

**О. Б. Никольская
Е. В. Перепелюкова
Л. Б. Фомина**

**ФИЗИЧЕСКОЕ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

О. Б. Никольская
Е. В. Перепелюкова
Л. Б. Фомина

**ФИЗИЧЕСКОЕ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Челябинск
2022

УДК 796.07 (021)

ББК 75.1я73

Н 64

Никольская О. Б. **Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебное пособие** / О. Б. Никольская, Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-907611-34-4

Учебное пособие предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов любой специальности очной и заочной форм обучения педагогических вузов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». В пособии раскрываются сущность, структура и движущие силы самовоспитания; основные направления, методы, ресурсы и механизмы этого процесса. Отдельное внимание уделяется изучению методики организации самостоятельных занятий физической культурой. В пособии описаны необходимые критерии оценки и контроля уровня повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности. Учебное пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: И. Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

Л. М. Кравцова, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907611-34-4

© О. Б. Никольская, Е. В. Перепелюкова,
Л. Б. Фомина

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ	11
1.1. Направления физического самовоспитания	11
1.2. Этапы физического самовоспитания	15
1.3. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания	20
1.3.1. <i>Нравственное воспитание в процессе физического воспитания</i>	22
1.3.2. <i>Взаимосвязь физического воспитания и умственного</i>	26
1.3.3. <i>Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания</i>	29
1.3.4. <i>Взаимосвязь физического воспитания и трудового</i>	33
1.4. <i>Физическая культура личности студента</i>	35
1.4.1. <i>Понятие о физической культуре личности</i>	35
1.4.2. <i>Компоненты физической культуры личности</i>	38
1.4.3. <i>Этапы формирования физической культуры личности студента</i>	52
1.4.4. <i>Характеристика уровней физической культуры личности</i>	55
ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	58
2.1. <i>Формы и организация самостоятельных занятий</i>	59
2.2. <i>Мотивация выбора самостоятельных занятий</i> ...	67

2.3. Принципы самостоятельных занятий	70
2.4. Средства и методы развития физических качеств	71
2.5. Граница интенсивности физической нагрузки	77
2.6. Особенности самостоятельных занятий для женщин	79
ЧАСТЬ 3. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	82
3.1. Основные понятия	82
3.2. Врачебный контроль	85
3.3. Педагогический контроль	87
3.4. Самоконтроль	88
3.4.1. Субъективные показатели самоконтроля	90
3.4.2. Объективные показатели самоконтроля	92
3.5. Функциональные пробы и тесты	94
ЧАСТЬ 4. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	109
4.1. Комплекс упражнений с гантелями	109
4.2. Комплекс упражнений с теннисным мячом	114
4.3. Комплекс упражнений в парах	120
4.4. Комплекс упражнений для мышц пресса	123
4.5. Комплекс упражнений для бедер и ягодиц	128
ЧАСТЬ 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	131
5.1. Контрольные вопросы	131

5.2. Тестовые задания для проведения текущего контроля	132
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	140
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	141
ПРИЛОЖЕНИЯ	145

ВВЕДЕНИЕ

В программе по физической культуре всех направлений (специальностей) и профилям 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, для психофизической подготовки и для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее 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.

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 физической культуры и спорта 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.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств

и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [5, с. 60].

Изменившиеся социально-экономические условия жизни в нашей стране в значительной мере повлияли на профессиональную подготовку будущих учителей. В ряду основных характеристик молодого специалиста находятся такие качества, как способность адаптироваться к современным условиям рыночных отношений, творческая и познавательная активность, самостоятельность, умение использовать приобретенные знания в измененной ситуации, а также культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьесориентированного сознания.

Потребности человека весьма изменчивы и подвержены заметным колебаниям, особенно если речь идет о молодом поколении людей с еще только формирующейся системой ценностного отношения к окружающей действительности. В такой ситуации перед системой высшего образования и педагогами физической культуры стоят важные задачи удовлетворения растущих потребностей студенческой молодежи, а также изменения и возвышения самих потребностей, формирования такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для здоровья, физического развития и совершенствования молодых людей.

Усложнение программ обучения в вузах, интенсификация процесса обучения, связанная с применением разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний, естественно предъявляют повышенные требования

к организму и физическому состоянию студентов. Многократно повторяемые физические упражнения с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию форм и функций организма человека, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют двигательные навыки, влияют на психические процессы (творческое воображение, мышление и др.).

В настоящее время на предмет «Физическая культура» по учебным планам предусматривается от 2 до 4 часов в неделю. При любой организации учебных занятий это составляет лишь 50–60 % оптимально необходимого объема движений, обеспечивающего достаточную двигательную активность. Поэтому важно изыскивать дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов. В этом плане большие возможности заключаются в самостоятельной форме занятий физической культурой.

Самостоятельные занятия физической культурой, спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Состояние готовности к физическому самовоспитанию рассматривается как фундаментальное условие формирования у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Самостоятельные занятия физическими

упражнениями и спортом имеют единую цель – сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- повышение уровня физической подготовленности (развитие основных физических качеств);
- приобретение умений и навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Одним из важнейших практических навыков студента должно стать умение организовать самостоятельные занятия физической культурой. Для того чтобы сделать это методически грамотно, необходимо иметь минимальный запас теоретических знаний, а на основе этих данных уметь подобрать для себя необходимые средства.

Данное учебное пособие предназначено студентам всех курсов для самостоятельного изучения теории и методики организации занятий физической культурой, которая предусматривает интегрированную совокупность средств, методов, принципов, форм.

ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ

1.1. Направления физического самовоспитания

Одним из важнейших видов деятельности человека является его самосовершенствование, физическое, интеллектуальное и нравственное самовоспитание. Целеустремленность личности, целенаправленность ее деятельности, ее побудительные причины и мотивы могут формироваться в результате организованного воспитания. Физическое самовоспитание рассматривается как важнейшая составляющая становления физической культуры личности студента в образовательном процессе вуза. При этом содержание физического самовоспитания по его направленности и глубине может быть самым разнообразным: от общего укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов до личностного и профессионального становления.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, которая ориентирована на формирование физической культуры личности. Процесс включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Самовоспитание в физическом воспитании по-настоящему начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Как и воспитание, самовоспитание – процесс многогранный. К основным путям и формам самовоспитания, включенным в процесс физического воспитания или непосредственно связанным с ним, относятся самоопределение и самопобуждение, самообразование и самопознание, самоубеждение и самоприучение, саморегуляцию, самопреодоление и самоконтроль.

Побуждение и последовательное развитие такой потребности – важная задача специалиста физического воспитания, которую необходимо решать с первых же этапов

приобщения воспитанников к физкультурной деятельности на основе формирования у них содержательных мотивов занятий, сообщения знаний, необходимых для самостоятельного использования средств физического воспитания, развития активности, инициативности, самостоятельности.

Специфическим содержанием самообразования и самопознания являются самостоятельное пополнение знаний о закономерностях строения, функционирования и развития организма, принципах, средствах и методах физического воспитания, условиях их применения; познание своих собственных двигательных возможностей, способов их использования с целью расширения самосовершенствования и т.д. Исходная база для этого создается общим образованием (как одной из сторон обязательного курса физического воспитания) и воспитанием познавательных способностей. Необходимые предпосылки самопознания и вместе с тем неотделимые моменты его – приобретение навыков самонаблюдения, самоанализа и самооценки.

Самоприучение к обязательной реализации задач вытекает из программы физического воспитания, заданного режима физкультурной деятельности и связанного с ней общего режима жизни. Для самовоспитания имеет значение не столько эффект привыкания к внешне установленным формам поведения, сколько постоянное преодоление инерции покоя, разумные самоограничения, вытекающие из принципов организации здорового образа жизни, бескомпромиссная борьба с привычками, противоречащими такому образу жизни.

Методы и приемы самомотивации на достижение труднодоступной цели включают многие способы самопобуждения (опирающиеся как на сформированные убеждения, мотивы, установки, так и на чувство долга, собственного достоинства, здорового честолюбия и самолюбия), а также такие способы активизации, как самопрогнозирование исхода предстоящих действий, самоприказы по ходу выполнения этих действий (с использованием внутренней речи в форме команд, подлежащих безусловному выполнению) и т.д. Еще в большей степени разнообразны приемы саморегуляции двигательной деятельности и состояний, возникающих в связи с ней. Это приемы предварительной настройки и самокоррекции двигательных действий, идеомоторные упражнения, психорегулирующая тренировка и многое другое.

Систематический самоконтроль за поведением, за результатами физической (спортивной) деятельности и своим общим состоянием, будучи одним из необходимых условий эффективности физического воспитания, является в то же время неотделимой частью самовоспитания. Он складывается из самонаблюдений, самоанализа и самооценок с принятием обязывающих решений и самостоятельного наблюдения за их выполнением.

Несмотря на видимую простоту, одним из действенных инструментов самоконтроля служит регулярное ведение дневника с фиксацией и анализом дел и поступков, содержания занятий и их результатов, своих чувств и самооценок. Существенно, что самоконтроль в физическом воспитании во многом объективизируется. Содержание занятий,

степень преодолеваемых трудностей и мера достижений могут быть выражены в конкретных количественных показателях (параметрах объема и интенсивности нагрузок, результатах контрольных упражнений, тестовых измерений, соревнований и т.д.). То же относится к ряду легко регистрируемых оперативных показателей динамики своего физического состояния (возможность самостоятельной регистрации ЧСС, веса тела, некоторых антропометрических параметров и т. д.). Все это способствует эффективности самоконтроля и тем самым увеличивает возможности его использования в целях воспитания.

Необходимо помнить, что самовоспитание только относительно самостоятельная часть воспитания. Соответствие главным направлениям системы воспитания, заданным обществом, призван обеспечивать, прежде всего, педагог. Он не должен никогда забывать, что фактически «человек не воспитывается по частям, он создается синтетически, всей суммой влияний, которым он подвергается» (А. С. Макаренко).

1.2. Этапы физического самовоспитания

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам

самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта оценить состояние здоровья, самочувствие, уровень физического развития и физической подготовленности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т.д.). Самоанализ помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка может быть адекватная, завышенная, заниженная. Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы.

Адекватность самооценки в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени – годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности). Частные цели (задачи) определяются на несколько недель, месяцев.

Примерная программа – ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом.

Цель – формирование физической культуры личности.

Задачи деятельности:

1. Вести здоровый образ жизни и укрепить здоровье.
2. Активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность.
3. Сформировать нравственно-волевые качества личности.
4. Овладеть основами методики физического самовоспитания.
5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания, примерный вид которого представлен в табл. 1.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчетом о проделанном за день. Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает (а иногда вдруг узнает), какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие следует вносить изменения в личный план работы над собой. Можно выделить два вида самоотчета: итоговый и текущий. Итоговый подводится за достаточно длительный период времени – несколько месяцев, год. Его основой служит самоанализ фактического материала, характеризующего поведение в различных ситуациях и обстоятельствах и результаты его, отражающиеся на морфофункциональном, психическом, психофизическом состоянии. Текущий самоотчет подводится за короткий промежуток времени – день, неделю, несколько недель.

