.П. - стоя на месте. Руки отвести назад, немного прогибаясь в грудном отделе. При этом ногу отставить назад, на носок.

4. И.П. - стоя на месте, в руках гимнастическая палка. Сделать полуприсед, вытягивая руки вперед. Затем вернуться в исходное положение.

5. И.П. - стоя на месте, на лопатках палка. Сделать наклон вперед, руки поднять вверх. Затем выпрямиться.

6. И.П. - стоя на месте, руки перед грудью. Развести руки в стороны, сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение - выдох.

7. И.П. - лежа на спине, ноги в полусогнутом положении. Поднять таз (сделать полумост).

8. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

10. И.П. - лежа на животе, руки расположены на поясе. Прогнуться, при этом поочередно поднимая прямые ноги (ноги не сгибать).

11. И.П. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках - гимнастическая палка. Прогнуться, затем опуститься вниз.

12. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять левую руку и правую ногу. Вернуться в исходное положение. Поворить то же самое с противоположной рукой и ногой.

13. И.П. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуться вперед, выпрямляя руки.

14. И.П. - стоя спиной к стене. Сделать наклон вперед, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

15. И.П. - стоя спиной у стены, касаясь ее пятками, тазом, лопатками и затылком. Сделать шаг вперед, при этом положение туловища остается неизменным.

16. И.П. - стоя, руки на поясе. На голову положить какой-либо груз (подушечку, мешочек с песком, мяч на баранке). Совершать ходьбу, при этом работая руками.

17. И.П. - в паре, стоя спиной друг к другу, у одного человека в руках мяч. Бросать мяч из-за головы партнеру.

18. И.П. - стоя на месте, руки на затылке. Поднять прямые руки вверх, сделать вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

19. И.П. - лежа на животе, на спине палка, захваченная локтями, при этом ладони смотрят вниз. В таком положении прогнуться в грудном отделе позвоночника.

20. И.П. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника, при этом грудь должна касаться пола.

21. И.П. - лежа на животе, руки в стороны, в руках гантели. Прогнуться, при этом поднять голову и плечи. Вернуться в исходное положение.

22. И.П. - лежа на наклонной доске (желательно), руки вдоль туловища, в руках гантели. Прогнуться, вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений при сколиозе состоит из четырех частей:

1. Разминка

2. Упражнения, выполняемые лежа на спине

3. Упражнения, выполняемые лежа на животе

4. Упражнения, выполняемые стоя.

Отдых между упражнениями осуществляется в исходном положении. То есть, если упражнение выполняется лежа на животе, то отдыхать надо также в этом положении.

Упражнение № 1. Разминка - разгрузка позвоночника. По традиции - все упражнения ЛГ начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Совершаем ходьбу на четвереньках. Выполняем не менее 2-3 минут.

Следующие упражнения выполняем лежа на спине. Данные упражнения способствуют укреплению мышц брюшного пресса.

Упражнение №2. Вытяжение позвоночника. Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой - вверх. Следует выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.

Упражнение №3. Велосипед. Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.

Упражнение №4. Ножницы. Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами скрестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.

Следующие несколько упражнений выполняем из положения лежа на животе. При выполнении упражнений из этого положения происходит укрепление мышц спины.

Упражнение №5. Вытяжение позвоночника. Выполняется так же, как и упражнение №2, только из положения лежа на животе. Выполнить 3-4 вытяжения по 10-15 секунд.

Упражнение №6. Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова - на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом:

- руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны
- руки развести в стороны, ноги соединить
- руки подтянуть к плечам, ноги также соединены

И так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений, немного отдыхая между подходами - 5-10 секунд.

Упражнение №7. Ножницы. Лежим на животе, голова располагается на тыльной части ладоней, ноги прямые. Поднимая прямые ноги, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи. Выполняя данное упражнение, бедра необходимо отрывать от пола. Выполняем в среднем темпе, 2-3 подхода по 30-40 секунд.

Упражнение №8. Удержание. Лежим на животе, голова - на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги - подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10-15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3-4 подхода. Между каждым подходом - небольшой отдых (5-10 секунд).

И последние два упражнения выполняем из положения стоя.

Упражнение №9. Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук - к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть, амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2-3 подхода по 20-30 секунд. Между подходами - небольшой отдых (5-10 секунд).

Упражнение №10. Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на мыски, затем приседаем, потом - опять на мыски и принимаем исходное положение. Выполняем 5-10 приседаний, в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.

Упражнения при плоскостопии:

1. Исходное положение: лежа на спине

1) Оттягиваем на себя носки стоп (поочередно и одновременно). Вместе с оттягиванием стоп одновременно поворачиваем их кнутри.

2) Отрываем пятки от опоры (поочередно и одновременно). Следим за тем, чтобы носки ног касались опоры.

3) Сгибаем в коленях ноги, колени и бедра разводим в стороны, при этом стопы должны соприкоснуться друг с другом подошвами. Затем разводим и сводим пятки вместе с упором на пальцы ног («хлопаем» пятками).

4) Скользящими движениями двигаемся стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее.

2. Исходное положение: сидя на стуле, при этом ноги согнуты в коленях, а стопы располагаются параллельно друг другу (на ширине стопы, можно вместе)

1) Отрываем пятки от пола (поочередно и одновременно).

2) Отрываем носки ног от пола (поочередно и одновременно).

3) Приподнимаем пятку одной ноги и одновременно с этим – носок другой ноги.

4) Кладем голень одной ноги на колено другой и выполняем круговые движения стопой по часовой стрелке, а затем – против.

5) Захватываем пальцами различные мелкие предметы и перекладываем их на другое место.

6) Сгибаем пальцы ног, подтягиваем к ним пятки, затем выпрямляем пальцы и снова сгибаем и т.д. (передвижение способом гусеницы). Выполняем одновременно и поочередно двумя ногами.

7) Переходим в исходное положение: сидя по-турецки. Подгибаем пальцы стоп, наклоняем туловище вперед и встаем, опираясь на боковую поверхность стоп.

3. Исходное положение: стоя, стопы располагаются параллельно друг другу на ширине ступни, руки – на поясе

1) Поднимаемся на носки и опускаемся на всю стопу. Затем по очереди отрываем пятки от пола.

2) Встаем на пятки (приподнимаем пальцы стоп), затем опускаемся на всю стопу.

3) Переносим центр тяжести на наружные края стоп и возвращаемся в исходное положение.

4) Выполняем полуприседания и приседания на носках, при этом: а) руки в стороны; б) руки вверх; в) руки вперед.

5) Исходное положение: стоя на гимнастической палке, палка лежит поперек стоп, а стопы располагаются параллельно друг другу. В таком положении выполняем приседания и полуприседания.

Все вышеперечисленные упражнения необходимо повторить не менее 10-12 раз.

Также в комплекс ЛФК при плоскостопии включается ходьба:

- на носках
- на наружных сводах стоп
- ходьба «косолапя»
- на носках, при этом колени полусогнуты
- на носках, при этом высоко поднимаем колени
- по ребристой доске
- по скошенной поверхности (вниз)
- по наклонной плоскости (и вверх, и вниз).

Примерный комплекс специальных упражнений при ревматическом полиартрите в первом периоде (подострое состояние)

1. И.п. — сидя, руки согнуты в локтях и опираются ими о стол. Развести пальцы и соединить. Повторить 10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное (см. рис. а).

2. И.п. — то же. Сжать пальцы в кулак (большой палец снаружи) и разжать, снова сжать пальцы в кулак (большой палец внутри) и разжать. Повторить 12 раз. Темп средний. Дыхание свободное (см. рис. б).

