

Е. В. Перепелюкова
Л. Б. Фомина

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

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

Е. В. Перепелюкова
Л. Б. Фомина

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Челябинск
2023

УДК 796.07: 378 (021)

ББК 75.14: 74.48я73

П27

Перепелюкова, Е. В. **Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов: учебное пособие** / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Ур. гос. гуман. пед. ун-та, 2023. – ISBN 978-5-907790-71-1. – 151 с. – Текст: непосредственный.

Учебное пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». В пособии изложены теоретические и методические вопросы организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, которая предусматривает интегрированную совокупность средств, методов, принципов и форм.

Учебное пособие предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.02 «Специальное дефектологическое образование»; 44.03.05 и 44.0301 «Педагогическое образование». 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 978-5-907790-71-1

- © Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина, 2023
- © Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ...	7
1.1. Специфическая направленность физкультурных занятий	13
1.2. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания	15
1.3. Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	20
1.3.1. <i>Аудиторные формы занятий</i>	23
1.3.2. <i>Внеаудиторные практические занятия</i>	32
ГЛАВА 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	41
2.1. Принципы оздоровительной физической культуры	46
2.2. Основные направления оздоровительной физической культуры	51
ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	61
3.1. Мотивация выбора физкультурно-оздоровительной деятельности	61
3.1.1. <i>Классификация мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	64

3.2. Структура построения занятий по физической культуре	72
3.3. Правила подбора упражнений при физкультурно-оздоровительных занятиях	74
3.4. Дозировка физических нагрузок на занятиях	80
3.4.1. <i>Граница интенсивности физической нагрузки ...</i>	81
3.5. Методика составления программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности	86
3.6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	91
ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	97
4.1. Скандинавская ходьба	97
4.2. Русский жим	107
4.3. Стретчинг	118
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	145
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	148

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Чем выше уровень культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека.

Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, увеличения распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечения компьютерными играми. Недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье.

Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является систематическая двигательная активность на протяжении всей жизни человека. Именно физическое воспитание, предмет «Физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях

физической культурой и спортом, обучить навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Однако при положительном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом большинство студентов активного интереса к ней не проявляют. Процесс социализации в отношении здоровья не достигает цели формирования личностного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью. В ценностном сознании студенческой молодежи здоровье только декларируется, но отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека, еще не сформировано. К сожалению, мотивами физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи являются улучшение внешней привлекательности и лишь потом улучшение состояния здоровья. В значительной мере такое поведение определяется неосознанными действиями, связанными с отсутствием знаний, умений и навыков ведения здорового стиля жизни.

В связи с этим необходимо усилить практические навыки по основам здорового образа жизни в первую очередь в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза. Именно педагог обязан формировать у подрастающего поколения личностные ориентации и убеждения о здоровье как индивидуальной социальной ценности. Вместе с тем здоровый стиль жизни, являясь необходимой компонентой профессионального статуса учителя, способствует более высокой общей познавательной активности студентов, а также воспитанию убежденности будущих специалистов в необходимости личного участия в решении проблемы здорового образа жизни населения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это комплекс мероприятий, организуемых и проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма обучающегося. Физкультурно-оздоровительная деятельность является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного человека, а также системы его гуманистического воспитания.

Физкультурно-оздоровительная работа в вузе строится в соответствии с принципами государственной политики формирования мировоззрения здорового образа жизни подрастающего поколения, удовлетворения его духовных потребностей, развития творческих способностей и моральных ценностей. В настоящее время начинают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая обща́я система образования должна отводить должное место и физкультурно-оздоровительной деятельности. Это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

В современных условиях социально-экономической жизни сохраняется актуальность вопроса об организации физкультурно-оздоровительной деятельности, так как именно физическая культура является важным материальным, интеллектуальным и духовным средством оздоровления, воспитания всесторонне-развитой социально-активной личности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования физической культуры личности студентов, оптимизации их физического и психофизиологического состояния в процессе профессиональной подготовки.

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности. Задачи физической культуры студентов делятся на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Преподаватели кафедры физического воспитания в своей работе решают следующие задачи:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, а также готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического

воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Решение этих задач осуществляется в процессе учебной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, которая проводится в течение всего учебного года.

Современный социум требует от выпускников учебных заведений высокой готовности вступить в активную общественно-полезную деятельность полноценной личностью с высокими резервами здоровья и устойчивости к стресс-факторам. Поэтому задача учебных заведений состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье студентов на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, недостижимой без достаточного уровня здоровья.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры. Ее суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она стала выполнять неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов

управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Физическое воспитание осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий, занятий в спортивных секциях, оздоровительных группах, клубах по видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время и самостоятельных занятий студентов.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средствами выступают общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средствами этого направления являются утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средствами оздоровительно-рекреативного направления служат туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации.

Это требует от студента мобилизации его резервных возможностей, проявления максимальных психофизических кондиций.

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честолюбия.

В сфере *активного досуга* удовлетворяются биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выбор студентами формы активного досуга подвержен влиянию культурных и социальных факторов, тесно взаимодействующих с индивидуальными запросами личности. В последнее время все больше студенческой молодежи выбирают активные виды отдыха – именно для удовлетворения потребности в движении, развития физических качеств, при этом также осознавая значимость оздоровительного воздействия физических упражнений.

1.1. Специфическая направленность физкультурных занятий

Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших элементов системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками. Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями.

В норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс

обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития оно может иметь различный характер: быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей, увеличение функциональных возможностей организма, повышение общего уровня работоспособности, необходимой для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности. Также можно существенно отодвинуть сроки возрастной инволюции (регрессивных изменений) физических кондиций организма, естественно наступающей по мере старения.

Основным фактором практического воздействия в процессе физического воспитания на функциональные свойства организма, а через них и на его структурно-телесные свойства служит активная двигательная деятельность воспитываемого (либо воспитывающегося самостоятельно), упорядоченная так, чтобы обеспечить формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, а вместе с тем и активизировать развитие физических качеств, двигательных и связанных с ними способностей индивида.

1.2. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов.

При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций. Занятия физическими упражнениями также обеспечивают адаптацию систем организма к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, широкий диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);

4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психознергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.).

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни.

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более

эффективным, если они правильно сочетаются с закалывающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья, величины физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности.

Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамию), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний,

связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды.

На основании обобщения теоретико-методических постулатов оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику можно выделить главные методические принципы занятий оздоровительными упражнениями:

- постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок;
- разнообразие применяемых средств;
- систематичность занятий;
- дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок;
- дозирование по частоте сердечных сокращений;
- дозирование в соответствии с энергетическими затратами;
- дозирование по числу повторений физических упражнений.

Учебные заведения при организации деятельности должны опираться на следующие принципы здоровьесбережения студенческой молодежи:

- ненанесение вреда;
- триединое представление о здоровье;
- непрерывность и преемственность;
- комплексный подход;
- формирование ответственности за свое здоровье;
- активность и сознательность личности;

- отсроченный результат;
- контроль за результатом.

При отборе наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных методик для студентов следует опираться на следующие критерии: доступность, соответствие половозрастным возможностям, целесообразность, адекватность, оздоровительная направленность, комплексность воздействия, всесторонность, наибольшая результативность занятия.

В процессе занятий физической культурой необходимо учитывать организационно-методические принципы реализации физического воспитания здоровьесформирующей направленности:

- гармоничности развития личности обучающегося;
- накопления потенциала социальной активности и толерантности;
- свободы выбора;
- здоровьесформирования.

Отличительной особенностью оздоровительных занятий должно являться постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно-тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно-оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни как необходимое условие профессионального, оздоровительного и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению современной молодежи.

1.3. Формы физкультурно-оздоровительной деятельности

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает в качестве комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов, является характеристикой их общей и профессиональной культуры.

Направленность и особенности содержания физической культуры в высших учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований избранной профессии:

- биокompенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентации студентов;
- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза организована при помощи таких форм работы, как аудиторные занятия, куда входят лекции и учебно-тренировочные занятия, внеаудиторные занятия, к которым можно отнести спортивные мероприятия, например, соревнования, спартакиады, турниры, марафоны, велопробеги среди преподавателей и студентов, а также активный досуг в форме самостоятельных занятий во внеучебное время с использованием различных средств физической культуры.

Аудиторные занятия призваны сформировать необходимые компетенции здоровьесберегающего характера, а внеаудиторная работа направлена на выполнение оздоровительной и воспитательной деятельности. Например, в рамках внеаудиторной работы студенты, при использовании преподавателем игрового или соревновательного методов, смогут проработать свою чувственно-эмоциональную сферу, попробовать себя в командной работе, сформировать общую выносливость и снять умственное и психологическое напряжение. В процессе внеаудиторной работе обучающиеся получают профессионально-прикладную физическую подготовку, узнают адаптационные резервы своего организма, а также получают оздоровительный эффект от регулярных занятий физической культурой, которые благотворно сказываются на организме человека.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, которые закреплены ФГОС по различным направлениям обучения, физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза также организовывается путем проведения специализированных факультативов в виде секций, наиболее подходящих студенту, которые он может посещать дополнительно по желанию. Сюда можно отнести плавание, фитнес, йогу, танцы, легкую атлетику и др. Интерес к дополнительным занятиям не только способствует развитию физических навыков, но и в целом популяризирует занятие спортом среди молодежи.

1.3.1. Аудиторные формы занятий

Учебные (академические) занятия являются основной формой физического воспитания. Учебный материал дисциплины «Физическая культура и спорт» дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, практический и контрольный;
- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Они имеются в учебных планах вуза на всех факультетах.

Теоретический раздел направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре; ознакомление с ведущими научными идеями и взглядами; изучение основных закономерностей теории, принципов и положений, раскрывающих сущность явлений в физической культуре; рассмотрение связей между явлениями в физической культуре, объясняющие и формирующие убеждения.

Практический раздел рабочей программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Методико-практические занятия обеспечивают операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, предусматривают освоение основных методов и способов формирования

учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Занятия предусматривают освоение методик и оценки физической подготовленности, оценку телосложения и конституции человека, определение аэробных и анаэробных возможностей студентов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценки количества (качества) здоровья.

В методико-практической подготовке студентов могут быть использованы ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности. Они носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и качеств, а также их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности.

Проведение практических занятий направлено на повышение уровня функциональных и двигательных

способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Подбор упражнений практического раздела программы предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям, навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости, гибкости. Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях.

Активно внедряются в учебный процесс физические упражнения из различных видов спорта, раскрывающих содержание частных методик тренировки с использованием ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, плавания, атлетической, ритмической гимнастики, кондиционной тренировки, аэробики и различных оздоровительных систем (дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой, стретчинга, шейпинга, хатха йоги и др.).

Кроме того, в занятиях широко используются имеющиеся тренажеры и различные спортивные приспособления и инвентарь.

В части профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрено освоение методик и составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, индивидуальных тренировочных программ.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. При изучении дисциплины «Физическая культура» студенты проходят четыре основных вида контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Целью входного контроля является выявление общего физического состояния (здоровья) студентов их предрасположенности заниматься теми или иными видами спорта. По данным медицинского осмотра происходит распределение студентов по группам здоровья. Кроме того, по результатам сдачи базовых нормативов определяется степень общей физической подготовленности и выносливости студентов. Определяются основные физические параметры студента.