Таблица 1

Личный план физического самовоспитания

Задача	Используемые средства и методы	Содержание	Дни занятий
Укрепление здоровья, закаливание организма	Утренняя гимнастика, физические упражнения, гигиенические и природные факторы, режим дня	Комплекс из 10 упражнений (их описание); контрастный душ, воздушные ванны; соблюдение режима дня, сна, питания; прогулка перед сном; передвижение из общежития в вуз и обратно пешком	Ежедневно
Выработка настойчивости	Ведение дневника самоконтроля	Подъем в 6 ч 30 мин., отход ко сну в 11 ч.; занятия физическими упражнениями по 45 мин; самоподготовка с 19 до 21 ч.	Ежедневно
Воспитание координационных способностей	Упражнения на развитие координации движений	Описание упражнений, количество серий и их повторений	Ежедневно
Воспитание выносливости	Бег, пешие походы, прогулки на велосипеде и т.д.	Бег в чередовании с ходьбой в течение 30 мин; пешие походы, велопоходы по 2-4 ч.	2 раза в неделю по выходным

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

1.3. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укреплению здоровья, но и формированию духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Физическое воспитание не просто связано с другими видами воспитания, но и обусловлено ими.

Это объясняется, в первую очередь, сущностью самого воспитательного процесса, объектом которого являются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; во-вторых, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности. В процессе деятельности человек всесторонне использует свои задатки. Поэтому она способствует развитию восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения, эмоционально-волевой сферы, формированию знаний и навыков, приобретению жизненного опыта. Деятельность имеет целенаправленный характер. В основе деятельности лежат потребности и интересы, которые, в свою очередь, определяются общественными условиями, воспитанием и уровнем индивидуального развития человека.

В процессе социализации находят свое отражение такие составляющие личности как, самосовершенствование, физическое, интеллектуальное и нравственное самовоспитание. Все эти составляющие успешно формируются и реализуются посредством целенаправленного и организованного воспитания, педагогического воздействия. Сформированность положительных качеств и свойств личности в процессе воспитания будет зависеть от ряда факторов: целеустремленности; социально значимых мотивов; волевых и нравственных качеств личности.

В физическом воспитании представлены практически все виды человеческой деятельности: преобразовательная, познавательная, игровая, общение и др. В процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном для общества направлении.

1.3.1. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе.

В классической и традиционной системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Нравственное воспитание в области физической культуры направлено на формирование таких нравственных качеств, как патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за свое поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и др.

Общие нравственные принципы конкретизируются в сфере физкультурной и спортивной деятельности в виде специфических этических норм, регулирующих поведение и взаимоотношения в этой сфере. Ряд таких норм составляет, в частности, так называемую спортивную этику. В своих общечеловеческих началах она имеет гуманный характер, что выражается в требованиях, обязывающих каждого, кто имеет отношение к спорту, вести себя так, как это достойно человека, то есть честно соблюдать установленные правила состязаний, быть благородным в спортивном соперничестве, не прибегать к запрещенным или сомнительным способам достижения победы, уважать соперника и т.д. Усвоение и неотступное соблюдение таких этических норм является при определенных условиях одним из важных конкретных путей нравственного воспитания.

Требования спортивной этики выходят далеко за рамки самой физкультурной и спортивной деятельности.

Превращение их в побудительные мотивы и нормы поведения происходит на основе формирования нравственных качеств и общей направленности личности в результате соответствующего воспитания. Нравственное воспитание помогает уяснить закономерности социального развития, место и призвание человека в обществе; раскрывает суть явлений общественной жизни и актуальных задач, на решении которых сконцентрирована энергия всего народа; формирует на этой основе чувства гражданственности и общественного долга; мобилизует на активное участие в общественной жизни. Интегральным результатом нравственного и других видов воспитания должна явиться активная жизненная позиция. Именно она главным образом определяет социальную ценность личности.

Задачами нравственного воспитания являются:

1. Формирование нравственного сознания, нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок, идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физической), согласующихся с нормами высокой морали.

Базовым понятием в формировании нравственности является самосознание. От уровня его развития в большей степени зависит усвоение моральных и этических ценностей. Самосознание достигает своего высшего уровня на этапе взросления, но предпосылки его положительного развития закладываются еще в детстве в семье, в ближайшем социальном окружении.

2. Формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, товарищества, общественного долга, миролюбия, общечеловеческой солидарности, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.).

Человеколюбие (гуманизм) формируется в раннем детстве и приобретает устойчивые формы в юношестве. Любовь к Родине воспитывается на примерах и подвигах соотечественников и посредством бережного отношения ко всему, что нас окружает. Патриотизм выражается в неприимности к нарушениям нравственных норм (можно сравнить с таким видом сознания, как правовое сознание).

3. Формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно приемлемого поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.), в том числе применительно к конкретным нормам физической, спортивной этики.

4. Воспитание волевых черт и качеств личности.

Целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, самоорганизация и ответственность, смелость и решительность, мужество, воля к победе, дисциплинированность черты характера успешно вырабатываются в процессе занятий физической культурой и спортом.

С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе занятий физическими упражнениями постоянно возникают трудности объективного (зависящие от внешних условий) и субъективного (зависящие от самих занимающихся) характера. Чтобы преодолеть эти трудности, необходимо проявление настойчивости, упорства, организованности,

выдержки, соблюдения нравственности, общепринятых форм и норм поведения. В процессе тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества человека, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения. на нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит результативность занятий по физическому воспитанию.

Эффективность нравственного воспитания определяется в конечном счете тем, насколько его результаты сказываются на поведении воспитываемых в реальных условиях жизненной практики. Этим объясняется важность систематического использования в процессе воспитания различных форм общественной активности, в том числе физкультурно-массовой и спортивной работы на общественных началах.

К средствам нравственного воспитания относят:

- структуру, содержание и организацию учебно-тренировочных занятий;
- спортивный режим;
- соревнования (строгое выполнение их правил);
- деятельность преподавателя (тренера) и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций, обычаев;
- полемические диалоги и диспуты на этические темы;

- разъяснительные беседы (при наличии ситуации, отнесенной к категории отклоняющегося поведения или асоциальной направленности);
- наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);
- выработку практических навыков (необходимо постоянно, настойчиво приучать занимающихся дисциплинированному, культурному поведению; к точному соблюдению спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; к перенесению значительных и длительных нагрузок, каких требуют тренировки и соревнования);
- поощрения (одобрение, похвала, благодарность, награждение грамотой и др.);
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- использование мер наказания за неправильность совершенного действия (проступок) (общественное порицание, замечание, выговор, вынесение проблемы на обсуждение коллектива (спортивной команды), применение мер временного характера (исключение из состава команды и др.)).

1.3.2. Взаимосвязь физического воспитания и умственного

Умственное воспитание (как приобщение к интеллектуальной культуре человечества) – это систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на занимающихся с целью развития их интеллекта и формирования мировоззрения.

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона заключается в усвоении и передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое).

Воспроизводящее мышление строится на такой мыслительной операции, как осмысливание (анализ, сравнение, обобщение, синтез) занимающимися своими действий после инструктивных указаний преподавателя. Например, в процессе обучения сложному движению необходимо проанализировать, а далее спрогнозировать все положительные и негативные стороны двигательного действия.

Продуктивное (творческое) мышление – способность рефлексировать по поводу соответствия технике своих возможностей с учетом индивидуальных составляющих. Примером творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям, индивидуальной технике.

Умственное развитие в процессе физического воспитания формирует такие интеллектуальные качества, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания. С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работы и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к физкультурной деятельности для осознания сущности решаемых задач и творческих поисков их решения.

На занятиях постоянно создаются познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий. Решаются проблемные вопросы: как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д.; как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.

Педагог по физической культуре и спорту намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Таким образом, основными *задачами умственного развития* в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;

- стимулирование развития способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания можно считать, физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

1.3.3. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания

Эстетическое воспитание – это целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу.

Эстетическое воспитание – составная часть воспитания разносторонне образованного человека.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Это, прежде всего, воспитание умения воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, в развитии силы, ловкости, гибкости, в проявлениях высоких образцов воли, характера, упорства, мужества и смелости.

Умение понимать прекрасное – только одна сторона эстетического воспитания. Другая и более важная – желание и умение создавать это прекрасное в разработке и создании эстетически безупречного инвентаря и оборудования, спортивной обуви и одежды, в сценариях спортивных праздников и соревнований.

Кроме того, физическая культура предоставляет богатейший материал для творчества во всех видах искусства (которое является главной формой отражения прекрасного в природе и обществе): в живописи, скульптуре, музыке, графике, архитектуре, литературе. В этом состоит неразрывная естественная связь физической культуры с культурой нашего общества.

Физическое воспитание и спорт являются средствами удовлетворения эстетических потребностей и развития эстетических вкусов широкого круга людей. В процессе занятий формируются красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетические факторы физической культуры многогранны. Для раскрытия красоты спорта выделяют следующие эстетические моменты, которые являются педагогически целесообразными:

- мастерство (качество) выполнения спортивных движений (упражнения, игры);

- красота телосложения и умение владеть телом (грациозность, стройность, подтянутость, пропорциональность, гармоничность, красота движений);

- красота нравственного поведения (смелость, мужество, трудолюбие, умение с достоинством выигрывать и проигрывать);

- красота коллективных действий (товарищество, сопереживание, «чувство локтя»);

- творческая деятельность спортсменов (нахождение новых элементов техники, технических и тактических приемов);

- эстетика условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований (спортивные сооружения, оборудование, снаряжение, спортивный инвентарь, одежда).

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим обусловлена, с одной стороны, расширением сферы эстетического воздействия на человека, с другой – повышением эффективности физического воспитания за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий физическими упражнениями эстетическое воспитание реализует следующие специфические *задачи*:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

Средства эстетического воспитания:

- разнообразные виды самого физического воспитания (в каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного);
- праздники и выступления;
- природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий;
- специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Методы эстетического воспитания:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, поэтому связь физического воспитания с эстетическим основана на общей цели – формировании человека. Физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Эстетическое воспитание призвано развивать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и воспитать способность воплотить красоту в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой представляют исключительно широкие возможности для этого.

1.3.4. Взаимосвязь физического воспитания и трудового

Трудовое воспитание – процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, на нравственное отношение к труду, на развитие личности.

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности и характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического воспитания и трудового выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

Весьма специфичными являются условия и возможности трудового воспитания в области физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном счете воспитывают трудолюбие. Кроме того, в процессе занятий физическими упражнениями часто приходится убирать помещение, передвигать снаряды, изготавливать и ремонтировать инвентарь и оборудование, что также является трудовыми действиями. Все эти навыки и умения успешно переносятся в настоящую трудовую деятельность. Воспитание подлинного трудолюбия у занимающихся весьма важная и ответственная задача специалистов физической культуры.