3. И.п. — то же. Соединить по очереди каждый палец с большим (выполнять сразу обеими руками) и разъединить («колечки»). Повторить 6—10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное (см. рис. в).

4. И.п. — то же. Щелчки пальцами (сразу на обеих руках). Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание свободное (см. рис. г).

5. И.п. — то же. Круговые движения большими пальцами обеих рук по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. — то же. Согнуть средние и ногтевые фаланги всех пальцев на обеих руках («когти») и выпрямить. Повторить 6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

7. И.п. — то же. Одновременно опустить кисти обеих рук вниз в ладонную сторону, вернуться в исходное положение и опустить в противоположную сторону. Повторить 10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И.п. — то же. Круговые движения в лучезапястных суставах по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. И. п. — то же. Повернуть ладони рук к себе, затем от себя. Повторить 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

10. И.п. — то же. Отвести ладони в стороны и вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

11. И.п. — то же. Переплести пальцы рук в «замок» и, опираясь правым локтем, поднять локоть и опустить. То же другой рукой. Повторить 6—10 раз каждой рукой. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. И.п. — то же. Сцепить руки в «замок» и выполнять круговые движения в лучезапястных суставах по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 6-10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

13. И.п. — то же. Сцепить пальцы в «замок», ладони соединить и, сгибая левую руку в лучезапястном суставе, правую выпрямить, затем наоборот. Повторить 6—10 раз каждой рукой. Темп средний. Дыхание свободное.

14. И.п. — то же. Сцепить руки в «замок» и, удерживая это положение, повернуть кисти налево, затем направо. Повторить 6—10 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

15. И.п. — сидя, кисти рук лежат на палке на столе. Прокатывать палку от кончиков пальцев до основания ладоней и наоборот. Повторить 6—10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

16. И.п. — то же, левой рукой держа палку вертикально. Правой рукой обхватить палку и передвигать все пальцы сверху вниз и наоборот. То же другой рукой, поменяв положение рук. Повторить 6—10 раз каждой рукой. Темп средний. Дыхание свободное.

17. И.п. — то же, в руках небольшой резиновый или теннисный мяч. Прокатывать мяч по столу левой рукой, затем правой. Повторить по 6—10 раз каждой рукой. Темп средний. Дыхание свободное.

18. И.п. — то же.левой рукой, прижатой к мячу, выполнять круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Повторить 6—10 раз в каждую сторону. То же правой рукой. Темп средний. Дыхание свободное.

19. И.п. — то же. Перебрасывать мяч из левой руки в правую и наоборот. Повторить по 10 раз каждой рукой. Темп средний. Дыхание свободное.

20. И.п. — то же. Бросать мяч о пол или о стенку и ловить обеими руками. Повторить 10—20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.

21. И.п. — то же. Бросить мяч о пол левой рукой, а поймать правой и наоборот. Повторить 6—10 раз каждой рукой. Темп быстрый. Дыхание свободное.

22. И.п. — то же. Бросить мяч вверх обеими руками, сделать три хлопка ладонями, поймать мяч. Повторить 6—10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

Второй период лечебной физической культуры соответствует подострому состоянию течения болезни. Рекомендуются упражнения из исходных положений лежа, сидя, стоя: с палкой, теннисным, резиновым и волейбольным

мячами, а также ходьба и пассивные движения. Продолжительность занятий — 25—35 мин.

Почти две трети ревматических полиартритов заканчиваются полным восстановлением движений. При ограничении движений показаны физиотерапия (парафин, грязь), длительный массаж и самомассаж.

В третьем периоде дается полная нагрузка на пораженные суставы, развивают ловкость, выносливость, улучшают координацию движений. В занятия включаются подвижные игры, танцы, бег, упражнения на снарядах и с предметами. Продолжительность занятий 40—50 мин.

При хроническом течении заболевания суставов в занятия включают маховые движения, упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата (упражнения на гимнастической стенке, включая висы, лазанья и др.), лечебную гимнастику в воде (во время ванночек для рук и ног), физиотерапевтические процедуры, пассивно прорабатывают суставы.

Комплекс ЛФК при заболеваниях нервной системы:

(перед занятием нужно подсчитать пульс)

1. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

2. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

3. И.П. - стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.

4. И.П. - то же самое. Попеременно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.

5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

6. И.П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы с ускорением - от 60 до 120 раз в 1 минуту. Выполнять 20-30 секунд.

7. И.П. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И.П. - ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.

9. И.П. - стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.

10. Данное упражнение выполняется в парах - на преодоление сопротивления:

а) И.П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки, которые согнуты в локтях. Поочередно каждый из пары оказывает сопротивление одной рукой, а другую руку при этом выпрямляет. Повторить 3-4 раза.

б) И.П. - стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Упираясь друг в друга коленями, сделать приседание (руки выпрямить), затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

в) И.П. - то же самое. Поднять руки вверх - сделать вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.

г) И.П. - то же самое. Поставить правую ногу на пятку, затем на носок и сделать три притопа ногами (в танцевальном темпе), затем руки разъединить и хлопнуть в ладони 3 раза. Повторить то же самое левой ногой. Сделать 3-4 раза каждой ногой.

11. И.П. - стоя лицом к стене в 3 м от нее, в руках мяч. Бросить мяч обеими руками в стенку и поймать его. Повторить 5-6 раз.

12. И.П. - стоя перед мячом. Перепрыгнуть через мяч, повернуться кругом. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

13. Упражнения, выполняемые на снарядах:

а) пройти по гимнастической скамейке (бревну, доске), сохраняя равновесие. Повторить 2-3 раза.

б) выполнять прыжки с гимнастической скамейки. Сделать 3-4 раза.

в) И.П. - стоя у гимнастической стенки, вытянутыми руками держаться за концы рейки на уровне плеч. Руки согнуть в локтях, прижаться грудью к гимнастической стенке, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

14. И.П. - стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.

15. И.П. - то же самое. По очереди расслабить мышцы рук, туловища, ног. После выполнения всех упражнений вновь подсчитать пульс.

ЛФК при неврозах

Комплекс физических упражнений при неврозах №1:

1. И.П. - стоя, ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Повторить 4-6 раз.

2. И.П. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делать руками движения, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Сделать 2-4 раза.

3. И.П. - ноги врозь, руки на пояс. По очереди отводить ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2-6 раз.

4. И.П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и одновременно поднять и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании - выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2-4 раза.

5. И.П. - то же самое. На счет "раз" - сделать прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками сверху над головой. На счет "два" - возвращаемся прыжком в исходное положение. Выполнить 2-6 раз.

6. И.П. - то же самое. Выполнять прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Сделать 5-10 раз.

7. И.П. - ноги врозь, руки внизу. Выполнять руками движения, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 раз.

8. И.П. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Сделать 3-6 раз.

9. И.П. - ноги врозь, руки вдоль туловища. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Сделать 5-10 раз.

10. И.П. - то же самое. Руки поднять, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская - выдох. Сделать 4-6 раз.

Комплекс упражнений при неврозах №2:

1. Сесть на стул, руки вытянуть перед собой. Сделать вдох - отвести руки в стороны, прогнуться в области грудной клетки. Сделать выдох - вернуть руки в исходное положение и опустить голову. Темп медленный. Сделать 6-8 раз.

2. Сесть на коврик (ноги прямые), в руках двухкилограммовые гантели. Сделать вдох - коснуться гантелями носков ног, выдох - притянуть гантели к себе. Сделать 12 раз.