Текущий контроль знаний обеспечивает преподавателя информацией о ходе овладения студентами технико-тактической подготовкой, дает возможность контроля полученных знаний, мобилизует большинство студентов на систематическое и качественное изучение теоретических и практических вопросов, касающихся данной дисциплины.

Промежуточная аттестация – позволяет оценить общий уровень физической подготовленности студентов, выявить динамику роста физических показателей и параметров студента. Кроме того, данный контроль позволяет студенту определить его степень подготовленности по данной дисциплине, обратить внимание на вопросы, которые нуждаются в дополнительной проработке, пересмотреть отношение к предмету, выявить причины, которые мешают успешному овладению знаний в данной области.

Итоговый контроль знаний – выявляет уровень сформированности физической культуры студентов и степень самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, понимания, применения методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студентов, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, что позволяет более дифференцировано подходить к оценке уровня знаний, умений и навыков студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела рабочей программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине. Они обеспечивают освоение методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей личности.

В период изучения дисциплины студенты должны заниматься *самостоятельной работой* для овладения теоретическими знаниями и приобретением практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Самостоятельные занятия студентов 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.

Элективные дисциплины – это учебные дисциплины, выбранные для освоения обучающимися из представленного перечня в соответствии с личными интересами и обязательные для освоения.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными для обучающихся образовательных программ бакалавриата и специалитета очной формы обучения.

Занятия спортом в элективном курсе физического воспитания предусматривают самостоятельный выбор вида спорта или системы физических упражнений из числа культивируемых кафедрой физического воспитания высшего учебного заведения.

На выбор представлен широкий спектр видов спорта:

- Аэробика
- Баскетбол
- Волейбол
- Гиревой спорт
- Шейпинг
- Настольный теннис
- Плавание

- Скандинавская ходьба
- Тяжелая атлетика
- Футбол

Эти занятия могут проходить в спортивных секциях в свободное время и направлены, во-первых, на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей организма студентов; во-вторых, на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности; в-третьих, на достижение наивысших спортивных результатов.

По целевой направленности различают занятия общей и специализированной прикладной физической подготовки, а также учебно-тренировочные (спортивно-тренировочные) занятия.

Занятия по общей физической подготовке служат целям широкой общефизической подготовки занимающихся к разнообразной двигательной деятельности в жизни.

Занятия по специализированной прикладной физической подготовке направлены на подготовку к конкретной деятельности (спортивной, профессионально-прикладной и др.). Занятия профессионально-прикладной физической подготовкой включают специфические виды двигательной деятельности в зависимости от особенностей профессии.

Совокупность используемых в учебном процессе физических упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом требований будущей профессии классифицируют последующим группам:

- упражнения, развивающие сердечно-сосудистую, дыхательную системы, вестибулярный аппарат;

- упражнения, развивающие физические способности и качества студентов (координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, волевые качества, внимание и т.д.);

- упражнения, формирующие прикладные двигательные навыки (переноска грузов, лазанье, преодоление препятствий, работа на высоте и т.д.);

- упражнения, имеющие эффект неспецифического воздействия (недостаток кислорода, резкие перепады температуры и атмосферного давления).

Спортивно-тренировочные занятия являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Предметное содержание, а отчасти и построение спортивно-тренировочных занятий, в различных видах спортивной специализации характеризуется специфическими особенностями. Но их сближает общность видов подготовки (технической, тактической и др.), а также направленность на повышение тренировочных нагрузок.

По направленности занятий на решение задач оптимизации состояния здоровья занимающихся, повышения общей и спортивной работоспособности организма различают лечебные, профилактические, реабилитационные, компенсаторные и др.

Для современного занятия по физическому воспитанию характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки студентов.

Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач, его объем – быть оптимальным. Внепрограммный материал может предлагаться лишь с целью индивидуализации обучения или в форме дополнительного.

При организационной целостности и логической завершенности каждое занятие должно быть связано по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими занятиями. Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом задач занятия.

В процессе занятия необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разносторонних влияний на студентов.

На каждом занятии должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью студентов, включающее ее организацию, стимулирование и регулирование. Необходимо оказание помощи тем студентам, которые не в состоянии самостоятельно решить возникающие по ходу занятия познавательные или двигательные задачи.

Физическое воспитание юношей и девушек должно носить четкую половую дифференциацию, обусловленную биологическими и социальными различиями.

Полноценное решение комплекса задач занятия возможно лишь при тщательной подготовке самого занятия, преподавателя к его проведению и студентов к участию в нем.

В рамках занятий по физической культуре студенты должны понять социальную значимость занятий спортом,

установить взаимосвязь между физическими упражнениями и гармоничным становлением личности как высококвалифицированного специалиста, выработать установки на здоровый образ жизни, научиться осознанно развивать свои физические навыки, которые помогут в рамках выполнения профессиональной деятельности.

Занятия физической культурой и спортом должны быть не только интересными, но и комфортными для обучающихся. Комфорт обеспечивается за счет развитой спортивной инфраструктуры. Наличие у вуза, например, своего бассейна, теннисного корта, футбольного поля тренажерного зала, оборудованного современными беговыми дорожками и различными тренажерами для укрепления различных групп мышц, позволит поддерживать интерес обучающихся к спорту и вызвать потребность к физическому совершенствованию, так как в таком случае заниматься спортом становится не только полезно, но и комфортно.

1.3.2. Внеаудиторные практические занятия

Значение физического воспитания во внеучебное время в условиях интенсификации учебного процесса в вузе непрерывно повышается. Помимо решения воспитательных и образовательных задач, оно выступает и как средство повышения двигательной активности, которая у значительной части студентов существенно ограничена, и как средство улучшения профессиональной подготовки, сохранения работоспособности, активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, а также воспитания студенческого актива. Именно понимание студентом

значения собственного здоровья как личностной ценности способствует его занятиям, связанным с двигательной активностью, для укрепления здоровья во внеучебное время.

Сделать физическое воспитание процессом непрерывного действия даже на протяжении такого короткого отрезка времени, как суточный цикл, создать наилучшие условия для воспитания привычки к систематическим занятиям, а следовательно, содействовать внедрению физической культуры в быт студентов – главная функция внеаудиторных форм занятий.

В отличие от учебного процесса по физическому воспитанию, который в вузах регламентирован и обеспечен основополагающими документами федерального уровня, а также государственным образовательным стандартом, внеурочная работа организовывается как самостоятельное движение.

Внеурочная деятельность носит вспомогательный и добровольный характер. С одной стороны, заниматься изучением дисциплин или иных сфер деятельности или нет – решение индивид принимает самостоятельно, исходя из собственных возможностей, способностей. С другой стороны, она позволяет отточить имеющиеся навыки, глубже познать свои возможности, повысить уровень здоровья, эрудиции, а значит и конкурентоспособности будущего специалиста.

Занятия физической культурой могут осуществляться как в организованных формах (занятия в спортивных секциях; тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных клубах), так и в самостоятельных формах (гигиеническая

гимнастика, пешие и лыжные прогулки, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, туризм).

Групповые занятия проводятся по твердо установленному расписанию с ограниченным, но относительно постоянным составом занимающихся. Массовые физкультурные мероприятия – туристические походы, соревнования и т.п. носят эпизодический характер и проводятся с периодически меняющимся контингентом студентов.

Использование различных видов двигательной деятельности можно рассматривать также как физическую рекреацию в целях физического развития и укрепления здоровья молодежи. К задачам физической рекреации можно отнести: активный отдых, перемена вида и характера деятельности, формирование фигуры и регулирование веса и другие.

Формы физического воспитания во внеучебное время (внеаудиторные занятия) сравнительно многообразны:

- консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по специальному расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период практики;

- физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);

- занятия в секциях, спортивных клубах, неформальных группах по физкультурным интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Условно они делятся на две группы. К первой группе относятся те формы, которые включаются в учебную деятельность студентов, тем самым прямо способствуя повышению ее эффективности: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, самостоятельные и дополнительные занятия.

Самостоятельные занятия студентов по заданию преподавателя направлены на устранение недостатков физической подготовленности, освоение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, разучивание комплексов гигиенической и производственной гимнастики.

Для занимающихся в отделении спортивного совершенствования они могут носить тренировочный характер, обеспечивая круглогодичный тренировочный процесс, включая периоды экзаменационных сессий, каникул и учебных практик. Задания для самостоятельных занятий определяются в соответствии с требованиями учебной программы и индивидуальными особенностями физической подготовленности студентов.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся под непосредственным руководством преподавателя. Они организуются, как правило, перед сдачей зачетных нормативов по отдельным разделам программы для отстающих в успеваемости студентов.

Вторую группу составляют занятия, проводимые в свободное от учебы время:

- в спортивных секциях, в группах здоровья, в группах туризма;

- проведение практики общественных инструкторов (тренеров) и судей по спорту;

- массовые физкультурные мероприятия;

- занятия в спортивных лагерях;

- наглядная агитация и пропаганда режима учебного труда, отдыха;

- соблюдение норм личной и общественной гигиены, внедрение физической культуры в быт студентов.

Массовые физкультурные мероприятия организуются спортивными клубами университетов на основе широкого развития самостоятельности студентов при активном участии кафедры физического воспитания, профсоюзной организации. Проводятся они в течение учебного года, а также во время практики, каникул, в спортивных лагерях и студенческих строительных отрядах. В содержание этой работы входят туристические походы и слеты, соревнования, спортивные вечера, праздники и другие мероприятия.

Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта, приобщая тем самым наиболее подготовленных студентов к систематическим занятиям спортом.

Здесь преобладают те виды спорта, которые доступны вузу на основе материально-технической базы, оснащения спортзала и подготовки педагогов. Самыми распространенными видами спорта, доступными в рамках

внеурочной деятельности, выступают: волейбол баскетбол, футбол, легкая атлетика, настольный теннис, фитнес, шейпинг, атлетическая гимнастика и пр. Наполняемость групп составляет не более 15 человек в каждой. Занятия в секциях по каждому виду спорта проводятся 3 раза в неделю (примерно 30 часов в месяц). Нередко посетителям спортивных секций предоставляются привилегии в рамках физкультуры: разрешается не посещать занятия при условии стабильных тренировок и участия в соревнованиях, возможность частичного пропуска занятий без отработок и пр.

Система студенческих соревнований включает в себя три уровня.

Внутривузовские соревнования по видам спорта: зачетные соревнования на учебных занятиях; соревнования на первенство учебных групп; на первенство курсов; на первенство факультетов (или общежитий); на первенство вуза.

На этом уровне проводятся такие спортивные соревнования, как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия: товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами; районные, городские соревнования; областные соревнования; зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку); российские студенческие соревнования.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов вуза.

Международные спортивные соревнования студентов: товарищеские соревнования между курсами, факультетами,

вузами; товарищеские соревнования между отдельными факультетами или вузами; чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта; чемпионаты Европы, мира и Олимпиады.

Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения спортивного наилучшего результата в соревнованиях между вузами, городами и по России. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность как высшее проявление сознательной активности студентов является критерием, позволяющим оценить качественную сторону образовательного процесса в решении практических задач физкультурного образования студенческой молодежи.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время по самостоятельно составленной программе. Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателя кафедры физического воспитания.

Самостоятельные тренировочные занятия подобны аудиторным и носят не столько спортивно-тренировочный характер, сколько характер общефизической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки. В большинстве они однопредметные: быстрая ходьба, бег трусцой, аэробно-ритмическая и атлетическая гимнастика. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть и многопредметными – комплексное сочетание упражнений из разных

видов спорта, многоборье ГТО. Целесообразно заниматься ими 3–4 раза в неделю по 1 часу.

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

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. На определенном возрастном этапе (после завершения базового курса физического воспитания) они могут стать основным фактором поддержания и совершенствования определенной физической кондиции индивидуума.

Выделяют гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления деятельности при организации самостоятельных занятий.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

Учебно-воспитательный процесс отражает взаимосвязь учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, с тенденцией к возрастанию роли и значимости сферы студенческого спорта (развитие системы спортивных секций, клубов, объединений по интересам). Ориентация студентов к постепенному переходу от обязательных регламентированных занятий по физической культуре к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из важных задач всего учебного процесса по этой дисциплине.

ГЛАВА 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность также важна, как трудовая или учебная. Именно она, являясь одной из форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни.

Задачей оздоровительной физической культуры (ОФК) является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят задачу достижения высоких спортивных результатов или лечения болезней (как в лечебной физической культуре) и доступны всем практически здоровым людям.

В решении центральной задачи всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции

физической культуры в своем единстве. Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья.

Образовательная функция – использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Оздоровительная функция – использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.

Воспитательная функция – формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Рекреативная функция – использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления.

Оздоровительная физическая культура, как относительно самостоятельная подсистема физической культуры, обладает всеми ее свойствами и в то же время имеет свою специфическую функциональную направленность.

Функциональность (назначение) ОФК определяется теми целями и задачами, которые поставлены при воздействии на специфический объект ОФК – человека, обеспечивающего определенные функции в различных сферах жизнедеятельности.

Являясь частью не только физической, но общей культуры общества, ОФК выполняет общие и специфические функции.

К общим относятся следующие функции:

1. Социализации – приобщения личности к миру физических упражнений, формирования мотивации здорового образа жизни.

2. Социоэмоциональная – удовлетворение потребностей человека и общества в сохранении социально-психической стабильности путем развития чувства общности, дружбы, товарищества; формирование присущих данной сфере деятельности традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального наследия.

3. Интеграции – объединения людей по интересам, мотивации, совместной деятельности и образу жизни средствами физических упражнений и сопутствующих им видов деятельности.

4. Гностическая (познавательная) – познание на уровне теории и практики основных путей преобразования человека, выработка новых методик эффективного использования физических упражнений и других средств физического воздействия.

5. Коммуникативная – создание механизмов социокультурного общения, единого физически культурного

информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией в сфере ОФК путем специально созданных коммуникативных каналов связи: целевых теле-, радиоканалов и программ, тематической прессы, специальной литературы, интернет-каналов и т.п.

К специфическим функциям ОФК по преобразованию социальной и биологической природы человека относятся:

- развитие творческих способностей, удовлетворение потребности в самоактуализации;
- социальная реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии;
- удовлетворение потребностей в развлечении, состязательности, формировании положительных эмоций;
- совершенствование эстетики фигуры, движений, эстетического сознания и восприятия;
- развитие нравственных качеств и чувств, формирование нравственного сознания;
- развитие здравообеспечивающих интересов и потребностей, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации;
- поддержание и развитие адаптационных возможностей организма к воздействию окружающей среды;
- восстановление утраченных функций организма человека;
- профилактика заболеваний;
- физическая реабилитация после перенесенных заболеваний, травм;

- восстановление работоспособности в процессе и после труда;

- развитие профессионально необходимых физических и психических качеств.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Оздоровительная физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности:

1) сведения об оздоровительных возможностях занятий физическими упражнениями;

2) методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;

3) необходимое материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной деятельности;

4) формирование интереса и потребности в занятиях физической культурой.

Оздоровительная физическая культура как результат деятельности характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования:

1) профилактика гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и физических нагрузок;

2) достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимального продления эффективной жизнедеятельности;

3) совершенствование основных жизнеобеспечивающих функций и систем организма;

- 4) повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и вредным воздействиям факторов внешней среды;
- 5) улучшение психоэмоционального состояния;
- 6) достижение высокого уровня физической подготовленности;
- 7) приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- 8) удовлетворение потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;
- 9) коррекция фигуры и массы тела;
- 10) повышение умственной работоспособности.

2.1. Принципы оздоровительной физической культуры

Принцип – это правило организации деятельности при выполнении физических упражнений.

В теории оздоровительной физической культуры, как и физической культуры вообще, выделяют 7 основных принципов:

- 1) принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип научности обучения;
- 3) принцип доступности обучения;
- 4) принцип систематичности обучения;
- 5) принцип сознательности и активности обучения;
- 6) принцип наглядности обучения;
- 7) принцип прочности усвоения учебного материала.

Принцип оздоровительной направленности

Суть – укрепление здоровья.

Требования по реализации:

1. Планируя нагрузку, необходимо руководствоваться соображениями укрепления здоровья человека.

2. Необходимо использовать научно-обоснованные, проверенные практикой методы и средства и формы проведения занятий.

3. Необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении занятий.

Принцип научности обучения

Суть: преподавание построено на научно обоснованной методике, организация обучения осуществляется преподавателем, знающим законы усвоения учебного материала.

Требования по реализации:

1. Изучение двигательного действия следует организовывать так, чтобы обучающийся овладел всеми составляющими физическими упражнениями в соответствии с требованием техники.

2. Ученик должен осознать и усвоить главные, существенные признаки и свойства изучаемого двигательного действия.

3. В процессе обучения техники следует знакомить с доступными методами научного исследования.

4. Следует знакомить с достоверными научными знаниями и фактами.

5. В процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины.

Принцип доступности

Суть: средства, методы обучения, формы организаций занятий должны соответствовать:

1. Возрастными особенностям обучающегося.
2. Его образовательной подготовленности.
3. Умственному развитию.

Требования по реализации:

1. Физическая подготовленность студентов должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

2. Обучающийся должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения.

3. Психическая готовность должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

Она достигается двумя способами:

– не надо изучать более 2–3 элементов на начальном этапе;

– надо свести к минимуму возможность неудачного исполнения, причиной которого часто бывает боязнь получить травму.

Принцип систематичности

Суть: занятия надо проводить регулярно, а обучение осуществлять последовательно.

Требования к реализации:

1. В обучение нужно идти от неизвестного к известному.

2. Идти от простого двигательного действия к сложному (в техническом отношении).

3. От легкого к трудному в плане тренировочных нагрузок.

4. От неизвестного у известному.

Принцип сознательного и активного обучения

Суть: обучение должно быть сознательным и активным.

Требования по реализации:

1. Надо сформировать такие потребности в движении студента, которые были бы направлены на решение задач, поставленных преподавателем. Надо добиться того, чтобы цели обучения обучающегося (получить удовольствие) совпадали с целями обучения педагога, это достигается за счет такой организации обучения, когда оно будет ярким, эмоциональным и интересным.

2. В процессе обучения следует формировать и регулировать мотивы обучения исходя из возраста учащихся.

3. Необходимо снижать интенсивность их потребностей, которые не имеют отношения к решению учебных задач.

4. Правильная организация мест занятий. Введение игрового и соревновательного элементов, меры принуждений и наказаний.

Принцип наглядности

Суть: наблюдения, выявление закономерностей в технике данного двигательного действия.

Требования к реализации:

1. Надо идти в обучении от логики деятельности к выявлению главного смысла двигательного действия (например, смысл двигательного действия – скорость).

2. Надо добиваться четкого понимания назначения каждой части движений: для чего она нужна, как это сделать, знать, какие элементы обеспечивают успех. Реализация этих трех положений осуществляется за счет показа. При этом надо помнить, что наблюдать за техникой необходимо

с расстояния, в 3–4 раза превышающего размеры наблюдаемого объекта.

Принцип прочности усвоения учебного материала

Суть: прочное усвоение – это результат такой постановки обучения, при которой основной материал основательно изучается и учащийся всегда в состоянии произвести его в памяти и воспользоваться им как в учебных, так и в практических целях.

Требования по реализации:

На прочность запоминания влияет ряд условий:

– надо сформировать цель запоминания и показать пути использования запоминания материала в предстоящей деятельности.

– надо научить приемам запоминания изучаемых двигательных действий.

Существует 3 приема, при помощи которых можно запомнить изучаемый материал:

– моторные (идеомоторные);

– кодирование (перевод информации из той формы, в которой она представлена, в другую, более удобную форму для запоминания);

– надо оптимизировать количество запоминаемой информации и разнообразие формы работы студентов с запоминанием двигательных действий (не более 3 объектов).

3. Необходимо обеспечить надежность сформулированных двигательных действий.

Под надежностью понимается эффективность выполнения действий в неблагоприятных условиях.

Достичь надежности можно при соблюдении следующих требований:

- обеспечить оптимальный уровень развития физических качеств (создать резерв);
- надо совершенствовать двигательные навыки в условиях утомления (гимнастика, спортивные игры);
- надо формировать навыки психической саморегуляции.

2.2. Основные направления оздоровительной физической культуры

В системе оздоровительной физической культуры (ОФК) выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительно-рекреативное;
- 2) оздоровительно-реабилитационное;
- 3) спортивно-реабилитационное;
- 4) гигиеническое.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Термин рекреация (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Оздоровительно-рекреативная физическая культура связана с физической активностью ради «хорошего настроения», развлечения, активного отдыха, получения

возможности пообщаться в неформальной обстановке с друзьями или семьей, отвлечения от стрессов рабочего дня или недели. Оно ориентировано не на тренировки «до седьмого пота», а на снятие физических, психических напряжений, на полезное для здоровья проведение досуга, активный отдых, удовлетворение потребности в физической активности в свободное время, на занятия тем или иным видом и формой физкультурно-спортивных занятий по собственному выбору и т.п. Данное направление иногда справедливо называют восстановительным, поскольку в рамках двигательной рекреации можно восстановить физические и психические силы после трудовой деятельности. Восстановительная (рекреационная) направленность реализуется в процессе активного отдыха, основанного на физической активности, и обеспечивает устранение последствий гиподинамии, гипокинезии, стресса, психических и интеллектуальных перенапряжений, физических и перегрузок, травм и др.

Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».

В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему:

- оздоровительная (сохранение и укрепление здоровья);
- социально-профилактическая (тесно взаимосвязана с организацией здорового досуга и предупреждением появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпрепровождение);
- оптимизирующая (совершенствование физических качеств, формирование телосложения, совершенствование функциональных систем организма);

- педагогическая (проявляется в совместных занятиях родителей и детей);
- эстетическая (занятия физической рекреацией на природе способствуют формированию эстетических чувств);
- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет рассматривать функцию рекреации в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

Основными средствами двигательной рекреации являются гимнастические упражнения, бег и ходьба, плавание, пешие и лыжные прогулки, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, различные виды туризма (пеший, водный, велосипедный) и аэробики (фитнес-аэробика, оздоровительная и т.д.), рыбная ловля, охота и др.