Для занятий физическими упражнениями (особенно в играх, единоборствах, соревнованиях) характерны высокий эмоциональный фон, жажда самой спортивной деятельности, соревнования и победы. Это требует порой предельного напряжения сил и способностей занимающихся, которые стойко переносят сильные болевые ощущения и психические нагрузки. Настойчивость, терпение, упорство часто переносятся на трудовую деятельность.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие *задачи*:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам трудового воспитания относят:

- учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований);
- выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.);
- общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

1.4. Физическая культура личности студента

1.4.1. Понятие о физической культуре личности

Физическая культура – достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Деятельность всегда целенаправленна, она исходит из потребностей, интересов или чувства долга, которые, в свою очередь, определяются общественными условиями, воспитанием и уровнем индивидуального развития человека.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Индивидуальная физическая культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения». В физической культуре интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения, самовоспитания.

Личность – человек с устойчивой системой социально значимых черт, характеризующих его как члена общества или общности. В психологии личность понимается как совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека.

В связи с этим выделяют понятие «физическая культура личности». Это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни.

Физическая культура личности – это социальнодетерминированная 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 [4, с. 3].

Физическая культура личности – сложное (интегрированное), динамическое, специфическое личностное состояние, отражающее воплощенность в человеке совокупности материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре; сформированность системы двигательных и личностных потребностей и способностей, обеспечиваемых в совокупности качество процессов жизнедеятельности и социализации.

Физическая культура личности – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

Физкультурно-спортивная деятельность личности представляется как динамическая социальная и саморазвивающаяся система активных и целенаправленных действий по освоению ценностей физической культуры.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях:

1. Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

2. Помогает самостоятельному, инициативному самовыражению будущего специалиста, проявлению творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс профессионального труда.

3. Отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности. Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Физическую культуру личности характеризуют:

- интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;

- состояние здоровья;

- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;

- объем усвоенных двигательных умений и навыков;

- разносторонняя базовая физическая подготовленность;

- овладение гигиеническими навыками и приобретение привычек здорового образа жизни;

- владение организационно-методическими умениями проведения самостоятельных физкультурных занятий.

1.4.2. Компоненты физической культуры личности

Физическая культура личности является сложным системным образованием. В технологическую структуру физической культуры личности включаются 5 основных составляющих, 27 компонентов и 46 признаков качеств этих компонентов (табл. 2).

Таблица 2

Физическая культура личности

№ п/п	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1	2	3	4
1	Знания и интеллектуальные способности	Объем	Эрудиция
		Научность	Степень абстракции; обоснованность
		Осознанность	Степень осознанности; способность к переносу; способность к объяснению
		Умения	Уровень усвоения
2	Физическое совершенство	Физическое развитие	Морфологические признаки; функциональные признаки; психомоторика; физические качества
		Двигательные умения	Репродуктивный уровень усвоения; контроль сознания
		Двигательные навыки	Продуктивный уровень усвоения; точность; автоматизация; надежность
		Физическая подготовленность	Эталон; результат; динамика
3	Мотивационно-ценностные ориентации	Мотивы	Социально значимые; профессионально значимые; лично значимые

Окончание таблицы 2

1	2	3	4
3		Интересы	Спортивные; физкультурно-оздоровительные
		Установки	Уровень достижения цели; сила воли; целеустремленность
		Убеждения	Степень осознанности
		Потребности	Самоактуализация; самоуважение в социальных связях; безопасность; физиологические
		Мировоззрение	Степень научности знаний и убеждений
4	Социально-духовные ценности	Здоровый образ жизни	Отказ от вредных привычек; научная основа; системность
		Спортивная; оздоровительная; прикладная; образовательная; пропагандистская; организаторская; судейская; инструкторская; самосовершенствование	Частота использования; затраты времени; уровень достижения; динамика
5	Физкультурно-спортивная деятельность		

В такой структуре физическая культура личности представляется сложным системным образованием, основывающимся на знаниях и интеллектуальных способностях, физическом совершенстве, мотивационно-ценностных ориентациях и социально-духовных ценностях, все компоненты которой проявляются в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Предлагаемая структура физической культуры личности расширяет представление о признаках двигательных умений и навыков. Для характеристики умений и навыков включаются такие показатели как репродуктивный и продуктивный уровни выполнения двигательного действия.

Все представленные элементы физической культуры личности тесно взаимосвязаны, дополняют и обуславливают друг друга.

Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности.

Наличие в физической культуре личности знаний и интеллектуальных способностей обуславливает мотивы и результат деятельности.

Мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности.

Потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры.

Социально-духовные ценности неотделимы от физического совершенства, они имеют как общекультурные характеристики, так и специфические, присущие только физической культуре.

Физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, который составляет фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности.

Физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

В обобщенном виде схема физической культуры личности представлена на рис. 1.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка личности к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

Основные составляющие структуры физической культуры личности находят свое выражение в профессиональной направленности физического воспитания. Их формирование способствует гармоническому физическому и психическому развитию занимающихся.



Рис. 1. Структура физической культуры личности

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение 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.

Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической деятельности на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости).

Знания можно разделить на теоретические, методические и практические.

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

– Методические знания обеспечивают возможность использовать теоретические знания на практике.

– Практические знания дают навыки эффективного выполнения физического упражнения, двигательного действия.

Знания необходимы для самопознания личности и своей самооценки в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. 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. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании, завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

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.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр. Это потребность:

- в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в познании; в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система **мотивов** определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физическое совершенствование (связано со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять

достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения);

- дружеская солидарность (продиктована желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними);

- долженствование (связано с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы);

- соперничество (характеризует стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего);

- подражание (связано 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 мотив (определяет стремление добиться каких-либо значительных результатов);

- процессуальный мотив, (внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий);

- игровой мотив (выступает средством развлечения, нервной разрядки, отдыха);

- комфортности (определяет желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях) и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и *интересы*. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты.

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

Познавательный компонент 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 необходимости индивидуальных занятий, определенный уровень знаний, стремление к познанию и др.).

В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса. Интересы обычно 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 результата и др.);

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

Если же 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. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

При активно-положительном отношении 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-спортивных мероприятий.

Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Индифферентное отношение – это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют.

Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, для таких лиц занятия физической культурой и спортом не имеют никакого значения.

Активно-отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями. Они при таком отношении не имеют никакой ценности для личности.

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают *ценностные ориентации*. Важнейший компонент ценностных ориентаций, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность, – *эмоции*. С помощью эмоций выражаются удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим «Я». В связи с тем, что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить следующие типы:

- настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния);
- страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например, к спорту);
- аффект (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе).

Поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями регулируют *волевые усилия*. Волевая активность определяется силой мотива. Если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным

чувством, нравственными убеждениями. Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества:

- упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности;

- самообладание (под которым понимают смелость) как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха;

- сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции;

- собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи.

К волевым качествам относятся и решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

В процессе жизнедеятельности человека по мере приобретения им новых знаний, жизненного опыта, приобщения к общечеловеческим духовным ценностям уровень

культуры личности, в том числе и физической, может повышаться. Такой процесс в сфере физической культуры имеет два направления: физкультурное образование и физическое воспитание.

Целью физкультурного образования является усвоение теоретических основ дисциплины, формирование устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании.

Цель физического воспитания – сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели. Значит, в его основе должна быть положена целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья, повышать работоспособность. Сделать это можно только с помощью физического воспитания – педагогического процесса, направленного на эффективное решение этих задач.

Оба направления очень важны для формирования физической культуры человека, и отсутствие какого-либо из них негативно влияет на гармоничное развитие личности. Эффективное воспитание физических качеств и двигательных способностей непременно должно быть связано с другими сторонами воспитания человека: познавательной, нравственной, эстетической, трудовой.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность.

Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентаций, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

1.4.3. Этапы формирования физической культуры личности студента

Начальным этапом становления физической культуры личности является формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме. Сюда входит знание студентом своего физического развития и здоровья, умение оценивать свои физические способности, а также положительный настрой на физкультурно-оздоровительную деятельность.

Следующий этап – преобразовательный. Это собственно познавательная и физкультурно-спортивная деятельность. Цель педагога по физической культуре – поэтапно, в процессе освоения предмета оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие, сравнить его со сверстниками и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины.

Личный образовательный уровень и позитивный опыт преобразования физического потенциала молодых людей создает фундамент для перехода на последний – творческий – этап самореализации студентов в сфере физической культуры.

Каким должен быть человек, имеющий достаточно высокий уровень физической культуры? Это, прежде всего, человек свободный, способный к самоопределению в сфере физической культуры. Он может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, движение по которым должно воплощаться в специальных физкультурных знаниях и убеждениях, физических качествах и способностях, а также в выработавшихся на их основе навыках, привычках и потребностях. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как фактор самообразования и самосовершенствования и подчиняет образование целям личностного роста. Этому способствуют широкие возможности свободного выбора физкультурной деятельности для студентов.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни – труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных

умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнотворчеству, физическому и спортивному совершенствованию.

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, которая позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности; усиливает ее адаптивные способности.

Принципиальное значение для физического самосовершенствования имеет взаимосвязь физического воспитания и самовоспитания. Сознательная деятельность, направленная на самоорганизацию с помощью средств физического воспитания, составляет основу механизма самосовершенствования.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий морфофункциональным и социально-психологическим особенностям личности, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

1.4.4. Характеристика уровней физической культуры личности

Выделяют несколько уровней физической культуры личности:

1. Ситуативный уровень. 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.

2. 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 совершенствования. Физическое совершенство характеризуется удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности. Приобщение к организованной групповой оздоровительной и спортивной деятельности становится реальностью, отмечаются попытки систематизации деятельности.

3. Уровень образованности отражает познание существенных положений и социально-духовных ценностей физической культуры. Отмечаются интеллектуальные способности и эрудированность личности. 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.

4. 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.

Основными признаками физической культуры личности можно считать:

1) систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;

2) специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их в профессионально-прикладной практике;

3) владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;

4) владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, так как самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение. Она необходима для повышения уровня физической подготовленности у занимающихся, а также способствует привлечению все более широкого круга студентов вуза к занятиям, внедрению здорового образа жизни. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателя кафедры физического воспитания.

Основная цель самостоятельных занятий – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

В практике проведения самостоятельных занятий физической культурой наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, комплексы упражнений «круговой тренировки». В последнее время у девушек растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес и др.