3. Встать, руки опустить, левую ногу поставить вперед (пяткой к носку правой ноги). Стоя на месте, сохраняя равновесие, руками имитировать движения крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.

4. И.П. - стоя, ноги вместе. Сделать вдох - сделать два шага (с левой ноги), выдох - два подскока на левой ноге и два подскока на правой, при этом двигаясь вперед. Сделать 8 раз.

5. И.П. - то же самое. Сделать вдох - поднять руки в стороны, выдох - поставить левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохранять равновесие. Сделать вдох - вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз.

6. Поставить стул на расстоянии 4 шагов от стены, затем встать перед стулом. Бросить теннисный мяч в стену, сесть на стул и поймать мяч после того, как он отскочит от пола. Сделать 10 раз.

7. Лечь на спину, расслабиться. Сделать вдох - напрячь мышцы рук и ног (по очереди), выдох - расслабиться. Сделать 3-4 раза.

8. Ноги вместе, руки внизу. Ритмично шагать по комнате, при этом меняя положение рук: сначала положить их на бедра, потом поднять к плечам, затем - на голову и сделать перед собой хлопок. Повторить 3 раза.

9. Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула. Сделать вдох, затем длинный выдох и подтянуть согнутые ноги к груди, затем выпрямить их, развести в стороны, согнуть и поставить на пол. Сделать 8 раз.

10. И.П. - стоя, ноги вместе. Сделать два шага - вдох, руки поднять в стороны, затем сделать третий шаг - присесть и руки вытянуть вперед. Затем встаньте, руки опустите. Сделайте 4 раза.

11. Встать на брусок одной ногой, взять в руки теннисный мяч. Стоять на одной ноге (на левой, затем на правой), ударяя мячом об пол одной рукой и ловя другой. Сделать 15 раз.

Тесты для самоконтроля физической подготовленности

При помощи этих тестов Вы сможете самостоятельно определить свою физическую подготовленность и составить программу занятий.

При определении физической подготовленности используют калькулятор, при составлении индивидуальной программы занятий – сумматор и дозатор.

Калькулятор физического состояния предназначен для комплексной оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности по балльной системе КОНТРЭКС-2 (контроль-экспресс).

Система КОНТРЭКС-2 разработана отечественными учеными С.А. Душаниным, Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко (1984), ими созданы несколько диагностических систем для первичного (КОНТРЭКС-3), текущего (КОНТРЭКС-2) и самоконтроля (КОНТРЭКС-1).

Показатели для определения уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» приведены ниже.

КОНТРЭКС-2 включает 11 показателей и тестов, которые оцениваются следующим образом:

1. **Возраст.** Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 67 лет начисляется 67 баллов и т. д.

2. **Масса тела.** Нормальная масса оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов. Норму рассчитывают по следующим формулам:

Мужчины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) \times 0,25$

Женщины: $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) \times 0,2$

Например, нормальная масса тела мужчины 37 лет, рост 178 см, масса тела 80 кг составит: за превышение возрастной нормы на 5 кг. Из общей суммы баллов вычитается $5 \times 5 = 25$ баллов.

3. **Артериальное давление.** Нормальное АД оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм.рт.ст. систолического или диастолического давления выше расчетных величин из общей суммы вычитается 5 баллов. Нормальные величины АД определяются по следующим формулам:

Мужчины: $\text{АД}_{\text{сист}} = 109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела};$

$\text{АД}_{\text{диаст}} = 74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}.$

Женщины: $\text{АД}_{\text{сист}} = 102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса};$

$\text{АД}_{\text{диаст}} = 78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}.$ (в системе СИ АД измеряется в килопаскалях: 1 мм.рт.ст. соответствует 0,1333 кПа).

Например, у мужчины 50 лет с массой тела 85 кг, АД=150/90 мм.рт.ст. возрастная норма систолического давления составляет:

$109 = 0,5 \times 50 + 0,1 \times 85 = 142,5$ мм.рт.ст.

норма диастолического давления составляет:

$74 + 0,4 \times 50 + 0,15 \times 85 = 92$ мм.рт.ст. За превышение нормы систолического давления на 7 мм.рт.ст. из общей суммы вычитается 5 баллов

4. **Пульс в покое.** За каждый удар меньше 90 начисляется 1 балл. Например, пульс 70 в 1 мин дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются.

5. Гибкость оценивается так. Стоя на ступеньке с выправленными в коленях ногами выполняется наклон вперед с касанием отметки выше или ниже нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранением позы не менее 2 секунд при касании пальцами отметки возрастной нормы (см. табл. 1) насчитывается 1 балл, каждый сантиметр сверх нормы – тоже 1 балл. При невыполнении норматива баллы не начисляются. Тест проводится 3 раза подряд, и засчитывается самый лучший результат.

Например, мужчина 50 лет при наклоне коснулся пальцами отметки 8 см ниже нулевой точки. Согласно таблице 1 норматив для мужчины 50 лет составляет 6 см, следовательно, за выполнение норматива начисляется 1 балл и за его превышение на 2 см – 2 балла, итого 3 балла.

6. Быстрота. Оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки.

Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони, после команды «внимание» помощник должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Измеряется расстояние в см от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. За выполнение возрастного норматива и за каждый см меньше нормы начисляется по 2 балла. Тест проводится 3 раза подряд, засчитывается лучший результат. Например, у мужчины 50 лет результат тестирования составил 17 см, что лучше возрастного норматива на 4 см (см. табл. 1). За выполнение нормы насчитывается 2 балла и за ее превышение – $4 \times 2 = 8$ баллов. Всего 10 баллов.

7. Динамическая сила. Оценивается по максимальной высоте прыжка вверх с места.

Выполнение теста: обследуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем отходит от стены на расстояние 15-30 см, прыгает с места вверх, отталкиваясь двумя ногами, и более активной рукой касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями 1 и 2 касания характеризует высоту прыжка. За выполнение норматива и за каждый сантиметр его превышающий начисляется по 2 балла. Делается 3 попытки, засчитывается лучшая.

Например, у мужчины 50 лет результат равен 40 см. Это превышает возрастную норму на 5 см (см. табл. 1). За выполнение норматива начисляется 2 балла, за превышение – $5 \times 2 = 10$ баллов. Общая сумма $10 + 2 = 12$ баллов.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 с. за выполнение норматива и за каждое поднимание, превышающее нормативное значение, начисляется по 3 балла. Например, у мужчины 50 лет результат выполнения теста составил 15 подниманий ног, что превышает возрастную норму на 4. За выполнение норматива начисляется 3 балла, за превышение – $4 \times 3 = 12$ баллов. Итого 15 баллов.

9.Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (у женщин – в упоре на коленях) за 30 с. за выполнение норматива и за каждое последующее сгибание начисляется по 4 балла. Например, при тестировании мужчины 50 лет частота сгибания рук в упоре лежа составила за 30 с 18 раз. Это превышает возрастной норматив на 4 и дает $4 \times 4 = 16$ баллов, плюс 4 балла за выполнение норматива. Итого 20 баллов.

10.Общая выносливость. Лица, впервые приступающие к занятиям физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 недель, могут определять это физическое качество следующим непрямым способом. Выполнение упражнений на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах или коньках) 5 раз в неделю в течение 15 минут при пульсе не менее 170 минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет 185 минус возраст в годах) дает 30 баллов, 4 раза в неделю – 25 баллов, 3 раза – 20 баллов, 2 раза – 10 баллов, 1 раз – 5 баллов, невыполнение упражнений или выполнение при несоблюдении описанных выше условий, касающихся и тренировочных средств, - 0 баллов. За выполнение утренней гигиенической гимнастики баллы также не начисляются.