По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интересам и т.д.).

В процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой студенты осваивают основы теоретических знаний в области физкультурно-оздоровительных методик: у них формируются методические умения выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах физкультурно-оздоровительных

технологий и практические навыки оценивания своего физического, психического и функционального состояния; развивается самостоятельность и творчество в процессе занятий физической культурой, что в целом способствует формированию здорового стиля жизни у студенческой молодежи.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление включает следующие формы:

1) группы лечебной физической культуры (ЛФК), адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах;

2) группы здоровья в коллективах физической культуры на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах и т.д.;

3) самостоятельные занятия.

Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соответствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами занятий являются легко дозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании упражнений, желательно разнообразных.

Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством методиста и наблюдением врача.

В рамках оздоровительно-реабилитационной физической культуры в нашей стране активно развивается кинезиотерапия. Кинезиотерапия (в переводе с греческого – лечение движением) – направление ЛФК, предусматривающее выполнение специальных физических упражнений с использованием тренажеров и оборудования.

Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут также носить как общеоздоровительный, так и специально направленный характер, укрепляющие наиболее слабые функции и системы организма. Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения аэробного характера (бег, плавание, езда на велосипеде и др.).

Оздоровительно-рекреационная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура играют существенную роль в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранить негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения в процессе трудовой деятельности, а также повысить работоспособность. В комплекс профилактических мероприятий входят различные физические упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и другие средства.

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсменов после длительных периодов, напряженных тренировочных

и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

В зависимости от состояния здоровья людей можно выделить четыре основных двигательных режима:

1. Оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей (т.е. не имеющих существенных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии), желающих укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность, а также для лиц с ослабленным здоровьем, но имеющих возможность использовать обычные средства физического воспитания (в данном случае не специальные медицинские).

Цель применения такого режима – устранить остаточные явления заболевания и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки. Очень важно, что по мере улучшения состояния организма возможен переход к следующему, более эффективному режиму психофизического совершенствования – тренировочному.

2. Тренировочный режим – для здоровых людей с существенными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также для тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузки или переключиться на иной характер специализированной деятельности.

Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надежности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения стоящих задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специализированные тренировки. Но при этом для действующих спортсменов тренировочный режим обусловлен основными закономерностями и правилами спортивной тренировки.

3. Режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу, с целью сохранения приобретенных ранее специфических двигательных умений и навыков и за счет этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.

4. Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также для тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии здоровья. Здесь применяется главным образом лечебная гимнастика. Но для тех, кто выздоравливает после травм, вполне возможно и допустимо применение смешанных режимов оздоровительного воздействия с довольно большими нагрузками локального и даже (там, где это возможно) общего характера.

Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические

упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

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.

Упражнения в течение учебного дня (физкультурные паузы, физкультминутки) 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 часов 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.

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

3.1. Мотивация выбора физкультурно-оздоровительной деятельности

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.

Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели физкультурно-оздоровительной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность человека (объем локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Как показывают исследования ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор физкультурно-оздоровительной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей.

Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности вытекает из различных потребностей. Г. Д. Горбунов

включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях, потребность выполнения обязанностей и потребность в физкультурной деятельности.

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для физкультурно-оздоровительной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

3.1.1. Классификация мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.

Кратковременную мотивацию можно понимать, как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдет на спад.

Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само

занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности занимающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием.

Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К *физиологическим мотивам* относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с легкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательно-развивающие мотивы: желание познать свое тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность,

энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К *психологическим мотивам* относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности.

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании.

Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого.

2. Коммуникативные мотивы связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами.

Психолого-значимые мотивы связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание

психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сэкономить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным.

3. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачет или оценку.

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий, классифицировать их на основе разных критериев (табл. 1).

По направленности на процесс или результат деятельности:

- процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.);
- результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы и т.п.).

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т.п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие) Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самутверждения) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) Мотивация избегания неудачи

По степени устойчивости:

- ситуативные (кратковременные, проходящие);
- устойчивые (долговременные, часто многолетние).

По связи с целями физкультурно-оздоровительной деятельности:

- смыслообразующие (прямо связанные с целью);
- стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы).

По месту в системе «Другие – Я»:

- индивидуальные (мотивы личного самоутверждения);
- групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)

По доминирующей установке:

- мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска),
- мотивация избегания неудачи.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении физкультурно-оздоровительной деятельности роль конкретных мотивов в стимулировании активности занимающегося меняется, и для каждого этапа физической карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин отмечает, что первоначальными причинами занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (независимо от вида деятельности) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного человека большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к совершенству;

- повышение социального статуса;
- получение материальных поощрений.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности. Занимающиеся с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями физической культурой. Мотив самодухверждения характеризуется чрезмерной ориентацией занимающихся на оценку достижения желаемых ими результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении физкультурно-оздоровительной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание этих мотивов у занимающегося и достижение им желаемых результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Результаты практических исследований, проведенных психологами, показывают, что контакт с противниками или партнерами также является важной мотивационной особенностью избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности. Различают три основные разновидности контактов: непосредственные (в единоборствах, регби и др.), опосредованные (волейбол, футбол, сквош, шахматы, теннис и др.) и условные (плавание, аэробика и др.).

Итак, если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того,

к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении занятиями оздоровительной физической культурой. Трудность этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Многие исследователи мотивации, связанной с занятиями ОФК, А. Пилюян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др., отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полусознанными или осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями физкультурно-оздоровительной деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре физкультурно-оздоровительной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

3.2. Структура построения занятий по физической культуре

Каждое 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.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 4000–5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега (3–8 мин), переходящего в ходьбу

(2–6 мин), и упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

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.

3.3. Правила подбора упражнений при физкультурно-оздоровительных занятиях

Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от тренировки спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная – в целях сохранения и укрепления здоровья.

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 изучение 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).

Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, т.е. иметь выраженную аэробную направленность.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха, использованием закалывающих процедур.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека только

положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенное увеличение интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно наращивать нагрузку, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со все более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;
- увеличением моторной плотности занятий. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70–75 % общего времени занятий;

- увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;

- постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и функциональные системы организма;

- увеличением сложности и амплитуды движений;
- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить подготовительную, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество

мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, аэробика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны включаться упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т.д.), упражнения для суставов, позвоночника, рук и ног, а также упражнения с изменением положения тела (разные исходные положения), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т.д.).

3. Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все органы и системы организма.

4. Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками.

Содержанием типового физкультурного занятия являются основные движения. Именно основные движения определяют педагогическую направленность занятия. В соответствии с двигательными характеристиками самого трудного (технически сложного или нового) основного движения подбирается комплекс общеразвивающих упражнений, призванный обеспечить не только общую, но и специальную подготовку определенных групп мышц. Основные движения и следующая за ними подвижная игра должны согласовываться по двигательному содержанию и доминирующим физическим качествам.

Для того чтобы занятие было наиболее эффективным, необходимо соблюдать правила подбора упражнений:

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32 ... счетов.

5. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

3.4. Дозировка физических нагрузок на занятиях

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.

3.4.1. Граница интенсивности физической нагрузки

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Существуют следующие способы регламентации нагрузок:

1) По относительной мощности (% к МПК, % к PWCmax). При оздоровительной тренировке диапазон рекомендуемой мощности колеблется в довольно широких пределах и составляет 40–90 % МПК. Наиболее рациональной является интенсивность 60–70 % МПК.

2) По абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений (количество повторений, % к максимальному числу повторений).

3) По величине физиологических параметров (ЧСС, энергетические затраты).

Регламентация нагрузок с учетом уровня максимального потребления кислорода или максимальной работоспособности весьма затруднительна в условиях использования массовых форм физической культуры. Поэтому в практике нагрузки чаще дозируют по ЧСС.

Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Задавая физическую нагрузку по пульсу, можно дозировать величину физиологических сдвигов, к которым должна привести тренировка. Это несравненно более объективно, чем дозирование физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых упражнений.

Хорошо известно, что одна и та же нагрузка может вызывать неодинаковое увеличение частоты сердечных сокращений у разных людей, и если для одного эта нагрузка окажется недостаточной, то у другого вызовет перенапряжение.

Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170–180 уд/мин в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границу пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.

Нижняя граница пульса определяется по формуле:
 $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6$.

Верхняя граница пульса определяется по формуле:
 $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,7$.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которую дает тренировочный эффект, различна (табл. 2).

Таблица 2

Рекомендуемая частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой для людей разного возраста и состояния здоровья (уд/мин)

Возраст, лет	Состояние здоровья	
	без нарушений	с нарушениями
18-35	120-180	110-150
35-60	100-150	100-130
60-75	100-130	90-110

Чем выше частота пульса, тем выше тренировочный эффект. Установлено, что для каждой возрастной группы людей существует наиболее благоприятный режим тренировок, характеризующийся определенным диапазоном верхнего и нижнего предела сердечных сокращений (табл. 3).

Минимальная частота пульса при физической нагрузке, при которой наблюдается минимальный тренировочный эффект для лиц молодого возраста (18-30 лет) считается 110 уд/мин. Однако при такой частоте пульса необходимо значительно дольше выполнять физические нагрузки, чем при более высоком пульсе (табл. 4).

Таблица 3

Оптимальные величины ЧС (уд/мин)
во время занятий физическими упражнениями
оздоровительной направленности

Возраст, (лет)	Величина ЧС, уд/мин		
	Уровень физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Хороший
10-25	120	140	160
26-30	116	136	155
31-35	113	132	150
36-40	109	127	146
41-45	106	123	141
46- 50	103	120	137

Таблица 4

Рекомендуемое время занятий
в зависимости от частоты пульса

Частота пульса, уд/мин	Время занятий, мин
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120–130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировка при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих

и ее поддержание у более подготовленных. После 30 лет доводить пульс до 180 уд/мин могут лишь люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд/мин.

Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма и уровнем физической подготовленности.

Кроме того, физическую нагрузку необходимо дозировать в соответствии с энергетическими затратами. Специалисты считают, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять 300–500 ккал. Оздоровительные программы, предлагающие меньший калорийный расход, оказываются неэффективными или почти неэффективными. Для того чтобы оставаться здоровым, каждый человек должен ежедневно расходовать (сверх основного обмена) за счет мышечных усилий не менее 1200–2000 ккал.

Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей 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.

3.5. Методика составления программ занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

Общая программа физических занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности представляет собой, как правило, лишь часть общего плана укрепления здоровья. Ввиду значительных индивидуальных различий в способности выполнять физическую нагрузку даже между людьми одного возраста и одинакового телосложения, каждая программа должна быть строго индивидуальной и основываться на результатах физиологических, медицинских и педагогических тестов, а также индивидуальных потребностей и интересах.