2.1. Формы и организация самостоятельных занятий

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. Можно выделить следующие направленности:

– *гигиеническая* – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

– *оздоровительно-рекреативная* – предусматривает использование средств физической культуры в свободное время в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;

– *лечебная* – заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

– *общезначительная* – обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее в течение длительного периода;

– *спортивная* – имеет целью повышение спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;

– *профессионально-прикладная* – предусматривает использование средств физической культуры в системе

научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения. Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, таких как сила, гибкость, ловкость.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, мячом.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной

последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–3 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями: для женщин 1,5–2 кг, для мужчин – 2–3 кг, с эспандерами); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 30–60 с; чередование медленного бега и ходьбы (3–8 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики следует учитывать объем нагрузки и ее интенсивность. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением нагрузки до средних величин в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному дыханию. Необходимо сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется выполнять с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением

туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседании, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями.

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

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Действенной и доступной формой занятий в вузе является физкультурная пауза. Она решает задачу обеспечить активный отдых студентов и повысить их работоспособность. С учетом особенностей динамики работоспособности студентов в учебном дне физкультурная пауза продолжительностью 10 мин вводится после 4 ч занятий и продолжительностью 5 мин после каждых двух часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда появляются первые признаки утомления. Упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности.

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

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Необходимо учитывать, что занимающийся студент не может реализовать поставленные цели только совершенствованием методов тренировки, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно не только знать, какое воздействие на организм оказывают различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них (В. И. Дубовицкий).

Физиологическими исследованиями (Н. В. Зимкин, Н. Н. Яковлев и др.) установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других – привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) или переутомление (если восстановление энергетических ресурсов не происходит).

Таким образом, при проведении самостоятельных занятий особенно важно:

- рациональное планирование тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (женщины – 6–8 мин, мужчины – 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнения для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и обеспечить психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Например, в занятии по тренировке в беге на 100 м специальная разминка может состоять из семенящего бега на 30–40 м, бега с высоким подниманием бедра на 30–40 м, бега прыжковыми шагами на 20–30 м, бега с ускорением на 30–60 м. Каждое упражнение повторяется 2–3 раза. Если в тренировке запланировано два и более вида занятий, например бег на 100 м и толкание ядра, то перед началом каждого вида необходимо сделать специальную разминку. В данном случае перед выполнением толкания ядра необходимо проделать несколько упражнений для рук, плечевого пояса и туловища, имитационные упражнения без ядра, с небольшими отягощениями (камни, мячи) и с самим ядром.

В *основной части* изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений

и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

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

При тренировочных занятиях продолжительностью 60–90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15–20 мин, основная – 30–40 мин, заключительная – 5–10 минут.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта; определение индивидуальных особенностей занимающегося и его спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий. Например, если занимающийся имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных тренировочных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для лиц практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе будет повышение уровня физической

подготовленности с переходом в дальнейшем на занятия избранным видом спорта с целью спортивного совершенствования. Для имеющих достаточную физическую подготовку и занимающихся каким-либо видом спорта целью самостоятельных тренировочных занятий будет достижение высоких спортивных результатов.

Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Для его повышения – три раза в неделю, а для достижения заметных результатов – 4-5 раз в неделю.

По данным Российского научно-исследовательского института физической культуры рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (часов в неделю):

- дошкольники 21-28;
- школьники 14-21;
- студенты 10-14;
- лицам старшего возраста 6-10.

2.2. Мотивация выбора самостоятельных занятий

Отношение студентов к физической культуре и спорту одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в интерес личности.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активные занятия физической культурой и спортом.

К объективным факторам относятся: состояние материальной базы, содержание занятий и направленность учебного процесса по физическому воспитанию, состояние здоровья занимающихся, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

В зависимости от задач, которые ставит перед собой занимающийся, различные системы физических упражнений могут целенаправленно использоваться:

1. Для развития основных физических качеств:

– для развития силы применяются упражнения с отягощениями (собственный вес тела, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, отягощения малого, среднего и большого веса, упражнения на тренажерах); атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт;

– для развития быстроты движений используются различные упражнения с ускорением, спринтерские дистанции в легкой атлетике (100, 200 м), конькобежном спорте;

– для развития ловкости большое значение имеет разучивание новых сложных движений, а также упражнения спортивной и художественной гимнастики, акробатики, аэробики, прыжки на батуте, спортивные различные игры;

– для развития гибкости рекомендуется выполнять различные гимнастические упражнения для всех частей тела с максимальной амплитудой: активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних усилий), с помощью партнера или с использованием отягощений;

– для развития выносливости используются все циклические виды спорта, нагрузка в которых продолжается от 6 до 30 мин и более. Например, спортивная ходьба, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции, плавание и т.д.

2. Для освоения жизненно необходимых навыков используются ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, ритмическая гимнастика.

3. Для воспитания волевых качеств необходимо во время занятий добиваться выполнения тренировочных планов, преодолевать вводимые в занятия усложнения, применять элементы соревнований.

4. На формирование различных психофизических и специальных прикладных физических качеств можно воздействовать с помощью направленного подбора средств физической культуры:

– устойчивость к низким температурам (вырабатывается при занятиях зимними видами спорта на открытом воздухе);

– устойчивость к гипоксии (вырабатывается при занятиях циклическими видами спорта на средние и длинные дистанции);

– устойчивость к работе на высоте (вырабатывается при занятиях спортивной гимнастикой, акробатикой, прыжками на батуте);

– устойчивость к длительной концентрации внимания вырабатывается при занятиях пулевой стрельбой, стрельбой из лука, шахматами и шашками;

– устойчивость к распределенному вниманию (вырабатывается при занятиях футболом, волейболом, баскетболом).

2.3. Принципы самостоятельных занятий

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность.

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий. Самостоятельные занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятий к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4–5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности

доступны для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

2.4. Средства и методы развития физических качеств

С помощью воспитания физических качеств осуществляется повышение физической подготовленности занимающихся.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

Относительная сила – проявление абсолютной силы в пересчете на 1 кг веса человека.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

– упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде);

– упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания от пола, в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

– изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

– метод максимальных усилий (упражнения выполняются с применением предельных отягощений до 90 % от максимально возможного: в серии выполняется 1–3 повторений, за одно занятие выполняется 5–6 серий, отдых между сериями 4–8 мин);

– метод повторных усилий или метод «до отказа» (упражнения выполняются с отягощением до 70 % от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 мин);

– метод динамических усилий (упражнения выполняются с отягощением до 30 % от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятию от 3 до 6, отдых между сериями от 2 до 4 мин).

Быстрота – это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

– метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью (в серии выполняется 3–6 повторений, за одно занятие выполняется 2 серии). Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, так как при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);

– игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту

движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением; присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными – это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

– в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

– в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую,

скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы:

– равномерный непрерывный метод дает возможность развитию аэробных способностей организма и включает в себя упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности;

– переменный непрерывный метод заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения;

– интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба.

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Гибкость – подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости:

– активную (величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям);

– пассивную (максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее популярных методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот

метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Ловкость – это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений.

2.5. Граница интенсивности физической нагрузки

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явление перенапряжения. В связи с этим возникает необходимость определить оптимальный уровень интенсивности занятий для каждого, кто занимается самостоятельно. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятий и затем в процессе занятий контролировать изменение показателей.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед с доставанием руками пола, не сгибая ног в коленях, легче делать из исходного положения ноги врозь и труднее делать из исходного положения ноги вместе);

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

- ускорением или замедлением темпа (в циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, а в силовых медленный темп);

- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка);

- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп (чем больше мышц участвует в работе, тем значительнее физическая нагрузка);

– увеличением или сокращением пауз для отдыха (более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма).

По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения на расслабление, восстановительный эффект увеличивается. При сокращении пауз для отдыха (когда организм не полностью восстанавливается, нагрузка на организм увеличивается).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся: интенсивность и объем, скорость и темп движений, продолжительность, число повторений. К физиологическим параметрам относятся: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС), ударного объема крови, минутного объема крови.

Интенсивность нагрузки может определяться по ЧСС.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которую дает тренировочный эффект, является:

для лиц 20 лет – 134 уд/мин;

30 лет – 129 уд/мин;

40 лет – 124 уд/мин;

50 лет – 118 уд/мин;

60 лет – 113 уд/мин;

65 лет – 108 уд/мин.

Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий

физическими упражнениями. Признаками чрезмерной нагрузки являются: утомление, бессонница или повышенная сонливость, боль в области сердца, одышка, тошнота. При проявлениях данных признаков необходимо снизить физическую нагрузку или временно прекратить занятия.

2.6. Особенности самостоятельных занятий для женщин

Организм женщины имеет определенные анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями. Женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более развитой мускулатуры тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов, способность женщины к лучшему выполнению функции материнства. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При сидячем положении мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. Как следствие этого, мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и нарушением их функциональной деятельности.

Ряд особенностей организма женщины имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной

систем. Они выражаются более высокой ЧСС и частотой дыхания, более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении занятий.

Занимаясь физическими упражнениями, женщина должна сохранить присущую ее организму женственность, изящность телосложения и грациозность в движениях. Эти задачи должны решаться путем тщательного подбора упражнений, правильной организации тренировочных занятий и методики их проведения.

При проведении занятий должны быть исключены случаи формирования тренировки с целью быстрого достижения высокого результата. Разминке должно уделяться большее внимание, ее следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях с мужчинами. Рекомендуется исключать упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза (например, прыжки в глубину, поднимание тяжестей и т.д.).

Постепенное увеличение нагрузки требуется при выполнении упражнений на силу и быстроту. Упражнения с отягощениями рекомендуется применять небольшими сериями с вовлечением в работу различных мышечных групп. Между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление.

Нагрузки на выносливость для женщин должны быть меньше по объему и повышаться постепенно, так как функциональные возможности систем кровообращения и дыхания у них значительно ниже.

При проведении самостоятельных занятий женщины должны уделять большое внимание самоконтролю и в случае признаков значительного утомления снижать тренировочную нагрузку или временно прекращать занятия. Необходимо обращаться за консультациями к преподавателю и врачу.

Грамотно организованные самостоятельные занятия благоприятно отражаются на здоровье женщины. Основная функция женщины – материнство. В интересах здоровья своих детей она сама должна быть здоровой и разносторонне физически подготовленной. Всестороннее развитие физических способностей у студенток с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

ЧАСТЬ 3. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

3.1. Основные понятия

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

К основным видам диагностики относят: врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние организма занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятия физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся студентов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс – это колебание стенки артерии в результате поступления крови при сокращении сердца. Пульс в норме отражает частоту сокращений сердца, которая в покое равна 60–90 (100) ударов в минуту.

Частота пульса – очень изменчивый показатель, который зависит от:

- 1) пола – у женщин пульс выше, чем у мужчин;
- 2) возраста – у детей и взрослых «нормы» разные;
- 3) веса тела человека – каждый лишний килограмм добавляет нагрузку на сердце и пульс повышается;
- 4) уровня физической активности и положения тела – в покое/горизонтальном положении пульс ниже;
- 5) тренированности – у спортсменов частота пульса ниже, чем у других людей;
- 6) статуса курения – у курильщиков пульс выше;
- 7) температуры воздуха – в жаркую погоду/в бане или сауне сердце бьется чаще;
- 8) стресса и эмоций – от радости, счастья, волнения и тревоги сердце;

- 9) принимаемых препаратов;
- 10) сопутствующих заболеваний.