После 6 недель занятий физическими упражнениями общая выносливость оценивается по результату 10 минутного бега на как можно большее расстояние. За выполнение норматива начисляется 30 баллов и за каждые последующие 50 метров дистанции – 15 баллов. За каждые 50 метров дистанции меньше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5 баллов. Минимальное количество баллов по этому тесту составляет 0. Тест рекомендован для лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. При групповой форме занятий уровень развития общей выносливости оценивается с помощью забегов на 2000 м для мужчин и на 1700 м для женщин. Контролем служит нормативное время. За выполнение норматива начисляется 30 баллов и за каждые 10 с меньше этой величины – 15 баллов. За каждые 10 с больше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов по этому тесту составляет 0. Например, у мужчины 50 лет результат 10 минутного бега составил 1170 м, что меньше возрастного норматива на 103 м. Следовательно, сумма баллов $30 - 10 = 20$ баллов.

11.Восстанавливаемость пульса. Для лиц, приступающих к занятиям, после 5 минут отдыха в положении сидя измерить пульс за 1 мин, затем сделать 20 глубоких приседаний за 40 с и вновь сесть. Через 2 мин опять измерить пульс за 10 с и результат умножить на 6. Соответствие исходной величины (до нагрузки) дает 30 баллов, превышение пульса на 10 ударов – 20 баллов, на 15 – 10 баллов, на 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Через 6 недель занятий восстанавливаемость пульса оценивается через 10 мин после окончания 10 минутного бега или бега на 2000 м у мужчин и 1700 м для женщин путем сравнения пульса после бега с исходной величиной. Совпадение этих величин дает 30 баллов, превышение до 10 ударов – 20 баллов, на 15 ударов – 10 баллов, на 20 – 5, более 20 – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Например, у мужчины 50 лет пульс до бега был равен 70 в 1 мин, через мин после 10 минутного бега – 72, что практически совпадает с исходной величиной и обеспечивает 30 баллов. После суммирования всех полученных баллов уровень физической подготовленности оценивается так:

- низкий – менее 50 баллов;**
- ниже среднего – 51-90 баллов;**
- средний - 90-160 баллов;**
- выше среднего – 161-250 баллов;**
- высокий – более 250 баллов.**

Как самостоятельно составить индивидуальную программу оздоровительной тренировки

Эффективность и безопасность программ оздоровительной тренировки зависит от правильности выбора упражнений, степени индивидуализации нагрузки по ее интенсивности, продолжительности занятий, их кратности в неделю, это достигается только при использовании результатов первичного контроля у впервые приступающих к занятиям (предварительно получить совет у специалиста по спортивной медицине!) и текущего (в процессе занятий) контроля с помощью системы КОНТРЕКС 2 описанной выше. Планирование программ занятий осуществляется с помощью сумматора и дозатора.

Сумматор предназначен для определения недельного тренировочного задания в очках в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовленности. Пример использования сумматора. Для мужчины 50 лет отыскивается возрастная группа 50 – 59 лет. При физической подготовленности, оцененной с помощью КОНТРЕКС 2 в 150 баллов, тренировочное задание на неделю составляет 28 очков. После определения недельного задания в очках с помощью дозатора осуществляется выбор характера упражнений, их интенсивность выполнения и продолжительность. В дальнейшем при составлении программы занятий следует руководствоваться следующими правилами:

Тренировочное задание на неделю в очках, получаемое с помощью сумматора, состоит из упражнений общего и специального воздействия, упражнения общей направленности обеспечивают развитие общей выносливости, улучшения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения специального характера, воздействуя на отдельные стороны энергетического обмена, улучшают кровоснабжение сердечной мышцы, увеличивают доставку кислорода к ней и снижают потребность сердца к кислороду.

Нормативы двигательных тестов для оценки основных физических качеств															
Возраст, годы	Гибкость, см		Быстрота, см		Динамическая сила, см		Скорость, выносливость		Скоростно-силовая выносливость		Общая выносливость				
											10-минутный бег, м		2000 м	1700 м	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	Мин		
19	9	10	13	15	57	41	18	15	28	21	3000	2065	7,00	8,43	
20	9	10	13	16	56	40	18	15	27	20	2900	2010	7,10	8,56	
21	9	10	14	16	55	39	17	14	27	20	2800	1960	7,20	9,10	
22	9	10	14	16	53	38	17	14	26	19	2750	1920	7,30	9,23	
23	8	9	14	17	52	37	17	14	26	19	2700	1875	7,40	9,36	
24	8	9	15	17	51	37	16	13	25	18	2650	1840	7,50	9,48	
25	8	9	15	18	50	36	16	13	25	18	2600	1800	8,00	10,00	
26	8	9	15	18	49	35	16	13	24	18	2550	1765	8,10	10,12	
27	8	9	16	18	48	35	15	12	23	17	2500	1730	8,20	10,24	
28	7	8	16	18	47	34	15	12	23	17	2450	1700	8,27	10,35	
29	7	8	16	18	46	34	15	12	23	17	2400	1670	8,37	10,47	
30	7	8	16	19	46	33	15	12	22	16	2370	1640	8,46	10,58	

Контрольные вопросы :

1. От чего зависит методика занятий ПФК
2. Назовите формы производственной гимнастики
3. Что необходимо учитывать при построении комплексов упражнений ПФК?
4. Цели вводной гимнастики.
5. Методика составления проведения комплексов упражнений вводной гимнастики.
6. Каковы задачи физкультурной паузы.
7. Чем отличается физкультурная минутка от микропаузы?
8. Дайте характеристику видов трудовой деятельности.
9. Составьте примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия. В современных видах спорта отчетливо прослеживаются элементы, присущие основным формам физической активности человека в древности.

Виды деятельности, связанные с охотой и боевыми действиями, нашли отражение в таких видах спорта, как стрельба из лука, метание диска, копья, борьба; активность, связанная с передвижением и преодолением препятствий, отразилась в конном, лыжном и конькобежном спорте, беге, прыжках, плавании. За современными гимнастикой, акробатикой, играми, тяжелой атлетикой просматриваются древние трудовые процессы, посвящения, обряды и ритуалы. Многие современные системы физических упражнений корнями уходят к религиозным, ритуальным, традиционным действиям народов древнего мира, связанным с укреплением и поддержанием работоспособности человека или отдельных систем его организма, а также со стабилизацией у него психических процессов (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2003)

В историческом развитии отдельных видов спорта и систем физических упражнений очевидна связь с изменяющимися условиями внешней среды, с социально-экономическими факторами, влияющими на труд, отдых и быт человека. Изменения во внутренней структуре каждого вида спорта зачастую зависели от прогресса техники, от результатов научных открытий в том смысле, что во многих видах спорта совершенствовались конструкции и качество спортивного инвентаря и оборудования, существенно изменялись правила спортивных соревнований. С этими же факторами связано постоянное совершенствование теории и методики, физической культуры и спорта, а также практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро- и микроциклах спортивной подготовки и т. д. (Губа В.П., 2003).