Общая программа занятий физическими упражнениями с оздоровительными целями должна включать в себе следующие разделы:

- выбор физических упражнений или видов спорта;
- разминку и упражнения на растягивание;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения, направленные на развитие гибкости;

- упражнения, направленные на развитие силовых способностей;

- заминку и упражнения на растягивание, выполняемые в конце занятия;

- рекреационные виды деятельности.

Рассмотрим в отдельности каждый из этих компонентов.

Выбор физических упражнений или видов спорта

Организовывать физическую тренировку с оздоровительной направленностью можно с использованием многих упражнений, хотя задача оздоровления будет решаться по-разному при различном подборе их. Поэтому важно определить принципиальные различия их воздействия на морфофункциональное состояние организма. Физические упражнения могут быть аэробными, анаэробными, силовыми, скоростно-силовыми, развивающими гибкость, координацию движений и т.д. Наибольшим же оздоровительным эффектом обладают аэробные, силовые и упражнения, развивающие гибкость. При этом для получения оздоровительного эффекта необходимо:

а) участие в работе больших мышечных групп;

б) возможность продолжительного выполнения упражнений;

в) ритмический характер мышечной деятельности;

г) энергообеспечения работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Разминка и упражнения на растягивание

Тренировочные занятия должно начинаться с выполнения упражнений небольшой интенсивности, а также упражнений на растягивание. Такая разминка повышает

ЧСС и частоту дыхания, подготавливая сердце, кровеносные сосуды, легкие и мышцы к последующей более интенсивной мышечной деятельности. Эффективная разминка также снижает степень болезненных ощущений в области мышц и суставов, которые могут возникать в первое время после начала занятий, а также снижает вероятность получения травм.

Тренировка выносливости

Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. К ним может быть отнесен широкий класс циклических (бег, плавание, велоспорт, гребля и др.) и ациклических (танцы, спортивные игры и др.) видов упражнений, в которых энергообеспечение производится, в основном, аэробным путем. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5–1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека.

Силовая подготовка

Силовые упражнения также широко рекомендуется использовать в оздоровительной физической тренировке. Существуют целые системы, построенные, в основном, на применении силовых действий. Целью оздоровительной силовой тренировки является улучшение здоровья и самочувствия занимающихся, повышение силы, увеличение

или уменьшение веса тела, снижение жировых запасов, улучшение осанки и т.д. Движения выполняются медленно, плавно. Основная цель таких упражнений – накопление в мышце метаболитов и биологически активных веществ. В результате систематических силовых тренировок в организме происходят следующие изменения:

1. Увеличивается сила и выносливость мышц, формируется желаемая человеком фигура.
2. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, в частности, совершенствуются сосудистые реакции, улучшается микроциркуляция крови.
3. Нормализуется работа внутренних органов.
4. Наблюдается долговременная психическая и нервно-мышечная релаксация.

Планируя силовые тренировочные нагрузки, необходимо, в первую очередь, определить, какие мышечные группы необходимо тренировать, а затем подобрать соответствующие упражнения и величину сопротивления (нагрузки).

Заминка и упражнения на растягивание, выполняемые в конце тренировочного занятия

Каждое тренировочное занятие должно завершаться выполнением заминки. Это проявляется в снижении интенсивности мышечной деятельности в последние минуты занятия. Резкое прекращение выполнения упражнений может привести к аккумуляции крови в ногах, головокружению и иногда даже к потере сознания. По окончании тренировочного занятия рекомендуется также выполнять упражнения на растягивание, что способствует увеличению гибкости.

Рекреационные виды деятельности

Рекреационные виды деятельности играют важную роль в любой программе физических упражнений. К рекреационным видам деятельности относится применение различных видов массажа, водные, солнечные процедуры, сауны, различные физиотерапевтические процедуры. При планировании программ тренировочных занятий необходимо соблюдать еще следующие методические правила:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности физических нагрузок. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5 % в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей – меньше. Постепенно увеличивать нагрузку, можно следующими способами:

- увеличением частоты занятий;
- увеличением продолжительности занятий;
- увеличением плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45–50 %, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70–75 % общего времени занятий;
- увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- постепенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
- увеличением сложности и амплитуды движений;

- правильным построением занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную занятий.

2. Разнообразить применяемые средства. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др.

3. Систематичность (регулярность) занятий. Физические упражнения оказывают оздоровительное воздействие на организм человека только при их систематическом выполнении. Регулярная двигательная активность, вызывает ряд эффектов, ведущих к совершенству адаптационно-регуляторных механизмов организма человека.

3.6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека многообразные воздействия. Но только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки под наблюдением преподавателя и врача укрепляют здоровье, улучшают физическую подготовленность и повышают работоспособность организма человека, способствуют росту спортивного

мастерства. Исключить отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье призваны мероприятия врачебного контроля и самоконтроля занимающихся, осуществляемые путем наблюдения за происходящими в организме изменениями в процессе занятий.

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 студентов, занимающихся 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.

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 годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает систематизацию и обобщение данных состояния здоровья и тренированности, а также данных об объеме 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).

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля ему помогает тренер (преподаватель). В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

К объективным показателям самоконтроля относятся также наблюдение за мышечной силой, спортивными результатами, всем, что можно измерить и подсчитать. С этой целью используют антропометрические индексы, функциональные пробы, упражнения, тесты и т.д.

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.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, является индикатором состояния

и деятельности всего организма, и главным образом состояния нервной системы.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения занимающегося.

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. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

4.1. Скандинавская ходьба

Эта разновидность спортивной ходьбы появилась в Финляндии (поэтому она еще называется «финской ходьбой») несколько десятилетий назад, а точнее в 40-х годах XX века, и сейчас миллионы людей занимаются им по всему миру. В последние годы и в России растет количество приверженцев этой разновидности фитнеса.

Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, а, если по-другому сказать, то это ходьба на лыжах, но без лыж.

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока. Польза скандинавской ходьбы состоит в том, что она:

- по словам медиков, считается лучшим спортивным упражнением для снижения веса. Она позволяет сжечь примерно на 46 % калорий больше, чем при обычной ходьбе. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал;

- активирует около 90 % всех мышц нашего тела, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног;
- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина;
- одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость;
- уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;
- очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;
- позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;
- доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.

Экипировка для ходьбы включает специальные палки (нордики), удобную одежду и обувь. Одежду и обувь вы выбираете по вкусу, а вот палки необходимо купить в спортивном магазине.

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвигаемыми коленями. Палки изготавливают из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, 100 % карбоновые палки, углепластики с карбоном. Они имеют крепления для фиксации рук.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Поднимает
настроение

Снимает
стресс

Способствует
улучшению осанки

Улучшает работу
сердца
и кровеносных
сосудов

Укрепляет
мышцы спины

Укрепляет
мышцы живота

Держит мышцы
ягодиц в тонусе

Держит мышцы
бедер в тонусе

Эффективно
тренирует
ноги

Снимает нагрузку
на коленные
суставы



Высота палок зависит от вашего роста. Они подбираются путем умножения вашего роста на коэффициент 0,68 (± 5 см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см (± 5 см). Необходимо иметь в виду, что чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определенные мышцы тела.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста:

- во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- далее идет повторение этих позиций.



Выбрав экипировку и изучив технику движений можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа:

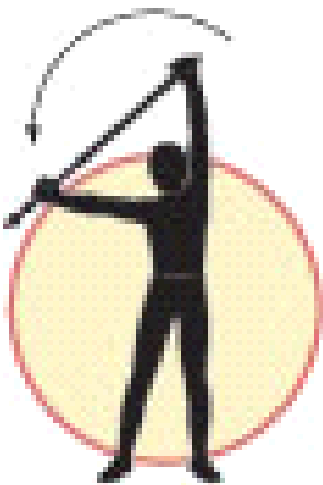
- разминка,
- сама ходьба,
- релаксация после ходьбы.

Разминка

Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Продолжительность *разминки* зависит от продолжительности основной части и должна составлять 10–25 % от общей длительности тренировки. Например, если планируете потренироваться 60 мин, то 5–10 мин вполне достаточно. Обычно делают суставную разминку, активационные упражнения для мышц и легкий кардиоразогрев.

Для этого можно проделать следующие упражнения.

Первое упражнение



1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.

2. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

1. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

2. При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

3. Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

1. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

2. Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение



1. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

2. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.

3. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение



1. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.
2. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.
3. Осторожно согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

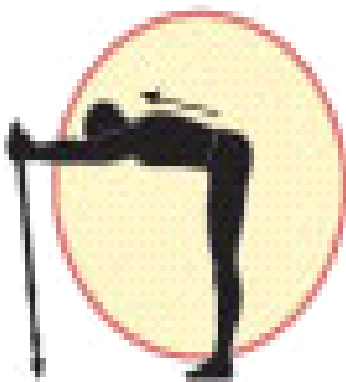
Шестое упражнение



1. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

2. Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение

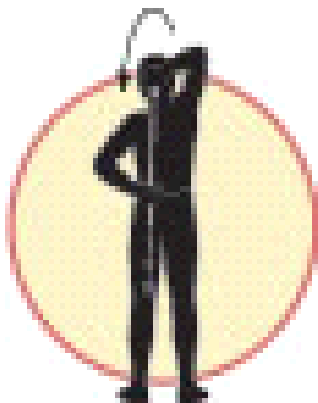


1. Поставьте палки перед собой.

2. Согните тело в талии вниз.

3. Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение



1. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

2. Поднимайте палку вверх до тех пор, пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.

3. Поменяйте руки и проделайте упражнение.

В дальнейшем вы сами можете придумать для себя разминочные упражнения.

1. Растягиваем плечи и поясничный отдел. Для этого поднимаем палки вверх и наклоняемся назад.

Ходьба

Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в Ваших руках.

Залогом успешной ходьбы является правильная постановка ног. Нога сначала опускается на пятку и как бы скатывается с нее на пальцы ног, а не наоборот. Сначала выдвигаются правая рука и левая нога, затем шаг наоборот – левая рука и правая нога.

Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренном и коленном суставах, при ходьбе должны слегка пружинить.

Палки для скандинавской ходьбы ставятся при шаге на уровне пятки передней стопы, не дальше. Палку держите под углом. Рука должна быть согнута на 45 градусов. И рука, которая осталась позади, полностью вытянута. Когда рука отведена назад, ладонь раскрывается, палка висит на темляке. Руки двигаются как маятник, совершая

полный взмах: все движения исходят из плеча, руки не сгибаются в локте. Левую руку свободно держите на уровне таза и тяните назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставать на пятку, а потом – на носок.

Сделав шаг вперед, слегка наклонитесь, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник. Но при этом нельзя сильно опираться на палку – старайтесь равномерно распределить нагрузку на ноги и позвоночник. Спина должна быть выпрямлена, но не натянута. Верх головы тянется вверх.

Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения Вам нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное – чтобы дыхание было спокойным и ровным. Вам должно быть комфортно. Вы также можете беседовать с человеком, идущим с Вами рядом. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5–2, то есть, если Вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага.