Артериальное давление (АД) – давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, иначе говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Это один из показателей жизненно важных функций и биомаркеров.

Систолическое давление (максимальное) – это давление в период систолы (сокращение) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (минимальное) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:
макс. АД = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$
мин. АД = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) – 100–140 мм рт. ст.; для диастолического – 80–90 мм рт. ст.

Частота дыхания (ЧД) или частота дыхательных движений– число дыхательных движений (циклов вдох-выдох) за единицу времени (обычно минуту). Является одним из основных и старейших биомаркеров.

Подсчет числа дыхательных движений осуществляется по числу перемещений грудной клетки и передней брюшной. Обычно в ходе объективного исследования сначала подсчитывают пульс, а затем – число дыхательных движений за минуту, определяют тип дыхания (грудной, брюшной или смешанный), его глубину и ритм.

Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14–18 раз в минуту. При нагрузке увеличивается в 2–2,5 раза.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2,5– 4 л, у мужчин – 3,5–5 л.

Критерии физического развития – состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб.

Антропометрические показатели – это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность (грудной клетки и др.), жизненная емкость легких, ручная и становая динамометрия и др.

3.2. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия

от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания студентов и осуществляется в соответствии с «Положением о врачебном контроле над физическим воспитанием в вузе».

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

- регулярные медицинские обследования и контроль над занимающимися физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогическое наблюдения над занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль над местами и условиями занятий и соревнований;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- проведение комплексных и восстановительных мероприятий.

Для студентов медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в год. Для лиц, имеющих отклонение в здоровье, – 2 раза в год. Для лиц, активно занимающихся спортом, – 3–4 раза в год.

Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а также установить медицинскую группу занимающихся студентов.

Установленное многолетней практикой врачебного контроля распределение занимающихся происходит по группам:

- основная (без отклонений в состоянии здоровья);
- подготовительная (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- специальная (имеют отклонения в состоянии здоровья и требующие ограничения физических нагрузок).

Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

3.3. Педагогический контроль

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств.

В системе контроля над усвоением техники двигательных действий осуществляемого преподавателем физического воспитания принято различать три вида проверок:

- предварительный (контрольные нормативы);
- текущий (отмечается в журнале);
- итоговый (прием государственных тестов).

К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование занимающихся;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрация функциональных и других показателей;
- тестирование различных сторон подготовки.

3.4. Самоконтроль

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила, при которых задаваемая физическая нагрузка будет соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся.

Для рационального планирования нагрузки тренировочной и оздоровительной направленности, оценки ее эффективности необходимо использовать контроль за различными функциями, системами, физическими качествами, состоянием здоровья занимающихся. Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов.

При использовании контроля и, что еще более важно, самоконтроля нужно придерживаться ряда правил и положений:

- самоконтроль должен быть систематическим. Наблюдения, проводимые время от времени, не позволят сделать качественный анализ эффективности тренировочных занятий;

- самоконтроль должен быть комплексным, т.е. нужно описать состояние различных систем организма занимающихся: сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной, а также уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- самоконтроль должен быть надежный, т.е. контрольные испытания должны проводиться в стандартных условиях, с одной и той же мотивацией, контрольные упражнения и пробы должны максимально оценивать то качество или способность, которые вы исследуете.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля. Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год, выполненный объем, интенсивность и виды тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья

и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах, коньках, плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный период.

Самоконтроль может быть: оперативным, т.е. измеряющим состояние или функцию в данный момент или влияние какого-либо упражнения, тренировочного занятия, текущим, т.е. оценивающим влияние нескольких занятий той или иной направленности микроцикла (недели), этапным, определяющим эффективность занятий в мезоцикле тренировки (семестре).

3.4.1. Субъективные показатели самоконтроля

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошим (ощущение силы и бодрости, желание

заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительным (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается его продолжительность и глубина, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит также может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Принимать пищу сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 мин.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к врачу.

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. Работоспособность зависит и от общего состояния здоровья, и от степени утомления, и от способности к восстановлению. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки. Примерная схема внешних признаков утомления приведена в табл. 3.

3.4.2. Объективные показатели самоконтроля

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, спортивными результатами, т. е. всем, что можно измерить и подсчитать. С этой целью используют антропометрические индексы, функциональные пробы, упражнения, тесты и т.д.

**Внешние признаки утомления на занятиях
физическими упражнениями (по Н. Б. Танбиану)**

Признак усталости	Степень утомляемости		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в альпинистских походах, на марше
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, головную боль, «жжение» в груди, тошноту, и даже рвоту. Такое состояние держится долго

Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального дневника. Дневник самоконтроля служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений,

показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима (прил. 1).

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средство и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельных занятиях. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

3.5. Функциональные пробы и тесты

Общепризнано, что достоверным и одним из самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку, является пульс.

Пульс – это колебание стенки артерии в результате поступления крови при сокращении сердца. Пульс в норме отражает частоту сокращений сердца (ЧСС).

В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75–80 уд/мин, у мужчин – 65–70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50–60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности.

Основным методом исследования пульса является пальпаторный и пальпацию можно проводить на различных артериях – сонной, височной и лучевой. ЧСС в покое определяется после 3 мин отдыха, за 10, 15 или 30 с, после чего производят пересчет полученных величин в минуту (прил. 2).

Для диагностики состояния занимающихся во время занятий измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10–15 мин.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился. Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

В процессе занятий следует обращать внимание на то, чтобы частота пульса не превышала так называемой «контрольной зоны». Ее нижний предел равен 70 % максимальной частоты пульса, а верхний – 85 %. Своя «контрольная зона» определяется следующим путем: из числа 220 вычесть число прожитых лет. Полученную разницу умножить на вышеприведенные проценты и получить необходимые параметры частоты пульса в пределах «контрольной зоны». Например, вам 20 лет, тогда результат будет выглядеть так: $220 - 20 = 200$; 85 %: от 200 = 170; 70 % от 200 = 140. Верхний предел «контрольной зоны» 170 уд/мин, нижний предел 140 уд/мин.

Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС

Возраст, лет	Зона оптимальных нагрузок ЧСС уд/мин	Зона больших нагрузок ЧСС уд/мин
17-20	150-177	177-200
20-25	145-172	172-195
25-30	140-168	168-190
30-35	137-164	164-185
35-40	133-160	160-180
40-45	129-155	155-175
45-50	126-150	150-170
50-55	122-145	145-155
55-60	118-141	141-160

О состоянии нормальной функции сердечно – сосудистой системы можно судить по *коэффициенту экономизации кровообращения*, который отражает выброс крови за одну минуту. Он вычисляется по формуле:

$$(АД макс. - АД мин.) \times П,$$

где АД – артериальное давление;

П – пульс.

У здорового человека его значение приближается к 2600, увеличение этого коэффициента указывает на затруднение в работе сердечно-сосудистой системы.

Артериальное давление. Интегративным показателем, отражающим функциональное состояние организма, является артериальное давление (АД).

АД определяется совокупностью факторов (внешних и внутренних), которые поддерживают постоянное кровяное давление в организме по принципу саморегуляции.

Колебания АД обусловлены также ритмической деятельностью сердца. В фазу изгнания в результате систолического выброса крови АД повышается. Самый высокий уровень АД, возникающий в момент систолы, называют систолическим или максимальным, артериальным давлением.

Диастолическое давление – самый низкий уровень АД, который возникает во время диастолы. В этот момент давление крови имеет минимальную величину, которая, главным образом, зависит от периферического сопротивления кровотоку и частоты сердечных сокращений.

АД может измеряться пальпаторным и аускультативным способами.

Ортостатическая проба. Подсчитывается пульс в положении лежа после 5–10 мин отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса лежа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной системы. Разница до 12 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 уд/мин – удовлетворительное, 19–25 уд/мин – неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, более 25 уд/мин – свидетельствует о переутомлении или заболевании.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движения в течение 3 мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 с из исходного положения

ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки вытягивают вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20 % означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую,

от 41 до 65 % – удовлетворительную,

от 66 до 75 % – плохую,

от 76 и более – очень плохую.

«Лестничная» проба (проба с одышкой). Для домашнего самоконтроля полезен тест с восхождением по обычным маршам лестницы в подъезде многоэтажного дома (время подъема ограничить 2 минутами).

1-я ступень. Подняться в среднем темпе на четвертый этаж и сразу подсчитать пульс. Если вы прошли без остановок, не испытывая одышки, и при этом пульс:

– ниже 100 уд/мин – отличная работоспособность;

– 100–119 уд/мин – хорошая работоспособность;

– с легкой одышкой и при этом пульс 120–139 уд/мин – удовлетворительная работоспособность;

– выше 140 уд/мин. и выраженная одышка – плохая работоспособность.

2-я ступень. Подняться за 2 минуты на шестой этаж. Если величина пульса (уд/мин.):

– менее 100 – отлично;

– 100–119 – хорошо;

– 120–139 – удовлетворительно;

– более 140 – плохо.

Проба Руфье. В положении сидя после двух-трехминутного отдыха измерить пульс (P1), затем выполнить 30 приседаний за 45 секунд, после чего сразу же в положении стоя измерить пульс (P2), затем отдохнуть, сидя ровно 1 минуту, и вновь подсчитать пульс (P3). Все подсчеты проводятся 15-секундные интервалы. Индекс Руфье (Jp) вычисляется по формуле:

$$Jp = (4(P1+P2+P3)-200):10.$$

Проба Руфье оценивает приспособляемость к физической нагрузке:

- величина индекса от 0 до 5,0 единиц - отличная приспособляемость;

- от 5,1 до 10,0 ед. - хорошая;

- от 10,1 до 15,0 ед. - удовлетворительная;

- больше 15,1 ед. - неудовлетворительная.

Величина индекса Руфье увеличивается при физическом и умственном переутомлении, при недомогании и улучшается (снижается) при тренировке на выносливость (бег, игры, лыжи и др.).

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает и функция органов дыхания.

Частота дыхания. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. После легкой работы частота дыхания составляет 20–25 раз в минуту, после средней – 25–40, после тяжелой – более 40 дыханий в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Важным показателем функции внешнего дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанным после максимального вдоха. ЖЕЛ – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Его величина, измеряемая в литрах с помощью спирометра, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет – 3,5–5 л, у женщин – 2,5–4 л.

Жизненную емкость легких теоретически можно рассчитать по формуле Людвига:

$$\text{ЖЕЛ для мужчин} = 40 * [\text{рост (см)} + \text{вес (кг)}] - 4400$$

$$\text{ЖЕЛ для женщин} = 40 * [\text{рост (см)} + \text{вес (кг)}] - 3800$$

С возрастом ЖЕЛ снижается. Снижение ЖЕЛ на 15 % и более указывает на патологию легких. Повышение ЖЕЛ указывает на высокое функциональное состояние легких.