Меняющиеся требования к динамичности, зрелищности, телегеничности спортивных соревнований диктуют пересмотр правил соревнований в отдельных видах спорта, а следовательно, изменение методики подготовки спортсмена. Поэтому сравнивать достижения спортсменов прошлого и настоящего непросто. Бегуны, участвовавшие в Олимпийских играх Древней Греции, мчались босиком по песчаной дорожке без фиксации времени, а современные – по дорожкам с синтетическим покрытием, в специальных беговых туфлях, их время фиксируется до сотых долей секунды. Между тем в некоторых системах физических упражнений, особенно имеющих древнюю историю (хатха-йога и т. д.), сохраняется определенный консерватизм. Однако и здесь наблюдается все большее обособление собственно физических упражнений от религиозных элементов этих систем, от упражнений с большой долей медитационных действий.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека однопланово, не развивают какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Кроме того, такая условная группировка дает возможность занимающимся лучше ориентироваться в предложенных характеристиках отдельных видов спорта и систем физических упражнений (Ильинич В.И., 2001)

Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств – *выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости* – менее сложна на начальных этапах, систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Неслучайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т. е. общефизическая подготовка. Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Виды спорта, развивающие преимущественно выносливость.
Выносливость развивают преимущественно циклические виды спорта. Воспитание её в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. Для проявления общей выносливости нужны хорошее сердце, здоровые легкие, достаточное количество гемоглобина в крови, обильное кровоснабжение работающих мышц и т.д.

Физиологические механизмы этого процесса весьма сложны. Высокая работоспособность обеспечивается благодаря разнообразным сдвигам в организме приспособительного (адаптивного) характера, происходящим под влиянием регулярной тренировки: функциональному и морфологическому развитию мышцы сердца, повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличению запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой эффективности и устойчивости работы нервной системы.

К видам спорта, акцентированно развивающим *общую выносливость*, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка

продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон (Голикова Т.А., 2012).

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т. е. лишнюю массу тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению. Различают несколько видов утомления: умственное, сенсорное (связанное с преимущественной нагрузкой на органы чувств), эмоциональное, физическое, при которых и механизм утомления, и проявление так называемой специальной выносливости будут иметь свои отличия. Однако именно общая выносливость определяет возможности проявления специальной выносливости не только в специфических спортивных, но и в любых трудовых действиях. Наиболее высокой и устойчивой скоростью работы на радиотелеграфных аппаратах (мелкое быстрое движение пальцев рук) обладали лица с развитой общей выносливостью (в данном случае – способность к длительному бегу).

Выносливость важна при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессиональной группе. Все жизненно необходимые умения и навыки – быстрое и экономичное пешее передвижение и ходьба на лыжах по пересеченной местности, плавание – осваиваются на занятиях циклическими видами спорта, развивающих общую выносливость. Таким образом, виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются *прикладными* ко всем профессиональным видам труда. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 уд/мин), но сравнительно длительное время – прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности.

Если и есть отдельные случаи достижения спортивных высот молодыми людьми, начавшими регулярную систематическую и упорную тренировку в студенческом возрасте, то большая часть этих случаев относится к видам спорта, развивающим преимущественно общую выносливость. Оптимальные возможности достижения наивысших спортивных результатов в этих видах спорта находятся в пределах 22-27 лет.

Однако, приступая к тренировкам в этих видах спорта, надо сразу же настроиться на большую и тяжелую работу, связанную с воспитанием способности волевого противостояния утомлению (терпения) не только в ходе соревновательной, но и в тренировочной деятельности.

Виды спорта, развивающие преимущественно силу и скоростно-силовые качества. Выдающийся спортсмен, олимпийский чемпион, писатель Ю.В. Власов говорил: «В каждом человеке есть материал для того, чтобы воспитать в себе силу. В сильном же от природы человеке есть задатки того, чтобы стать самым сильным. Но воля определяет силу». Между тем в различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении – в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями. На занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. При поднимании значительного веса и возникающем при этом натуживании резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной организации тренировки у тяжелоатлетов могут возникать отклонения в состоянии системы кровообращения.

Во многих видах современной трудовой деятельности решающее значение имеет развитие относительной силы мышц. Вот почему гиревой спорт с его многократными и разнообразными подъемами непредельного веса (гири 24 и 32кг) больше соответствует бытовой и профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штанга), где тренировка направлена на одноразовый подъем предельного веса. Основная особенность гиревого спорта – это продолжительность выполнения силового упражнения, требующего незаурядной силовой выносливости.

Так, например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (гири 32кг) для атлетов массой до 60кг и более 155-160 раз - для весовой категории свыше 90кг. Поэтому в тренировочных планах гиревиков прочно обосновались упражнения на выносливость (пробежки в равномерном темпе до 15км).

Атлетическая гимнастика – система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный, общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины. Она позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить

неодинаковый прирост массы мышечных групп у спортсменов разного типа телосложения.

Возрастные особенности естественного становления силовых качеств человека позволяют добиваться высочайших спортивных результатов в силовых упражнениях в студенческом возрасте и даже после окончания высшего учебного заведения (Давыдов О.Ю.; Зарко В.В., 2012).

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания (копье, диск, молот), толкание ядра и прыжки. Особое место в подготовке спортсменов этой группы видов легкой атлетики занимает развитие силы и быстроты мышечного сокращения. Спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, включают в свою подготовку большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса и в ряде других видов спорта (хоккей, борьба), но там этот вид физических упражнений «растворяется» в комплексе других средств, приобретая не самостоятельное, а вспомогательное значение.

Виды спорта, развивающие преимущественно быстроту. Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (бег, коньки). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяет и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Спортивная наука и практика неоднократно подтверждали, что если человек проявляет скоростные способности в одной спортивной дисциплине, то совсем не обязательно, что он проявит их в другой, ибо прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях (Губа В.П., 2003). Высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и ациклических движений предъявляются в некоторых дисциплинах легкой атлетики (бег 100, 200м; 100 и 110м с барьерами), в конькобежном спорте (бег на 500м), велоспорте (ряд коротких дистанций на треке), фехтовании, боксе и других единоборствах, в ряде спортивных игр. Но в каждом случае быстрота имеет свою специфику. Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например в беге на 100м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта.

Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты – необходимый элемент в подготовке представителей ряда спортивных дисциплин и трудовых процессов.

Виды спорта, развивающие преимущественно координацию движений (ловкость). По мнению А.Г. Севастьянова (2008), ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому

воспитанию ловкости должно уделяться достаточно времени в плане общей физической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, гимнастика (спортивная и художественная), прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов.

Из-за сложности и длительности формирования координационных движений не имеет смысла начинать специализацию в этих видах спорта в студенческом возрасте, чтобы достичь высших спортивных результатов. Фундамент сложно координационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней регулярной систематической тренировки.

Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие на занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы:

виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, т. е. виды единоборств;

спортивные игры;

многоборья.

Виды единоборств. В эту группу входят бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование. Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно - психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании его спортивного мастерства.

Спортивные игры. Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина.

Разнохарактерность спортивных игр, их правил (вплоть до размеров спортивных площадок) накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и задачи активного отдыха. Ряд спортивных игр имеют непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой. Возможность достижения спортивных результатов международного класса во многих играх доступна только тем студентам, которые начали свою подготовку в подростковом (школьном) возрасте.

Многоборья. Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых у занимающихся психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. С многоборьями могут сравниться только командные спортивные игры. К группе многоборий, для которых характерно разностороннее воздействие на организм человека, можно отнести легкоатлетическое многоборье, современное пятиборье, многоборье из национальных видов спорта («северное многоборье»).