Релаксация

После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись домой, примите теплую ванну, если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

4.2. Русский жим

Русский жим – это силовой вид спорта, где главной задачей является поднятие (выжимание) фиксированного веса штанги на максимальное количество раз. Внешнее сходство с одним из базовых упражнений силового троеборья совсем не означает сходство методик подготовки.

Для наработки силовой выносливости используются следующие методы тренировки:

1. Жим с залеживанием. (Например, 150*12 повторений + 90 сек лежки под штангой + 4 повторения + 90 сек лежки под штангой + 2 повторения).

2. Интервальный жим в течение 5 мин. (Например, 150*6 + 40 сек штанга на стойках + 150*6 + 40 сек штанга на стойках + 150*6 + 40 сек. штанга на стойках + 150*4 + 40 сек штанга на стойках + 150*2).

3. Жим с залеживанием с уменьшением веса.

4. Интервальный жим с уменьшением веса.

5. Комбинированный жим с залеживанием – используя средний, предельно широкий и узкий хват и уменьшение веса.

6. Жим с паузами на груди 5–10 сек.

7. Жим с фиксацией на распрямленных руках 5–10 сек.

8. Дожимы средним хватом в силовой раме на 10 и более повторений.

Раз в неделю тренируют бедра. Выполняют приседания, как приседания, жим ногами. Работают не на пределе, но с достаточной нагрузкой, чтобы напитать мышцы кровью. Также раз в неделю делают тягу на много повторений

и не до предела. Без тренировки таких больших мышечных групп, как ноги и спина, атлет не сможет полностью раскрыть свой потенциал силы и выносливости в русском жиме.

Работа на повышенном пульсе (около 160–170 ударов в минуту) должна быть включена в подготовку. Это могут быть дыхательные приседания, суперсеты присед – жим или жим – тяга вертикального блока и тому подобное. В межсезонье стоит побегать кроссы по пересеченной местности. Но с работой на выносливость нужно знать меру, чтобы не сжечь необходимую для жима мышечную массу.

Для того чтобы качественно тренироваться в жиме штанги, недостаточно выполнять только это упражнение. Человеческий организм – это единая система, поэтому для наращивания результативности необходимо развивать и остальные группы мышц. По этим причинам необходимо выполнять дополнительные упражнения. Из них в первую очередь стоит обратить внимание на развитие трицепса, для этого отлично подходит жим узким хватом. Также необходимо делать упражнение для увеличения силы бицепса. Еще одно эффективное упражнение – это жим обратным хватом, оно отлично развивает широчайшую мышцу спины, а ее сила немаловажна, поскольку в начале движения, при жиме лежа, на нее приходится немалая часть нагрузки.

Рассмотрим некоторые дополнительные упражнения, необходимые для повышения результативности жима лежа:

1. *Собственно выполнение жима лежа.* Жим лежа следует выполнять всегда с использованием всех технических нюансов, присущих официальным соревнованиям. На тренировке

спортсмен не только тренирует силу, но и нарабатывает стереотип движения, который должен быть доведен до автоматизма.

2. *Удержание штанги или перегрузка.* Цель упражнения – выработать привычку к большому весу и укрепить связки. Исходное положение как в жиме лежа. Два ассистента помогают снять вес со стоек на вытянутые руки атлета. Спортсмену необходимо удерживать штангу в этом положении в течение 10 сек., а затем поставить ее на стойки с помощью ассистентов. Вес штанги должен быть 110–140 % от максимального.

3. *Жим лежа – негатив.* Исходное положение то же, что и ранее. Необходимо снять штангу со стоек и очень медленно опустить ее на грудь. Поднять штангу вверх помогают ассистенты. Вес штанги должен быть 100–110 % от максимума. В этом упражнении вырабатывается траектория опускания большого веса («привычка» к весу). Выполняется обычно в 1–2 разовых повторениях.

4. *Статический жим лежа (изометрия).* Необходимо установить штангу над грудью на определенной высоте. Лежа на скамье, следует приложить максимальное усилие, пытаясь поднять штангу (естественно, что вес на ней должен быть намного больше максимального – надо не сдвинуть ее с места!). Это усилие осуществляется в течение нескольких секунд. Следует подчеркнуть, что в этом упражнении возможно несколько вариантов исполнения. Например: 1 повторение в 10 сек, 2 повторения в 5 сек, или 3 повторения в 3–4 сек. Цель этого упражнения – научиться проходить мертвую точку в жиме лежа. У разных спортсменов она расположена на разной высоте.

Таким образом, устанавливая штангу, ее необходимо поднять на ту высоту, где примерно находится эта самая «мертвая» точка.

5. *Жим лежа «отдельной фазы»*. Кроме того, что в жиме лежа существует «мертвая» точка, в ее окрестности движение рук атлета резко замедляется, и требуются значительные усилия для ее преодоления. Таким образом, «мертвой» является не только одна точка, но и целая фаза движения оказывается также «мертвой». Обычно именно эта фаза и является основным тормозом в жиме лежа. Она требует особого внимания и соответствующей отработки. В этом и заключается идея предлагаемого упражнения.

Проще всего разбить жим лежа на две фазы:

I – движение от груди до середины траектории;

II – движение от середины траектории до конечного положения, где руки выпрямлены.

Исходное положение – как в жиме лежа. Техника исполнения та же, что и в жиме лежа. Единственное отличие состоит в том, что движение выполняется лишь до середины (I или II фаза). Вес штанги обычно такой же, как и в жиме лежа.

6. *Жим лежа через доску*. Это упражнение является модернизацией предыдущего упражнения по жиму лежа во II фазе. Исходное положение – стандартное для жима лежа. Один ассистент кладет Вам на грудь вдоль тела неширокую доску (15–25 см ширины и около 10 см толщины) и удерживает ее в этом положении. Необходимо опустить штангу до касания доски, а затем выжать штангу. Модернизация

предыдущего упражнения заключается в том, что штангу не нужно тормозить руками в середине траектории, а можно выполнить «отбой» от доски. Это позволяет значительно увеличить вес на штанге, а значит, и сделать это упражнение более эффективным. Кроме того, в этом упражнении всегда отрабатывается одинаковая глубина опускания, чего трудно добиться иным способом.

7. *Жим лежа медленный.* Это обычный жим лежа, выполняемый в медленном темпе (примерно 3–4 сек опускание и 3–4 сек подъем). Цель упражнения – отработка правильной техники и траектории движения. Оно полезно, когда Вы меняете свою технику жима лежа, и позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

8. *Жим лежа с остановками.* Это также обычный жим лежа, но при движении вниз выполняются 3 остановки по 2–3 сек, и те же остановки делаются при движении вверх. Цель упражнения та же, что и у предыдущего, только достигается она за счет небольших статических нагрузок в «проблемных» точках траектории.

Предыдущее и данное упражнения можно комбинировать:

- медленное опускание (приблизительно 3–4 сек) + жим вверх с тремя остановками;
- опускание с тремя остановками (2–3 сек) + медленный жим вверх.

9. *Жим лежа узким хватом.* Выполняется так же, как и в бодибилдинге. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

10. *Жим лежа широким хватом.* Цель – усиление средней части грудных мышц. Техника аналогична бодибилдингу.

11. *Жим лежа вниз головой.* Цель – усиление нижней части грудных мышц и трицепса. Ширина хвата та же, что и в жиме лежа. Это упражнение особенно полезно тем, кто только что перешел на технику жима с «мостом».

12. *Жим лежа в наклоне.* Наклон скамьи около 45°. Это позволяет нагрузить и верхнюю часть груди, и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата – как в жиме лежа. Техника исполнения как и в бодибилдинге.

13. *Жим лежа обратным хватом.* Это упражнение выполняется как обычный жим лежа, однако хват, которым Вы берете штангу – обратный. Это позволяет лучше нагрузить отдельные пучки трицепсов и груди.

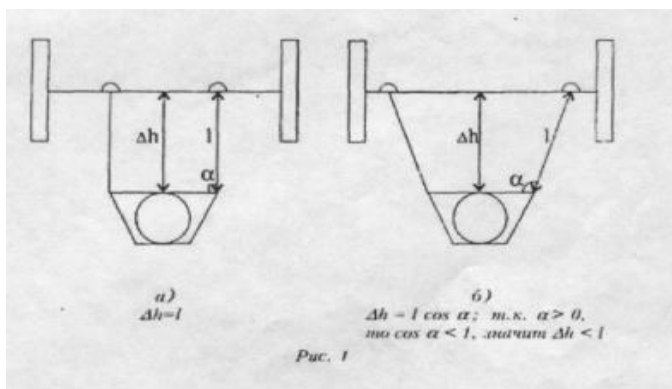
Существуют и другие вспомогательные упражнения. Надо использовать весь арсенал упражнений для трицепсов, дельт и груди, которые известны в бодибилдинге. Кроме того, нельзя заикливать на одних и тех же упражнениях, их нужно менять и модернизировать.

Основные положения для жима лежа:

1. Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу (рис. 1, 2, 3).

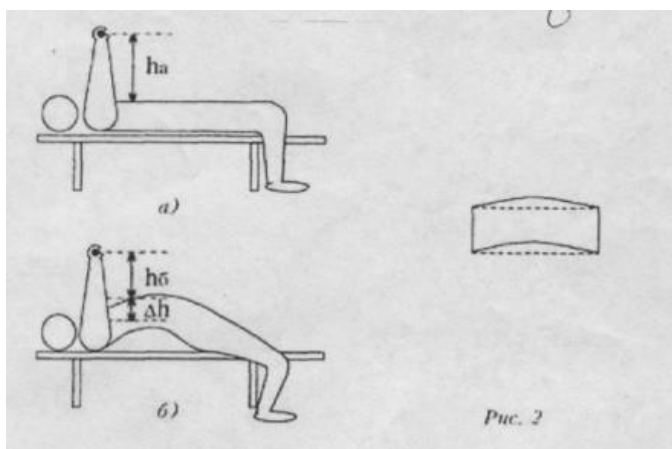
2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Кроме того, ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.

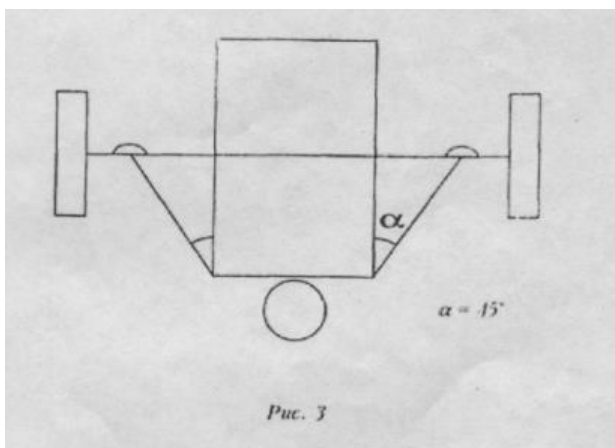
3. Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т.е. 81 см.



4. Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

5. Движение штанги и вниз, и вверх должно быть равномерным, медленным. Трудно сказать однозначно, с какой скоростью нужно выполнять упражнение (это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена). Но в любом случае движение должно быть поступательным и без рывков.