Определить ЖЕЛ можно в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере, а также самостоятельно с помощью компактного спирометра.

При правильном дозировании физических нагрузок (при выполнении циклических упражнений) динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания (частота дыхания, ЖЕЛ) позволяет оценить физическое состояние занимающихся.

Существует довольно простой метод самоконтроля функций органов дыхания – так называемая *проба Штанге*

(по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 г). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–55 с, для тренированных на 60–90 с и более. При заболевании или переутомлении время задержки дыхания снижается до 30–35 с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (по имени венгерского врача, предложившего этот способ в 1926 году).

Сделать выдох и задержать дыхание:

- задержка дыхания менее 34 с - неудовлетворительно;
- 35–39 с - удовлетворительно;
- 40–50 с - хорошо;
- более 50 с - отлично.

При занятиях физкультурой важно следить за *весом* тела. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используют различные способы, так называемые *росто-весовые индексы*. На практике широко применяется *индекс Брока*. Нормальный вес тела для людей ростом

от 155 до 165 см = длина тела - 100

от 166 до 175 см = длина тела - 105

от 176 см и выше = длина тела - 110

Можно также пользоваться *индексом Кетле*. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на один сантиметр роста приходится 350–400 единиц у мужчин, 325–375 у женщин.

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает *метод Бернгарда*.

$$\text{Вес в кг} = \text{Рост (см)} \times \text{Объем грудной клетки (см)} / 240$$

Для определения веса можно предложить таблицу примерного веса для мужчин и женщин (табл. 5).

Таблица 5

**Примерный вес мужчин и женщин (в кг)
в зависимости от роста и возраста**

Рост в см	Женщины		Мужчины	
	18–25 лет	25–40 лет	18–25 лет	25–40 лет
	вес в кг	вес в кг	вес в кг	вес в кг
152			53,6	59,8
154	50,7	49,9	56,1	62,2
156	52,2	51,6	58,5	64,6
158	53,8	53,4	6,0	67,0
160	55,3	55,1	63,4	69,4
162	5,9	56,8	65,9	71,8
164	58,5	58,5	68,4	74,2
166	60,0	60,2	70,8	76,6
168	61,6	62,0	73,3	79,0
170	63,1	63,7	75,8	81,4
172	64,7	65,4	78,3	83,9
174	66,3	67,1	80,8	86,4
176	67,8	68,8	83,3	88,8
178			85,9	91,2

Изменение веса до 10 % регулируется физическими упражнениями, ограничениями в употреблении углеводов. При избытке веса свыше 10 % следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Тип телосложения. Различают три типа конституций: нормостенический, гиперстенический и астенический:

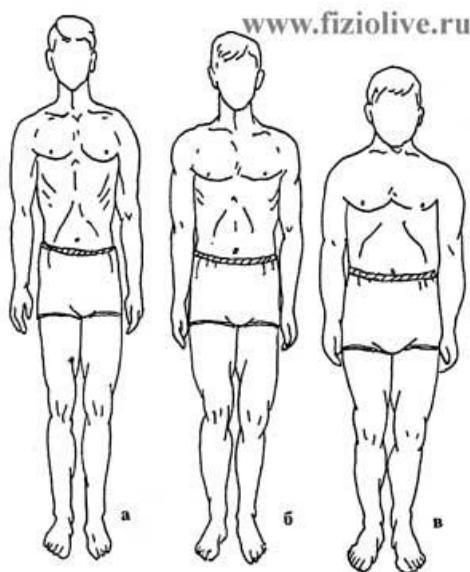


Рис. 2. Телосложение: а – астеник; б – нормостеник;
в – гиперстеник
(М. В. Черноруцкий, 1938)

Классификация типов телосложения по индексу Соловьева
Индекс Соловьева рассчитывается измерением окружности самого тонкого места на запястье (в сантиметрах), обхват которого свидетельствует о размере кости.

1. Астенический тип (тонкокостный):

Индекс Соловьева: у мужчин – менее 18 см, у женщин – менее 15 см.

2. Нормостенический тип (нормокостный):

Индекс Соловьева: у мужчин – 18–20 см, у женщин – 15–17 см.

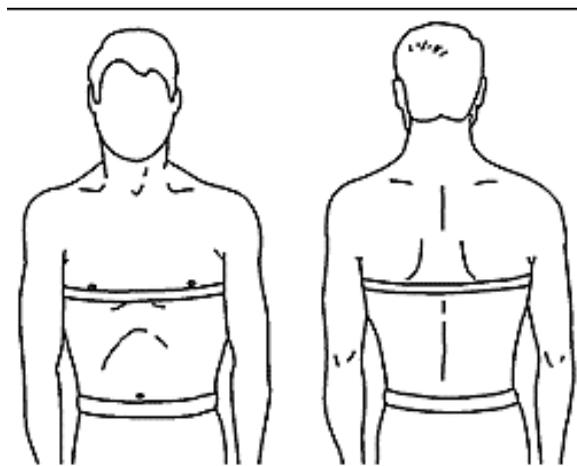
3. Гиперстенический тип (ширококостный):

Индекс Соловьева: у мужчин – более 20 см, у женщин – более 17 см.

Окружность грудной клетки – один из важнейших показателей физического развития. Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха.

Процедура обследования.

Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин – над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе – сутулиться.



Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Если разница равна 5–8 см для мужчин и 3–4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Здоровье, функциональное состояние и тренированность занимающихся можно определить с помощью функциональных проб и контрольных упражнений.

12-минутный тест К. Купера предусматривает преодоление максимально возможного расстояния бегом или шагом за 12 мин (по ровной местности без подъемов и спусков, как правило, на стадионе). Перед тестом необходимо провести разминку, после него заминку. Тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегрузки (резкая одышка, тахикардия, головокружение, боль в области сердца и др.).

Оценка физического состояния и аэробных способностей производится по результату теста согласно табл. 6.

Динамометрия. Мышечная сила как двигательное качество имеет значение для проявления других физических качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость и характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление. Контроль за силой проводят с помощью динамометров (электронных и механических). Для самоконтроля наиболее удобны ручной и становой динамометры. Проводят два измерения. Фиксируется лучший результат. Сила правой руки у нетренированного мужчины в пределах 35–50 кг, левой руки 32–46 кг, у женщин, соответственно, 25–33 кг и 23–30 кг.

Таблица 6

**Градации физического состояния
по результатам 12-минутного теста**

Физическое состояние	Возраст, лет			
	моложе 30	30-39	40-49	50 и старше
Очень плохое	Менее 1,6 (1,5)*	Менее 1,5 (1,4)*	Менее 1,4 (1,2)*	Менее 1,3 (1,0)*
Плохое	1,6-2,0 (1,5-1,8)*	1,5-1,8 (1,4-1,7)*	1,4-1,7 (1,2-1,5)*	1,3-1,6 (1,0-1,3)*
Удовлетворительное	2,1-2,4 (1,8-2,1)*	1,8-2,2 (1,7-2,0)*	1,7-2,1 (1,5-1,8)*	1,6-2,0 (1,3-1,7)*
Хорошее	2,4-2,8 (2,1-2,6)*	2,2-2,6 (2,01-2,5)*	2,1-2,5 (1,8-2,3)*	2,1-2,4 (1,71-2,2)*
Отличное	Более 2,8 (2,6)*	Более 2,6 (2,5)*	Более 2,5 (2,3)*	Более 2,4 (2,2)*

* В скобках указано расстояние (в км), преодолеваемое за 12 мин женщинами (по К. Соопер, 1970)

Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, относительная сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Относительная величина силы более объективный показатель, поскольку рост силы связан с увеличением массы тела и, следовательно, мышечной массы.

Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить проведением двигательных тестов.

Прыжок в длину с места. Оцениваются скоростно-силовые качества по показателям динамической силы ног. Прыжок выполняется из положения стоя, ноги согнуты. Дальность прыжка измеряется от стартовой линии до первой точки касания любой частью тела. Результат оценивается в сантиметрах (см). Выполняются три попытки, лучшая из которых засчитывается.

Индекс прыгучести = Длина прыжка (м) / Рост (м)

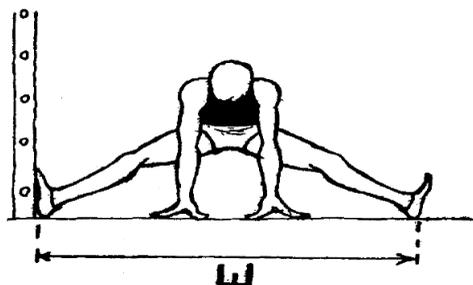
Скоростной индекс = Длина дистанции (м) / Рост (м) ×
Время бега (с)

Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Это упражнение позволяет оценить силовую выносливость мышц брюшного пресса. Упражнение выполняется за 1 минуту и за 2 минуты.

Отжимания от пола позволяют оценить силовые способности мышц рук. Упражнение выполняется без учета времени максимальное количество раз.

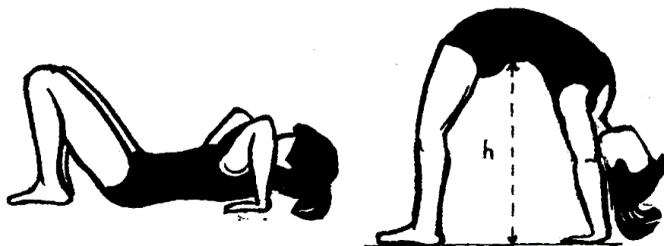
Необходимо также систематически определять гибкость.

Подвижность в тазобедренном суставе оценивается разностью в показателях «шпагат (см) – рост (см)». Тест выполняется после разминки. Измерьте максимальное расстояние между пятками в поперечном шпагате.



Гибкость оценивается по выполнению специального упражнения «мост». Вычисляется *индивидуальный индекс гибкости (ИГ)*:

$$\text{ИГ} = \frac{h \text{ (см)}}{\text{рост (см)}} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$



Учет и регистрация показателей развития физических качеств и контроля за результатами воздействия физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях позволяют сравнить данные врачебных оценок с результативностью двигательной деятельности занимающихся студентов.

ЧАСТЬ 4. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

4.1. Комплекс упражнений с гантелями

Упражнение 1



Исходное положение – лежа на спине, руки держать вверху чуть присогнутые в локтях.

Развести руки в стороны до параллели с полом. Повторить 32 раза (4 подхода по 8 повторений).