Большие эмоциональные и сенсорные нагрузки в сочетании со значительными энергозатратами распределены у многоборцев в дни соревнований с интервалами в несколько часов. Такое разностороннее и одновременно поочередное воздействие на все функциональные системы организма приводит, в конечном счете, к глубокому общему утомлению. Продолжать спортивную деятельность в условиях многочасового прогрессирующего общего утомления можно лишь при условии незаурядных морально-волевых качеств, воспитанию которых в указанных видах спорта уделяется много внимания. Особенно большие нагрузки испытывает нервная система, полное восстановление которой отсрочено иногда на несколько дней. Вот почему многоборье можно считать средством развития не только физических качеств, но и основных регуляторных функций нервной системы.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

В процессе естественного спортивного отбора спортсмены высокого класса становятся «эталонами», по которому можно судить о специфических требованиях, предъявляемых к организму отдельными видами спорта. Если признать правильной концепцию о том, что форма и функция взаимосвязаны, то это вынуждает допустить существование так называемых спортивных типов. Да это и нетрудно заметить, наблюдая за спортсменами: определенная

«сухощавость» бегунов, особенно на длинные дистанции, «мышечность» штангистов, «габаритность» метателей в легкой атлетике и т. п. Различны и конституциональные типы среди представителей разных видов спорта. В каждом виде спорта можно найти свой идеальный морфотип спортсмена. В качестве примера приведем некоторые «морфологические портреты» «идеальных» спортсменов в отдельных видах спорта.

Велоспорт (трек): относительная коротконогость, широкие таз и талия, небольшой рост, развитая мускулатура ног и рук, спины и живота, мало подкожного жира.

Спортивная гимнастика (женщины): рост и вес ниже среднего; мышцы рук и ног весьма выражены, но объемы плеча и бедра не превышают средних величин; величины подкожных жировых складок меньше средних для женщин соответствующего возраста.

Борьба: наилегчайший вес – относительная коротконогость и узкие плечи; легчайший и полулегкий вес – относительная коротконогость и средней ширины плечи; легкий и полусредний вес – средней длины ноги и средней ширины плечи; средний вес – длинноногость и узкие плечи; полутяжелый и тяжелый вес – длинноногость и средней ширины плечи.

Легкая атлетика (женщины):

спринт – небольшие рост и вес, туловище короткое, ноги (особенно бедра) относительно длинные, мускулатура на верхних конечностях выражена незначительно, а на нижних (особенно на голени) сильно, широтные размеры незначительны;

барьерный бег – строение тела, как и у спринтеров, но туловище длиннее, а нижние конечности несколько короче, причем относительно длинные голени и короткие бедра, мышцы на нижних конечностях (особенно на голени) сильно выражены;

бег на средние дистанции – небольшой рост, однако туловище длинное, мускулатура умеренная, гранильная, окружность грудной клетки значительная (Сячин В.Д., 2008);

прыжки в высоту – рост значительный, относительно короткое туловище и очень длинные ноги (особенно бедра), широтные размеры средние;

прыжки в длину – рост меньше, чем в прыжках в высоту, ноги также короче, а голени, наоборот, длиннее, широтные размеры мускулатуры ног средние;

толкание ядра – длинный корпус и короткие ноги, относительно длинные бедра и короткие голени, верхние конечности лишь немного длиннее, чем у других легкоатлетов, очень выражены широтные размеры, особенно плеч, сильно развиты мышцы, особенно мышцы бедер;

метание диска – самые значительные величины роста и длины ног, голень относительно больше, чем бедро, руки длинные и сильные, большой размах рук, сильно развит пояс верхних конечностей;

метание копья – самые легкие среди метателей, по росту незначительно превышают толкательниц ядра, наиболее развиты проксимальные отделы верхних и нижних конечностей;

пятиборье – представительницы этого вида легкой атлетики мало отличаются от средних данных всех легкоатлетов.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы: спортсмены отличаются своими конституциональными особенностями; представители разных видов спорта имеют свои морфологические особенности; спортсмены высокого класса морфологически отличаются от спортсменов средней и низкой квалификации – чем выше квалификация спортсмена, тем меньше морфологические различия между ними. Все это позволяет заключить: морфологические особенности – это один из основных селективных факторов, определяющих перспективность спортсмена.

Физиометрический профиль спортсменов высокого класса.

Достижения в спорте определяются не только строением тела. Одни морфологические данные, соответствующие данному виду спорта, еще не гарантируют победы. Для достижения высоких спортивных результатов нужны еще определенные физиологические предпосылки. Каковы же физиологические особенности, которые характерны для выдающихся спортсменов? (Голикова Е.М., Сидорова И.Г., 2012).

Наиболее информативным физиологическим показателем является *максимальное потребление кислорода* (МПК). Это интегральный показатель работоспособности всех систем, обеспечивающих организм кислородом, один из основных показателей спортивной работоспособности, особенно в видах спорта, развивающих преимущественно выносливость. Условно все виды спорта можно разделить на четыре группы по значимости МПК для спортивного результата:

очень высокие показатели МПК (оценка «отлично») необходимы в легкой атлетике (длинные дистанции), конькобежном спорте (от 3000 до 10000м), лыжных гонках, биатлоне, гребле, плавании (длинные дистанции);

– очень хорошие (оценка «очень хорошо») – в легкой атлетике (средние дистанции), конькобежном спорте (1500м), велоспорте (трек), пятиборье, спортиграх, плавании (от 200 до 1500м);

хорошие (оценка «хорошо») – в легкой атлетике (десятиборье), конькобежном спорте (500м), плавании (100м), боксе, борьбе, теннисе и фигурном катании;

удовлетворительные (оценка «удовлетворительно») не будут препятствием к достижению высоких результатов в легкой атлетике (спринт, прыжки и метание), тяжелой атлетике, фехтовании, гимнастике, горных лыжах, прыжках в воду и конном спорте.

На современном уровне спортивного мастерства среди высококвалифицированных спортсменов побеждает тот, кто обладает не только высокой тренированностью, но еще и соответствующими свойствами и типом высшей нервной деятельности (ВНД). Спорт не оказывает существенного влияния на прирожденные свойства нервной системы, каковыми являются типологические особенности ВНД.

Было отмечено, что высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением выгодны для

специализирующихся в беге на короткие дистанции. Наоборот, на длинных дистанциях, выгодны уравновешенность, меньшая подвижность нервной системы (Голикова Е.М., 2012). Особенно важен вывод исследователей о том, что спортивный успех обусловлен типологическими особенностями ВНД. Большое значение для спорта имеет сила нервной системы относительно процесса возбуждения. Она в известной степени детерминирует особенности индивидуального поведения в экстремальных ситуациях.

Хорошо известно, что некоторыми видами спорта определенные лица не могут заниматься, несмотря на то, что всячески пытаются это сделать. Например, чувство страха в опасных ситуациях – это следствие преобладания внешнего торможения над внутренним. Если к тому же у субъекта слабый тип нервной системы, то он вряд ли сможет стать хорошим парашютистом, мотогонщиком и т. п. Если же внутреннее торможение преобладает над внешним, человек более способен переносить мышечные нагрузки статического характера.

Спортсмены экстра-класса имеют некоторые психологические отличия от других людей. Представители разных видов спорта обладают разными чертами личности, темперамента и характера. Высококвалифицированные спортсмены психологически отличаются от спортсменов среднего и низкого уровня мастерства.

Таким образом, типологические особенности нервной системы могут играть существенную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Занятия групп ОФП рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе – в лесопарке, на дорожках здоровья, на спортивных площадках, на стадионе. На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы, лыжи, коньки и др.

Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств – силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

В группы физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к первой или второй функциональным группам здоровья. Количественный состав группы 20-25 человек. Занятия поручается проводить квалифицированным специалистам, имеющим высшее физкультурное образование, а также общественным инструкторам спортивного клуба, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимся квалифицированными спортсменами по данному

виду спорта. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю продолжительностью 50-90 минут и больше.

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической, умственной работоспособности человека, укрепляют его здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в вузе. Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Комплекуются они по полу и по уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Число занимающихся в группе и количество часов учебных занятий в неделю на одну группу зависят от спортивной подготовленности занимающихся и регламентируются постановлениями вышестоящих спортивных и профсоюзных организаций. Для проведения занятий с группами новичков, III и II спортивных разрядов допускаются тренеры спортивного клуба, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда.

При спортивном клубе ИРНИТУ организовано 32 секции (настольный теннис, легкая атлетика, спортивная аэробика, спортивное скалолазание, бокс, рукопашный бой, танцевальная аэробика, спортивные танцы, лыжные гонки, баскетбол, мини-футбол, футбол, пауэрлифтинг, кикбоксинг, тхэквондо, тайский бокс, шахматы, греко-римская борьба, волейбол, бодибилдинг, шейпинг, велоспорт), в которых занимаются более 1200 студентов. Секциями руководят высококвалифицированные тренеры: заслуженные тренеры России, мастера спорта СССР и России, в том числе международного класса, кандидаты в мастера спорта (Шпорин с соавт., 2011).

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного состава и секций по видам спорта. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на I курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» – это та часть преимущественно практических занятий, в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно (из числа предложенных кафедрой физического воспитания). Однако здесь уместно сделать небольшую оговорку: в учебную программу могут быть включены только те виды спорта, которые

связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому в рабочую программу не включаются шахматы, шашки и т. п.

Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента, конечно, своя, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Поэтому, например, студенту с «не баскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании. Между тем практика работы ряда вузов показывает, что в некоторых случаях такие отказы правомерны. Так, «права выбора» лишаются те студенты, которые в обязательных тестах общей физической подготовки (например, у мужчин - бег на 100 и 3000м, подтягивание на перекладине) не показывают результатов, равных одному очку в каждом упражнении. Эти студенты проходят подготовку в группах ОФП (общей физической подготовки); при ограниченных возможностях комплектации учебных групп по отдельным видам спорта (разрешается не более 15 человек в одной группе), преимущество отдается студентам, набравшим в трех указанных обязательных тестах ОФП большее количество очков. Такой опыт комплектации учебных групп в отдельных вузах не обязателен для других.

Особенности организации учебных занятий по видам спорта в секциях. Спортивная подготовка проводится и в секциях по видам спорта, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Для того чтобы быть зачисленным в спортивную секцию, недостаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом спорта. Иными словами, в этом случае не только «ты выбираешь, но и тебя выбирают». Это связано с тем, что перед студентами, занимающимися в секциях по видам спорта, ставятся задачи повышения спортивной квалификации, регулярного участия в спортивных соревнованиях за команду факультета, вуза. Запись студентов в спортивные секции добровольная, так как учебно-тренировочные занятия связаны с дополнительной тратой свободного времени. Занятия, как правило, организуются помимо общевузовского учебного расписания и в несколько большем объеме, чем это предусмотрено программой по учебной дисциплине «Физическая культура».

Специальные зачетные требования и нормативы по видам в спортивных секциях. Свободный выбор спортивной группы в основном отделении накладывает определенные обязанности на самого студента. Выбрав вид спорта, студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине (т. е. до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе. Он также обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом и выполнять не только общие зачетные требования и нормативы по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но специфические спортивно-технические зачетные нормативы и требования по избранному им виду спорта. Обычно эти спортивно-технические тесты несколько выше, чем в группах, по этому же виду спорта в основном учебном отделении. Спортивно-технические нормативы и требования в спортивном

отделении ориентированы на Единую спортивную классификацию, на обязательное участие в спортивных соревнованиях определенного уровня.

Дифференцированные по видам спорта нормативы разрабатываются кафедрой физического воспитания каждого вуза, исходя из материально-технического обеспечения учебного процесса, особенностей контингента студентов. Эти требования доступны для каждого студента, но чтобы их выполнить, некоторым занимающимся придется не только усердно работать в часы учебных занятий, но и заниматься дополнительной самоподготовкой в свободное время.

В течение всего периода обучения студентов в ИРНИТУ осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности в рамках Федеральной целевой программы «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, подростков, молодежи» согласно постановлению Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001г. Прием контрольных тестов проводится с помощью соревновательно-игрового метода, что повышает эмоциональность занятий и позволяет добиться максимального проявления физических способностей у студентов (Лебединский В.Ю. с соавт., 2012).

Реализация принципов дифференцированного подхода к физическому воспитанию практически здоровых студентов университета осуществляется на хорошей материально-технической базе специалистами с высшим образованием, обладающими медико-биологическими знаниями в области оздоровительной физической культуры. Как новые педагогические технологии используются и нетрадиционные формы физической культуры (фитнес-аэробика, включающие элементы китайской и тибетской медицины), имеющие популярность у студентов.

Спорт в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В *свободное время* студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу, технические виды спорта (авиамоделный, планерный спорт, автототоспорт). Эти секции организуются и финансируются в вузах ректоратом, общественными организациями, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения спортивного профиля чаще всего выступают сами студенты.

Самостоятельные занятия – одна из форм спортивной подготовки. В некоторых видах спорта такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная подготовка не исключает возможности участия во внутривузовских и |вневузовских студенческих соревнованиях.

Спортивные соревнования– одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования

выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это, по существу, интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях могут осуществляться в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке. Таким образом, спортивные соревнования могут выступать и как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса и работы преподавателей.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т. е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т. д. до международных студенческих соревнований.

На спортивных площадках нашего университета спортклубом ежегодно проводится студенческая спартакиада среди институтов по 14 видам спорта: легкая атлетика, бокс, шахматы, настольный теннис, баскетбол, волейбол, кикбоксинг, лыжные гонки, футбол, рукопашный бой, фитнес-аэробика, пауэрлифтинг, тхэквондо, ОФП (среди юношей).

В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть или личным (для каждого выступающего), или командным, или лично-командным; доступным каждому студенту или для «спортивной элиты» учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд. Целевые задачи межвузовских состязаний, как и их спортивный уровень, могут быть самыми различными: к примеру, товарищеские спортивные встречи между студентами одноименных факультетов разных вузов или между командами однопрофильных учебных заведений. Цель подобных соревнований, скорее, установить личные контакты между будущими коллегами по профессии, чем выяснять их спортивное преимущество.

Однако может быть поставлена и спортивная задача – добиться наилучшего спортивного результата на соревнованиях между вузами города, района или вузами России. Этим определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза, следовательно, и характер отношения в отдельных учебных заведениях к спортивным интересам студентов и к созданию необходимых условий для спортивного совершенствования студентов-спортсменов. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы

международные спортивные встречи. Они организуются и межвузовскими общественными спортивными объединениями.

В элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания могут представляться студентам для выбора не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные системы физических упражнений. Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы. В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуются атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем – каратэ, ушу, йоги.

К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы, например из системы йоги, основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определенный оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

При занятиях отдельными системами физических упражнений, там, где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля над эффективностью учебных занятий.