Возможно, эта техника сложна в практическом воспроизведении. Вначале, первые несколько тренировок, придется испытывать некоторые неудобства, и результат в жиме лежа, возможно, снизится. Рекомендуется постепенно менять «свою» технику, в несколько этапов. Освоив предложенную технику выполнения упражнения, спортсмен сможет значительно повысить свои результаты в жиме лежа.

Комплексы индивидуальных силовых упражнений

Упражнения	Повторения
Понедельник	
1. Жим лежа на наклонной скамье	4x4 или 1x4 «горкой»
2. Жим лежа обратным хватом	50–55% 3–4x8
3. Французский жим лежа или трицепс у блока	3x8
Среда	
1. Жим лежа узким хватом	40–45 % 4x6, или 55–60 % 4x4, или 1x4 «горкой»
2. Французский жим штанги сидя или французский жим гантели сидя	3x8

Пятница	
1. Жим штанги стоя	4x6, легкий вес
2. Пулловер со штангой	3x12
Суббота	
1. Жим лежа	4x4 от 75 % до 85 % через 2,5 % каждую неделю (т.е. 75 %, 77,5 %, 80 %, 82,5 %)
2. Жим гантелей лежа	4x10
3. Отжимание на брусьях	4x6-8

Прокомментируем основные положения предложенной программы.

Во-первых, что означает запись: 1x4 «горкой». Это значит, что, работая по 4 повторения, Вы должны увеличивать постепенно вес штанги до предельного значения. Этот вес Вы должны «сделать» на четвертом повторении. На этом весе следует выполнить 1 подход. Помните, что такая «пиковая» нагрузка не может выполняться ежедневно! Ее следует повторять не чаще 1 раза в 2–3 недели. В остальное время необходимо «работать» 4 подхода по 4 повторения со средним весом. Кроме того, желательно, чтобы жим сидя в наклоне «горкой» не совпадал в течение одной недели с жимом лежа узким хватом «горкой»! В противном случае Вы не сможете восстановиться полностью к жиму лежа в субботу!

Во-вторых, этот комплекс силовых упражнений проводится первые 5 недель подготовки. Затем необходимы еще 2 недели для завершения программы в целом:

6 неделя – жим лежа 1x4 «горкой»;

7 неделя – жим лежа 1x3 «горкой».

Какое количество тренировок в неделю считается оптимальным?

Наиболее щадящий вариант – это проводить тренировки два раза в неделю. Для увеличения интенсивности можно тренироваться 2х2, то есть два дня тренировки и два дня отдыха.

Влияет ли на результат наличие большой мышечной массы и абсолютная сила?

Естественно, что мышечная масса и сила будут благотворно влиять на результат в русском жиме, в то время как общая выносливость мало повлияет на соревновательный результат, но очень пригодится в каждодневном тренировочном процессе.

Оптимальное количество повторений на тренировках русского жима.

В процессе тренировок используются подходы с различным количеством повторений. Условно подходы делятся на силовые (5–10 повторений) и многоповторные (более 15 повторений). Количество повторений в подходе в большой степени зависит от номинации, к которой готовится спортсмен.

Например, при подготовке к работе на 55 кг количество повторений за всю тренировку может достигать 80. А при работе со 125 кг, скорее всего, не превысит 25. В силовых тренировках количество повторений будет уменьшаться до 5–8.

Важно помнить, что дыхание должно быть равномерным. Не стоит на задержанном вдохе сделать несколько повторений, поскольку это приведет лишь к ускоренному

закислению организма. Для того, чтобы избежать этого, необходимо на каждое повторение использовать следующий цикл: вдох при опускании штанги на грудь – резкий выдох при поднятии штанги на вытянутые руки, во второй фазе дожима.

В плане техники важно сразу учиться жать штангу с продольным и поперечным мостами, которые создают из туловища атлета некое подобие рессоры автомобиля и позволяют не только сократить амплитуду движения штанги, но и безболезненно воспринимать отбив от груди даже с высоким весом благодаря упругости грудной клетки. Кроме того, важно помнить, что во время жима организм должен полностью мобилизоваться – нельзя забывать, что ноги должны быть максимально напряжены, то есть они должны работать как упорные ноги у кранов – крепкая опора, позволяющая выдерживать повышенные нагрузки. Терпение и хорошая работа на первом этапе Вашего тренировочного процесса позволит в будущем прогрессировать весьма и весьма успешно. Нужно приучить себя к тому, что на каждой тренировке нужно выкладываться, что это не рутина, а работа на качественный результат в будущем.

Для атлета с любым багажом опыта крайне важно иметь и постоянно вести дневник тренировок, и чем полнее он будет (вес, тренировка, впечатления, спортивное питание до и после тренировки), тем выше будет уровень самодисциплины и многограннее возможность ведения статистики по своему прогрессу.

4.3. Стретчинг

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично.

Физиологический механизм воздействия стретчинга заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ и потоотделение. При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

В настоящее время упражнения стретчинга используются во многих видах физической активности. Занятия оздоровительной направленности решают, прежде всего, вопросы профилактической медицины, то есть занимаются укреплением всех систем организма с целью профилактики наследственных и профессиональных заболеваний.

Стретчинг необходим для поддержания уровня подвижности позвоночника и суставов, эластичности мышц, благодаря которым мы двигаемся. Эти упражнения используются на занятиях оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием, аэробикой и другими видами спорта. Их можно использовать как в начале занятия, так и в конце.

Благодаря доступности упражнений, можно и нужно заниматься стретчингом самостоятельно до или после любой двигательной нагрузки.

В самостоятельных занятиях стретчинг можно использовать как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительной аэробикой, бегом, игровыми видами спорта, а также как отдельный вид физической активности. Упражнения стретчинга дадут большую свободу движений при аэробной тренировке, помогут охватить больший диапазон в силовой тренировке мышц, а также сделают мышцы более длинными, эластичными и уменьшат их объем. Помимо этого, занятия стретчингом позволяют сбросить лишние килограммы в том случае, когда интенсивные нагрузки запрещены врачом. При выполнении упражнений происходит усиление обмена веществ, что позволяет усилить энергозатраты.

Лучше заниматься стретчингом после аэробной части занятия, что позволит не только дать нагрузку сердечно-сосудистой и дыхательной системам, но и сделать работу по растягиванию мышц более эффективной.

Правила выполнения упражнений

Самое главное условие – это контроль самочувствия, особенно во время выполнения упражнений.

1. Начинать упражнения на растягивание следует с предварительного разогрева мышц и связок, что подготовит их к дальнейшей работе и позволит избежать травм.

2. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы.

3. Надо стараться не задерживать дыхание, дышать спокойно, равномерно.

4. Начинать дозировки на удержание статической позы нужно с 7–10 секунд, потом можно повторить движение с большей продолжительностью.

5. Нельзя растягивать мышцы до появления болезненного ощущения.

6. Растягиваясь, необходимо расслабляться.

7. Надо стараться, чтобы позы следовали от простой к сложной.

8. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

9. Соблюдайте принцип последовательности и систематичности занятий. Особое место в технике выполнения принадлежит мышечным ощущениям.

10. Необходимо уделять внимание концентрации сознания и анализу выполнения упражнения.

11. При правильном выполнении упражнения можно ощутить появление тепла в работающей части тела и усиление потоотделения.

12. Заканчивать комплекс необходимо упражнениями на расслабление.

В комплекс для начинающих как правило входит 5–7 различных упражнений, длительность удержания не более 15 сек и продолжительностью интервалов отдыха 5–7 сек. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1–2 месяца.

Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому результат применения упражнений стретчинга также будет различный. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели. Еще немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

Комплекс индивидуальных упражнений

Упражнения для мышц шеи

Упражнение 1

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки на поясе.



Из исходного положения опустите левую руку на бедро, ладонь развернута во внутрь, правую руку расположите на противоположной части головы. Плавным движением выполните наклон головы право, правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Важные моменты: не прилагайте чрезмерных усилий, не старайтесь силой руки прижать ухо к плечу; дышите равномерно; выполняйте наклон головы строго вправо или влево, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед.

Упражнение 2

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы сцеплены между собой, локти развернуты в стороны.

Из исходного положения выполните наклон головы вперед, соединяя локти и стараясь прижать подбородок к груди. Руки слегка давят на затылок. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не прилагайте чрезмерных усилий и не старайтесь силой рук наклонить голову вперед; дышите равномерно.

Упражнения для мышц рук

Упражнение 3

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в замке выпрямлены перед собой.

Из исходного положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперед-вниз так, чтобы ладони были направлены вперед. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

Упражнение 4

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки заведены за спину на уровне поясицы и сцеплены в замок.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад-вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки, не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

Упражнение 5

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выпрямите правую руку перед грудью. Согните левую руку в локте и зажмите правую руку в районе левого локтя. Зажимая правую руку, с силой затягивайте ее вовнутрь. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не разворачивайте лицо и корпус в сторону нажима; не поднимайте вверх плечи; дышите равномерно.

Упражнение 6

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх; согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой.левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху-вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьте руку и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на левую руку.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед, для более глубокой растяжки слегка наклоняйте туловище в сторону; дышите равномерно.

Упражнения для мышц спины

Упражнение 7

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развернуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперед. Руками потянитесь как можно дальше вперед. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90°; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперед; голову не поднимать, дыхание равномерное.

Упражнение 8

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперед, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

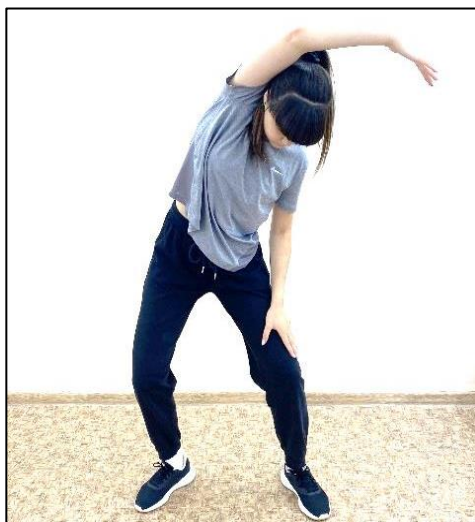


Важные моменты: Старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх, плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 9

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, наклон корпуса выполняйте строго в сторону, не заваливаясь назад и не наклоняясь вперед; сохраняйте прямое положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз, в пол; дышите равномерно.

Упражнение 10

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развернуты наружу, левая рука опущена вдоль туловища, правая согнута в локте и расположена на затылке.

Из исходного положения выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



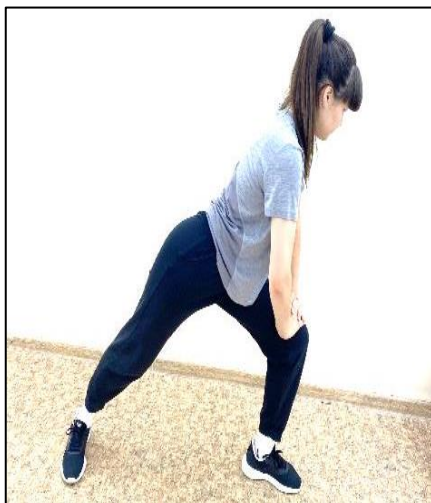
Важные моменты: выполняя наклон, сохраняйте прямое положение спины, старайтесь не заваливать корпус назад и не наклоняться вперед, согнутая в локте рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом; дышите равномерно.