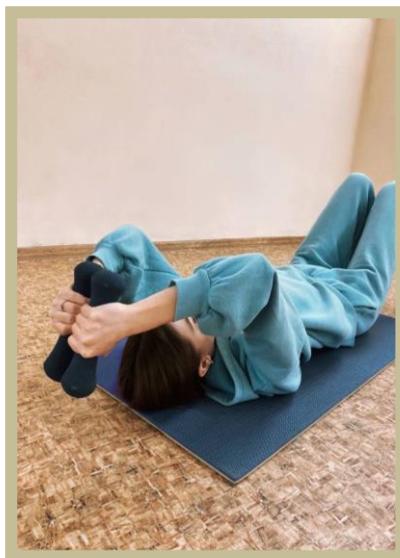


Упражнение 2



Исходное положение – лежа на спине, руки согнуты в локтях. Гантели взять в замок из пальцев.

Завести замок с гантелями назад. Повторить 32 раза (4 подхода по 8 повторений).



Упражнение 3



Исходное положение – стоя, руки с гантелями подняты вверх так, чтобы угол между плечом и предплечьем был прямым.

Поднять руки вверх, скрестив их, опустить обратно. Повторить 32 раза (4 подхода по 8 повторений).



Упражнение 4



Исходное положение – опереться руками о стул, ноги на носках, чуть расставлены.

Отжимания от стула.
Повторить столько раз, сколько возможно.



Упражнение 5



Исходное положение –
сидя на стуле, ногу на носок,
опереться рукой о бедро.

Притянуть руку с ган-
телей к себе.

Повторить 32 раза (4
подхода по 8 повторений).



4.2. Комплекс упражнений с теннисным мячом

Упражнение 1



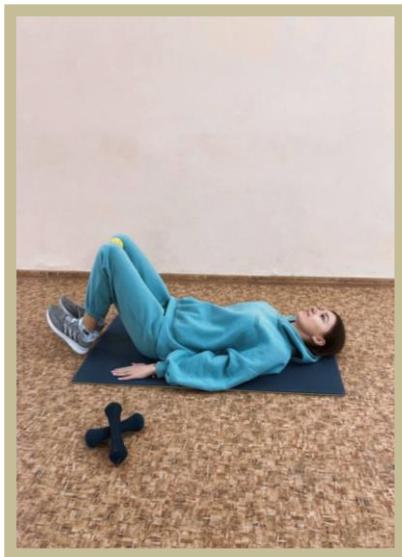
Исходное положение – сидя упор руками сзади, теннисный мяч зажат носками ног.

На выдохе поднять ноги с разворотом в одну сторону, удерживая мяч носками.

На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону (по 25 раз в каждую сторону).



Упражнение 2

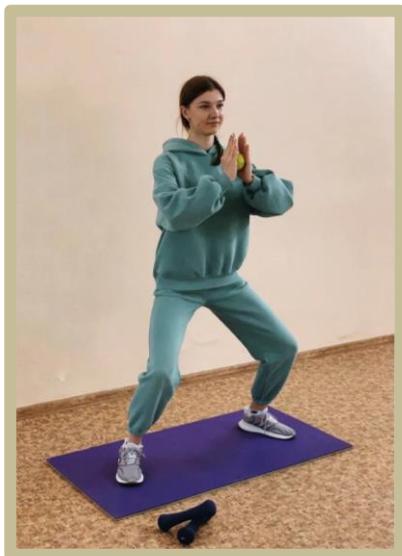


Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги согнуты, мяч между коленями.

Приподнимая бедра, одновременно сжать ягодичы и мяч, напрягая внутреннюю поверхность бедра. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Повторить 20–25 раз. Дыхание произвольное.



Упражнение 3



Исходное положение – ноги шире плеч, носки и колени в стороны, полуприсед, упор на пятки. Руки перед грудью, локти в стороны. Основания ладоней сжимают мяч.

Опустить на 5 см вниз, сжать мяч и задержаться в таком положении на 10–20 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Дыхание произвольное.



Упражнение 4



Исходное положение – сесть, упор руками сзади. Мяч зажат носками ног.

На выдохе приподнять колени и подтянуть их к груди.

На вдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода по 50 повторений.



Упражнение 5



Исходное положение – сесть на стул, мяч между коленями.

Приподнять пятки, одновременно крепко сжав колени. Вытянуть мышцы живота. Задержаться в таком положении на 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Дыхание произвольное.



Упражнение 6



Исходное положение – ногу положить на возвышенность, носок на себя. Руки с мячом вверх.

Выполнить наклон к ноге на выдохе. На вдохе вернуться в исходное положение. Поменять ногу. Повторить каждой ногой 50 раз.



4.3. Комплекс упражнений в парах

1. Бицепсы и трицепсы

Исходное положение – стоя друг к другу лицом. Упритесь руками и с силой давите на них, преодолевая встречное сопротивление.

Повторить 20 раз.



2. Мышцы передней поверхности бедра

Исходное положение – стоя друг против друга на расстоянии шага, взявшись за руки. Выполнить полуприсед (бедра параллельны полу), напрягая руки. Вес напарника использовать как сопротивление.

Продержитесь в этом положении не меньше 30 секунд.



3. Мышцы бедра

Исходное положение – то же, ноги шире плеч. Выполнить приседание в разные стороны на одной ноге. Стопы параллельны, колени сгибаются до 90° . Для сохранения равновесия держитесь за руки.



Повторить 20 раз с каждой ноги.

4. Брюшной пресс

Исходное положение: один лежит на спине, держа ноги на весу, второй стоит напротив. Лежащий пытается поднять ноги выше, стоящий толкает их вниз. Ноги лежащего не должны касаться пола!



Повторить 20–25 раз, потом поменяться местами.

5. Мышцы ягодиц

Исходное положение – стоя на одном колене с упором на руки, голова опущена, одна нога согнута и удерживается на весу. Поднять ногу и выпрямить ее в колене. Напарник контролирует высоту поднятия ноги.



Повторить 20–25 раз с каждой ноги. Поменяться местами.

6. Стретчинг

В заключение хорошо растяните мышцы.

Исходное положение – сидя лицом, друг к другу, ноги врозь. Возьмитесь за руки. Один выполняет наклон вперед, второй помогает выполнить растяжку и сохранить правильное положение корпуса – прямую спину.



Удерживать положение до 1 минуты.

4.4. Комплекс упражнений для мышц пресса

1. Упражнение для укрепления прямой мышцы живота

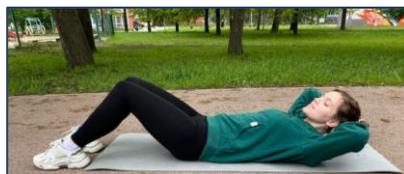
Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, ступни вместе. Вытяните руки вверх перед грудью, ладони смотрят вниз. Опустите подбородок и начинай медленно подниматься со скругленной спиной, отрывавшая от пола позвонок за позвоноком. Когда лопатки оторвутся от пола, сделайте выдох, продолжая подниматься. Затем перекатом вернитесь в исходное положение.



Попробуйте сделать 4 повтора, постепенно увеличивая количество раз до 6.

2. Упражнение для укрепления прямых и косых мышц живота

Исходное положение – лежа на спине, согните ноги в коленях на ширине плеч. Кисти рук, не соединяя, положите на затылок, локти разведите в стороны. Напрягите пресс, втянув живот.



Не меняя положения ног, оторвите от пола голову, шею и плечи. Медленно вернитесь в исходное положение.



Сделай 10 повторов по 2 раза.

3. Упражнение для укрепления нижних мышц живота

Исходное положение – лежа на спине, руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Ноги согните в коленях и разведите на ширину плеч. Медленно поднимай ноги так, чтобы угол был равен 90° .



Сделай 20 упражнений, постарайтесь довести количество повторов до 40 раз.



4. Упражнение для укрепления косых мышц живота, способствующее сужению талии

Исходное положение – лежа на боку, облокотившись на левую руку, ноги согните слегка в коленях. Правую руку положите на голову и расправьте локоть.



Начинайте медленно поднимать голову, плечи, сгибая ее к животу.

Сделайте 3 подхода по 15 повторений.



5. Упражнение для укрепления мышц рук, ног, спины и пресса

Исходное положение – сидя на правом бедре, колени полусогнуты. Поставьте правую ладонь на пол так, чтобы она была под плечом. Выпрямите ноги и поднимите бедра. Тело должно образовывать прямую линию от макушки до щиколоток.



Прямую левую руку поднимите вертикально вверх. Удерживая положение тела, поднимите левую ногу параллельно полу. Задержитесь, затем опустите ногу.

Сделайте 5 раз с одной и другой ноги.



6. Упражнение для укрепления мышц рук, спины, ягодиц, пресса и бедер

Исходное положение – сидя на полу, ноги прямые вместе, носки вытянуты. Ладонь поставьте позади бедер. Напрягите пресс и поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию.

Не меняя положения корпуса, поднимите вверх прямую левую ногу.

Сделайте по 10 раз с каждой ноги.



7. Упражнение для укрепления мышц спины, ягодиц, бедер и пресса «Попа собаки с опущенной головой»

Исходное положение – стоя на четвереньках. Напрягите пресс. Опираясь на ладони и пятки, выпрямите ноги и поднимите таз, так чтобы тело образовало перевернутую букву V.

Голову не втягивайте, напрягите мышцы ягодиц и поднимите вверх прямую правую ногу. Затем ее опустите и вновь поднимите.

Сделайте 10 раз и повторите с другой ноги.

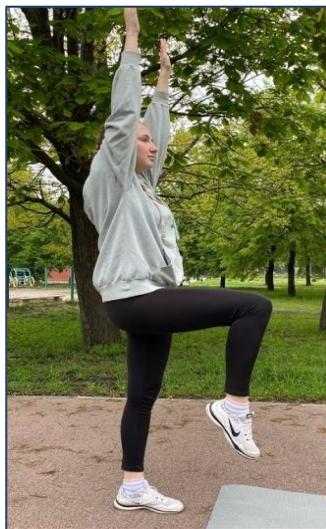


4.5. Комплекс упражнений для бедер и ягодиц

1. Упражнение для укрепления мышц спины, ягодиц и бедер «Поза воина и разгибание ноги»

Исходное положение – стоя прямо, руки прямые над головой. Медленно отведите прямую левую ногу назад и одновременно наклоните корпус вперед. Левая нога и спина должны быть параллельны полу. Задержитесь и вновь примите позу воина.

Сделай 5 раз с одной и другой ноги.



2. Упражнение «Бедра без провисания»

Исходное положение – стоя на коленях, спина прямая, смотри перед собой. Угол между голенью и бедром прямой.

Отводите ногу в сторону, бедра параллельны полу.

Повторите 2 восьмерки и 16 раз покачайте ногу из верхнего положения еще чуть выше. Сделайте то же самое на другую ногу.



3. Упражнение «Резкий подъем»

Исходное положение – лежа на спине, ноги согните в коленях, стопы параллельно полу.

Поднимитесь на мысках, таз вверх. Ягодицы сжаты.

Вернитесь в исходное положение, повторите 2 восьмерки.



4. Упражнение «Качь ногой вверх»

В том же исходном положении вытяните одну ногу вверх, пружиньте 2 восьмерки.

Повторите другой ногой.