Кафедрами физического воспитания разрабатываются специальные дополнительные зачетные требования и нормативы, которые рассчитываются из результатов мониторинга физического развития и физической подготовленности и отражают суть каждой системы физических упражнений. Как и обязательные тесты по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, они оцениваются в очках и входят в итоговую оценку практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» за семестр или учебный год.

Организационные основы занятий студентов различными системами физических упражнений в свободное время те же, что и при организации занятий различными видами спорта. Также могут быть организованы секции и группы для занятий одной из систем физических упражнений. Критерием эффективности таких занятий выступают субъективные, косвенные показатели улучшения здоровья (самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий).

Однако могут быть и объективные показатели самоконтроля: изменение массы тела, подвижность в суставах. Занятия отдельными системами физических упражнений в свободное время отличаются от обязательных тем, что имеется возможность целостно освоить эти системы. В частности, можно организовать самостоятельные группы для занятий, например, «стретчингом», т. е. системой специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов.

Изучение отдельных систем в ограниченные часы групповых занятий не дают значительного эффекта. Для этого требуются ежедневные самостоятельные упражнения. Они намного увеличивают и общую двигательную активность, и оздоровительный эффект.

Таким образом, занятия различными видами спорта – системами физических упражнений – по-разному влияют на физическое развитие, физическую подготовленность, психические качества и свойства личности. Одни виды спорта развивают преимущественно выносливость, другие – силу и скоростно-силовые качества, третьи – быстроту, четвертые – координацию и ловкость. В Иркутском национальном техническом университете созданы необходимые условия для занятий разнообразными видами спорта, способствующими совершенствованию физического развития и физической подготовленности студентов.

Контрольные вопросы

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)?
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности?
3. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?
4. Какие виды спорта развивают преимущественно силу и скоростно-силовые качества?
5. Какие виды спорта развивают преимущественно быстроту?
6. Какие виды спорта развивают преимущественно координацию движений?
7. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п)?
8. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза?

Библиографический список

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : КноРус, 2010. – 368 с.
2. Быков В.И. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.И. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8.
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М. : Знание, 1987.
4. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // ТиПФК. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
5. Галкин В.В. Правовые основы в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. – 2-е изд., испр. и доп. – Воронеж : Центр.-Чернозем. Кн. Изд-во, 2011. – 155 с.
6. Голикова Е.М. Психофизическое состояние студентов, специализирующихся в циклических видах спорта / Е.М. Голикова, И. Г. Сидорова // Теория и практика физической культуры.– 2012– № 3. С.14–17.
7. Грачев О.К. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. Е.В. Хомякова. – М. ; Ростов н/Д. : Изд. центр «МирТ», 2005. – 464 с.
8. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: Автореф. докт. дисс. / СПбГАФК, 2002. - 60 с.
9. Губа В.П. Основы распознавания спортивного таланта: учеб. пособие. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 207 с.
10. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры : учебное пособие / отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб. : Изд-во: СПб ГУ, 2001. – 208 с.
11. Давыдов О.Ю., Влияние атлетической гимнастики на процесс психологической адаптации студентов к обучению в вузе / О.Ю. Давыдов, В.В. Зарко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 10–13.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 381 с.
13. Егорычева Э.В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э.В. Егорычева, А.О. Егорычев // Теория и практика физического: научно-методический журнал. – Донецк: ДонНУ. – 2008. – № 1. – С. 601–606.
14. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : теория и практика : монография / С.И. Изаак. – М. : Сов. спорт, 2005. – 196 с.
15. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. : Владос, 2001. 447 с.

16. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теорий) // Теория и практика физической культуры. 1990. – № 3. – С. 15.
17. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. – М. : Наука. –2000. – С. 291–294.
18. Козлов Н.С., Ятлова Е.А. Проектирование компетентностной модели подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры / Общеспортивная тематика / Журнал Вестник спортивной науки. 2011. . – С. 35–40.
19. Колокольников М.М. Некоторые показатели физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // М.М. Колокольников, О.М. Лумпова, В.Ю. Лебединский // Бюл. ВСНЦ СО РАМН. – 2011. – № 4(80). С. 225–229.
20. Колокольников М.М. Физическое развитие студентов. Антропометрическая и соматотипологическая характеристика учащейся молодежи юношеского возраста Прибайкалья : монография. LAP LAMBERT Academic : 2011. – 84 с.
21. Лебединский В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья» : монография / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольников, Е.С. Маслова; под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.
22. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физ. учеб. заведений. – 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
24. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестн. Удмурт. ун-та. – 2003. – № 10. – С. 161.
25. Мусаелов Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 152 с.
26. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. – М. : ФиС, 1972.– 130 с.
27. Никитушкин В.Г. Развитие физических качеств юных спортсменов // Современная подготовка юных спортсменов. – М. : Москомспорт, 2010. Гл. 4. – С. 51–69
28. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова – М. : Сов. спорт, 1993.
29. Полиевский С.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / С.А. Полиевский, В.А. Кабачков, А.Э. Буров. – М. : Сов. спорт, 2010. – 296 с.
30. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие для вузов. – М., 1985. – 136 с.

31. Севастьянов А.Г. Теоретическое и методологическое обоснование моделирования процесса развития ловкости у баскетболистов 17–19 лет массовых разрядов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 2. – С. 40–41.

32. Суворов Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. – СПб. : ГУИТМО, 2006. – 90 с.

33. Сячин В.Д. Организационно-методические основы отбора и спортивной ориентации в беге на выносливость // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 7–9.

34. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Педагогика, 2000. – 474 с.

35. Шалупин В.И. Физическая культура. Курс лекций / для студентов всех специальностей дневного обучения. – М. 2011. – С. 38–55.

36. Шпорин Э.Г. Мониторинговые исследования физического здоровья студентов на кафедре физической культуры технического вуза / Э.Г. Шпорин, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. «Восток–Россия–Запад». – Иркутск : Аспринт, 2011. Т 2. – 288 с.

37. Шпорин Э.Г. Системно-методологические основы совершенствования учебно-тренировочного процесса по физической культуре в вузах / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Вестн. Красноярского пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 1. – С. 127–133.

38. Шпорин Э.Г. Инновационные технологии в деятельности кафедры физической культуры технического вуза Сибирского региона / М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский. Вестн. ИрГТУ. – 2011. – Т. 55. – № 8. – С. 332–337.

Электронные ресурсы

1. Сайт В.В. Галкина. – Режим доступа : <http://vadim-galkin.ru>.
2. Официальный сайт Государственной Думы РФ. – Режим доступа : <http://www.duma.ru>
3. Информационно-правовой портал Правительства РФ. – Режим доступа : <http://www.government.ru>
4. Ресурс Национальной информационной сети «Спортивная Россия». – Режим доступа : <http://www.infosport.ru>
5. Сайт Олимпийского комитета России. – Режим доступа : <http://www.roc.ru>
6. Интернет-версия полнотекстовой правовой базы данных «Эталон on-line». – Режим доступа : http://www.scli.ru/dbs/db_online.asp
7. Сайт «Спортивные ресурсы». – Режим доступа : <http://www.sportru.com>
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Режим доступа : <http://www.sportspravka.com>

9. Сайт Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.
– Режим доступа : [sports/http://www.goskomsport.ru](http://www.goskomsport.ru)

Учебное издание

Физическая культура

Методические указания по выполнению самостоятельных работ

Составители:

Колокольцев Михаил Михайлович

Матросова Екатерина Николаевна

Просвирина Людмила Николаевна

Фефелова Татьяна Юрьевна