Упражнения для ног

Упражнение 11

Примите исходное положение: сделайте шаг вперед левой ногой и станьте в выпад. Впереди стоящая левая нога согнута в колене, сзади стоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперед и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впереди стоящей ноги, корпус слегка наклонен вперед, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете, как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как сухожилие, возможно вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзади стоящей ноги; дышите равномерно.

Упражнение 12

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните ее в колене и займите положение полуприсед с полу наклоном корпуса вперед, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянут на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.



Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой, таких, как подколенное сухожилие, возможно вам понадобится больше времени, чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайтесь в колене впередистоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.

Упражнение 13

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене и обхватите правой рукой правую стопу. Левую руку для удержания равновесия выпрямите вперед или в сторону или держитесь за опору.

Из этого положения потяните согнутую ногу на себя, почувствуйте растяжение мышцы бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение на другую ногу.



Важные моменты: не выпрямляйте до конца колено опорной ноги, оно должно быть слегка согнуто; для усиления амплитуды растягивания, можно слегка наклонять корпус вперед, подтягивая ногу еще выше; дышите равномерно.

Упражнение 14

Примите исходное положение: встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена. Опорная нога прямая.

Из этого положения максимально подтяните колено к груди. Почувствуйте растяжение мышц бедра и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.



Важные моменты: сохраняйте равновесие и прямое положение корпуса; старайтесь тянуть колено к груди, а не наклонять корпус к колену; дышите равномерно.

Упражнение 15

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните выпад вправо, перенесите центр тяжести на правую ногу, упор руками о правое бедро. Поставьте левую ногу на пятку и максимально оттяните носок на себя. Регулируя ширину выпада, почувствуйте растяжение мышц и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.



Важные моменты: чем глубже и шире выпад, тем сильнее амплитуда растяжки; сохраняйте прямое положение корпуса, старайтесь не наклонять его вперед; максимально оттягивайте носок на себя и не сгибайте в колене выпрямленную в сторону ногу; дышите равномерно.

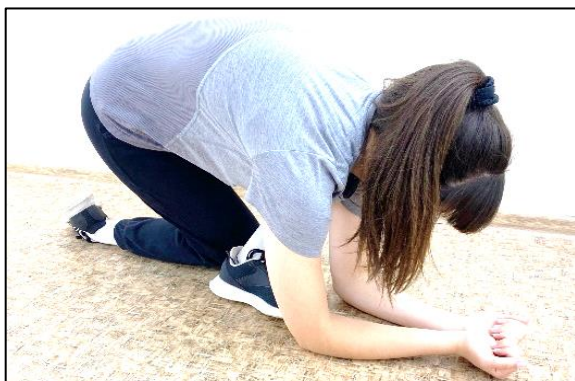
Упражнения в положении сидя и лежа

Упражнение 16

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, правая нога согнута в колене и заведена назад под себя, левая нога согнута в колене и расположена сверху скрестно у правого бедра, руки – в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вправо с одновременным упором на предплечья. Кулаки должны быть направлены вверх. В конечной точке амплитуды движения, после максимально низкого для Вас наклона туловища вправо-вперед, задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение в другую сторону.



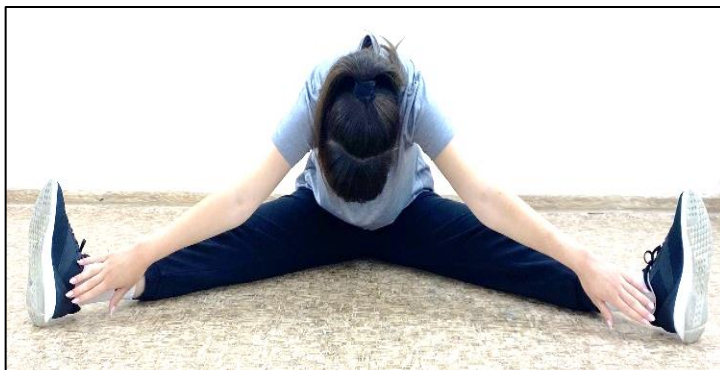
Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; голову держите на одной линии с позвоночником, не наклоняя вниз; колено согнутой ноги должно быть направлено вверх; наклон туловища выполняйте строго вправо-вперед и влево-вперед; дышите равномерно.

Упражнение 17

Упражнение эффективно растягивает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также воздействует на паховые мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: а) упор предплечьями в пол прямо перед собой; б) руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; в) хват руками за голеностопные суставы или пятки. В идеале Вы должны грудью касаться пола. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; на начальном этапе растягивания будьте предельно осторожны – не пытайтесь сразу же выполнить глубокий наклон вперед; старайтесь взгляд направлять вперед и не наклонять голову вниз; дышите равномерно.

Упражнение 18

Упражнение эффективно растягивает двуглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения обхватите колено правой ноги руками и медленно подтяните к груди. Одновременно выпрямите левую ногу и положите на пол. Старайтесь колено согнутой правой ноги прижать к груди. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.



Важные моменты: не сгибайте колено выпрямленной ноги, лежащей на полу, если это Вам не удастся сразу, то согните ногу в колене и выполняйте упражнение из исходного положения; со временем, с увеличением растяжки выполняйте упражнение, выпрямляя одну ногу в колене; дышите равномерно.

Упражнение 19

Упражнение эффективно растягивает четырехглавую мышцу бедра.

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища.

Из исходного положения согните правую ногу в колене назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижмите к правой ягодице (как показано на рисунке).

Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу.



Важные моменты: старайтесь не отрывать от пола плечи и поясницу; не раздвигайте ноги в стороны – старайтесь держать колени максимально близко друг от друга; для удобства выполнения разведите руки в стороны и упирайтесь ладонями в пол; дышите равномерно.

Упражнение 20

Упражнение эффективно растягивает подколенные связки и сухожилия.

Примите исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки в свободном положении.

Из исходного положения обхватите руками левую ногу за голеностопный сустав. Затем разогните левую ногу вперед или вперед-кверху. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение рук и выполните упражнение на другую ногу. В дальнейшем по мере увеличения растяжки старайтесь стопу разогнуть на себя.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; обязательно до конца выпрямляйте поднятую ногу в колене; на начальном этапе развития растяжки ногу выпрямляйте вперед, в идеале Вы должны будете выпрямлять ее вперед-кверху; дышите равномерно.

Упражнение 21

Упражнение эффективно растягивает икроножные мышцы.

Примите исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед.

Из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы. Стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы. В конечной точке амплитуды движения задержитесь на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую ногу.



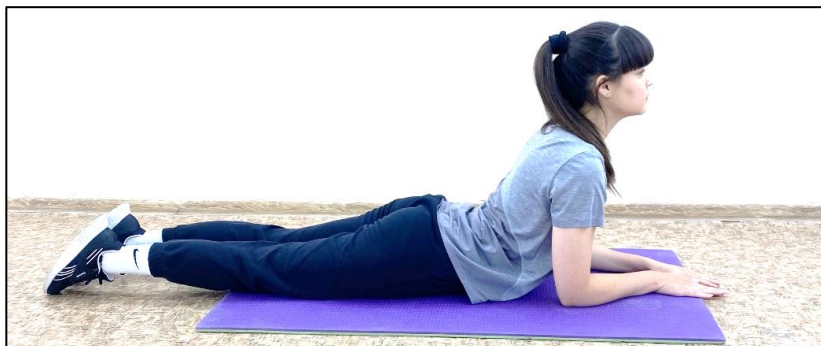
Важные моменты: выполняйте упражнение только с оттянутыми на себя стопами; сохраняйте прямое положение спины; дышите равномерно.

Упражнение 22

Упражнение эффективно растягивает прямую мышцу живота.

Примите исходное положение: лежа на животе, упор на предплечья, спина и плечи расслаблены.

Из исходного положения поднимите подбородок, соедините лопатки и потянитесь вверх, слегка выпрямляя руки. Почувствуйте растяжение мышц брюшного пресса и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: старайтесь не отрывать от пола бедра; не запрокидывайте голову назад; для увеличения амплитуды растяжки можно до конца выпрямить руки в локтях; дышите равномерно.

Упражнение 23

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение: сесть на пятках, ноги слегка раздвинуты, руки в свободном положении.

Из исходного положения, вытягивая руки вперед, выполните наклон туловища вниз. Руки ладонями упираются в пол, голова опущена вниз между руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.



Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины и естественный прогиб в пояснице; руками старайтесь тянуться вперед, дышите равномерно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным «лекарством» современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную творческую жизнь на долгие годы.

Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным.

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют

втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность имеет свои методы и приемы и формы, обеспечивающие укрепление организма и улучшение физических качеств человека.

Все формы объединяют общая цель и задачи. Каждая из них, содействуя решению общих задач, решает и специфические. Вот почему основная задача состоит в необходимости организации ежедневных занятий физическими упражнениями для всех учащихся за счет строгого выполнения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широкого вовлечения учащихся в занятия спортивных секций и кружков, внедрения дополнительных и факультативных занятий по физическому воспитанию, создав для этого необходимые условия.

Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен ВУЗа, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры

и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность – неотъемлемая часть жизни студентов. Она направлена на сохранение здоровья и комплексное укрепление организма. Благодаря физкультурно-оздоровительной деятельности студенты могут получить необходимое количество физической активности, помогающей вести здоровый образ жизни.

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. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. – ISBN 978-5-7996-2157-5.
5. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культуры / М. А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 269 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10009-9.
7. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / 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.
8. Димова, А. Л. Основы физической культуры студента: метод. Пособие для самост. работы студентов / А. Л. Димова. – Москва: Бибком, 2022. – 216 с.

9. Завязкин, О. В. Самоконтроль и саморегуляция: лицей здоровья / О. В. Завязкин. – Донецк: Сталкер, 1998. – 320 с. – ISBN: 966-596-167-5.
10. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 352 с. – ISBN 978-5-496-02298-9.
11. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте: [Пер. с англ.]. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
12. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А. В. Менхин. – Москва, 2007. – 160 с.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия): учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – ISBN 978-5-9227-03860.

17. Русский жим: методические рекомендации / сост. Е. В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.
18. 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.
19. Червоткина, С. Ю. Стретчинг: методическое пособие для студ. / сост. С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.
20. 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.
21. 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> – 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/> – электронная библиотека учебников;
5. URL: http://fizkult-ura.ru/ski/mobile_game/1 – «ФизкультУра».
6. URL: https://youtu.be/Ai4LbsQ9b_o Тренировка по ссылке. Протокол Таббара.
7. URL: <https://youtu.be/V8Bd2UKI5to> – Силовая тренировка.

Учебное издание

Перепелюкова Елена Викторовна
Фомина Лариса Борисовна

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ
Учебное пособие

ISBN 978-5-907790-71-1

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 29, 2023 г.

Редактор Л. Г. Шibaкова
Технический редактор А. Г. Петрова

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

Объем 4,3 уч.-изд. л. 8,8 усл.-п.л.
Подписано в печать 28.08.2023
Формат 60x84/16 Тираж 100 экз.
Заказ №

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