ЧАСТЬ 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Какой тип физической активности подходит Вам лучше всего (определение цели, учет индивидуальных особенностей)?

3. Как часто следует заниматься физическими упражнениями (учет тренировочной нагрузки, корректировка планов)?

4. Как заниматься физическими упражнениями без опасных последствий?

5. Формы, содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Построение и структура тренировочного занятия.

7. Принципы физического воспитания при занятии самостоятельными тренировками.

8. Какому направлению соответствуют различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурминутки, физкультурные занятия в обеденный перерыв и в после рабочее время?

9. Какова основная цель рекреативного направления использования средств физической культуры?

10. Какова основная цель спортивного направления использования средств физической культуры?

11. Какова основная цель общефизического направления использования средств физической культуры?

12. Какова основная цель профессионально-прикладного направления использования средств физической культуры?

13. Какова основная цель лечебного направления использования средств физической культуры?

14. Средства и методы развития физических качеств.

15. Критерии физического развития.

16. Методика составления комплексов ОРУ и проведения гигиенической гимнастики, физкультпауз с учетом заданных условий.

5.2. Тестовые задания для проведения текущего контроля

1. Оптимальная двигательная активность это...

а) двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;

б) потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;

в) сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности;

г) сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями.

2. Что не является средством самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) гигиенические факторы;
- б) физические упражнения;
- в) информационные технологии;
- г) естественные силы природы.

3. Какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?

- а) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;
- б) упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;
- в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения, упражнения на верхний плечевой пояс.

4. Что включают в себя упражнения, выполняемые в течение дня?

- а) спортивные тренировки;
- б) физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные занятия в конце учебного (трудового) дня;
- в) утренняя зарядка.

5. Какая средняя продолжительность у физкультурминуток и упражнений, выполняемых в течение дня?

- а) 10–15 минут;
- б) 30–40 минут;
- в) 5–10 минут.

6. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю для оздоровительного эффекта в молодом возрасте:

- а) 1–2 занятия;
- б) 3–4 занятия;
- в) 5–6 занятий;
- г) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

7. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме _____ в неделю.

- а) 6–8 ч;
- б) 10–14 ч;
- в) 21–28 ч;
- г) 30–32 ч.

8. Что является необходимым для достижения оздоровительного эффекта в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) интенсивность нагрузки;
- б) объем нагрузки;
- в) количество занятий в неделю;
- г) участие в соревнованиях.

9. Какой показатель пульса не дает информацию о тренированности организма:

- а) повышение пульса во время занятий;
- б) понижение пульса на одну и ту же нагрузку;
- в) понижение пульса в покое;
- г) понижение пульса после сна.

10. К субъективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) артериальное давление;
- г) аппетит.

11. В процессе регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями в состоянии покоя глубина дыхания:

- а) уменьшается;
- б) увеличивается;
- в) остается прежней;
- г) меняется волнообразно.

12. Наиболее информированным и объективным в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин;
- г) от 175 до 205 уд/мин.

15. Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы...

- а) занятия избранным видом спорта;
- б) занятия с профессиональной направленностью;
- в) занятия общей физической подготовкой;
- г) занятия оздоровительной направленности.

16. Зависимость максимальной ЧСС можно определить по формуле...

- а) ЧСС (максимальная) = $200 + \text{возраст (в годах)}$;
- б) ЧСС (после нагрузки) = $220 \times \text{возраст (в месяцах)}$;
- в) ЧСС (максимальная) = $160 + \text{возраст (в годах)}$;
- г) ЧСС (максимальная) = $220 - \text{возраст (в годах)}$.

17. Факторы дозирования нагрузки...

а) количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых;

б) физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья;

в) уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность;

г) уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности.

18. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

19. Каковы причины нарушения осанки?

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

20. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25–30 мин;

в) подтягивание из виса на перекладине.

21. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?

а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

22. Какие упражнения применяются для развития силы?

- а) циклические упражнения;
- б) упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела;
- в) ациклические упражнения.

23. Какие виды спорта развивают общую выносливость?

- а) спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, велоспорт;
- б) спортивная ходьба, бег на средние и короткие дистанции, лыжные гонки, плавание, велоспорт;
- в) не имеет значения.

24. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

25. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом называют...

- а) жизненным фактором;
- б) спортивной метрологией;
- в) врачебным контролем;
- г) физиологией.

26. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью;
- б) напряжением;

- в) утомлением;
- г) передозировкой.

27. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

28. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

29. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

30. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом?

- а) врачебный контроль;
- б) педагогический контроль;
- в) самоконтроль;
- г) все ответы верны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Положительный эффект от занятий физической культурой будет достигнут лишь тогда, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Таким образом, мы видим, что взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания является основной формой развития и становления физически культурной, нравственной личности.

Физическая культура и спорт – это не только здоровый образ жизни. Это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Воспитание лишь тогда может считаться достаточно эффективным, когда оно перерастает в самовоспитание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – ISBN 5-278-00064-3.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко. – Москва: Высш. шк., 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5.
4. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев. – Москва: Физ. культура: воспитание, образование, тренировка, 2001. – № 3. – 2-7 с. – ISSN 181-4779
5. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ / М. А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
6. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учеб-метод. пособие для студ. и препод. / Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. – Воронеж: Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017. – 95 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3.
7. Завязкин, О. В. Самоконтроль и саморегуляция: лицей здоровья / О. В. Завязкин. – Донецк: Сталкер, 1998. – 320 с. – ISBN: 966-596-167-5.
8. Каратаева, Т. Ю. Внедрение МООС в процесс физического воспитания студентов / Т. Ю. Каратаева, Е. В. Перепелюкова, Е. А. Стерлигова, С. Н. Фортыгина, Л. Б. Фомина. –

- Махачкала: Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т. 4, № 4. – С. 171–174. – ISSN: 2687-0428.
9. Литовкина, В. А. Формирование мотивации у студентов ЮУрГППУ к занятиям физической культурой и спортом / В. А. Литовкина, Л. Б. Фомина, Л. М. Лапшина // «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии»: сб. науч. ст. IX Всероссийской науч.-практич. конф. с междунар. участием магистрантов и молодых ученых. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – С. 133–135. – 480 с. – ISBN: 978-5-93216-579-9.
 10. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов / Г. А. Панов. – Москва: Российский ун-т дружбы народов, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-209-03653-1.
 11. Перепелюкова, Е. В. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное состояние и успеваемость студентов / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина, Т. Ю. Каратаева // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике: мат-лы Всероссийской науч.-методич. конф. с междунар. участием. – Челябинск: УралГУФК, 2022. – С. 155–157. – 224 с. – ISBN: 978-5-93216-596-6.
 12. Перепелюкова, Е. В. Оптимизация психофизиологического состояния студенток-первокурсниц специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительным шейпингом: дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Перепелюкова. – Тюмень, 2005. – 214 с.
 13. Перепелюкова, Е. В. Пути повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина //

- Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: мат-лы II Всероссийской с междунар. участием науч.-практич. конф. – Челябинск: Цицеро, 2012. – С. 206–211.
14. Русский жим: метод. реком. / сост. Е. В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.
 15. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента (методико-практические занятия): учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – ISBN 978-5-9227-0386-0.
 16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
 17. Стретчинг: метод. пособие для студ. / сост. С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.
 18. Черноруцкий, М. В. Диагностика внутренних болезней: учебник для мед. ин-тов / М. В. Черноруцкий. – 4-е изд., перераб. и доп. – Ленинград: Медгиз. Ленингр. отд-ние, 1954. – 660 с.
 19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).

Перечень ресурсов

информационно-телекоммуникативной сети «Интернет:

1. URL: [http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru). – Словари и энциклопедии.
2. URL: <http://www.poiskknig.ru>. – Возможность поиска электронных книг.
3. URL: <https://prosv.ru>. – Сайт издательства «Просвещение».
4. URL: [http:// studentam.net/](http://studentam.net/) – Электронная библиотека учебников
5. URL: [http:// fizkult-ura.ru/ski/mobile_game/1](http://fizkult-ura.ru/ski/mobile_game/1) – ФизкультУра.
6. URL: https://youtu.be/Ai4LBsQ9b_o. – Тренировка по ссылке. Протокол Таббата.
7. URL: <https://youtu.be/V8Bd2UKl5to>. – Силовая тренировка.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерная форма дневника самоконтроля

Индивидуальные показатели

Дата рождения «__» _____ Г.

Группа здоровья (*основная, подготовительная, специальная медицинская*)

(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания _____

№ п/п	Показатели	Дата измерений					
1	Длина тела (см)						
2	Масса тела (кг)						
3	Весо-ростовой показатель масса тела, гр/рост, (см)						
4	Окружность грудной клетки вдох (см)						
5	Окружность грудной клетки выдох (см)						
6	Окружность грудной клетки покой (см)						
7	Экскурия грудной клетки (см)						
8	Жизненная емкость легких (мл)						
9	ДЖЕЛ (мл) = $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{вес в кг}) - 4400$ (мужчины); ДЖЕЛ (мл) = $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{вес в кг}) - 3800$ (женщины)						

10	ЧСС в покое (уд/мин)						
11	АД систолическое (мм рт. ст.)						
12	АД диастолическое (мм рт. ст.)						
13	Динамометрия кистевая, правая рука (кг)						
14	Динамометрия кистевая, левая рука (кг)						

Определение пульса на лучевой артерии

1. Руку охватываем правой рукой в области лучезапястного сустава, так чтобы первый палец располагался на тыльной стороне предплечья.

2. Кончиками указательного и среднего пальцев надавите (или нащупайте) на пульсацию лучевой артерии на внутренней стороне запястья.

3. Прижимаем ее двумя пальцами так, чтобы хорошо ощущались пульсовые удары.

4. Определяем, ритмичный ли пульс.



В случае если он ритмичный, мы можем измерять его в течение десяти или пятнадцати секунд, и полученные значения умножать соответственно на шесть или четыре. Считайте каждый удар или пульсацию, чтобы узнать свою частоту сердцебиений. Посчитайте пульс несколько раз, чтобы получить более точные показатели.

Например, вы насчитали 10 ударов за 10 секунд. Умножьте этот показатель на 6, и ваш пульс будет составлять 60 ударов в минуту. Если за 15 секунд вы насчитали 16 ударов, то ваш пульс 74 уд/мин ($16 \times 4 = 74$).

Если пульс неритмичный, вы должны проводить исследование в течение одной минуты.

Учебное издание

Никольская Олеся Борисовна
Фомина Лариса Борисовна
Перепелюкова Елена Викторовна

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 26 от 2022

ISBN 978-5-907611-34-4

Редактор Л. Н. Корнилова
Технический редактор А. Г. Петрова

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем 5,5 уч.-изд. л. (8,7 усл. п. л.)

Подписано в печать 8.08.2022

Тираж 100 экз.

Формат 60x84/16 Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69