

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для
студентов направления подготовки 38.03.04
Государственное и муниципальное управление
(направленность (профиль) Региональное управление)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Пятигорск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Темы занятий.	4
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (Коваль Л.Н., к.пед.н., доцент).....	4
1.2. Социально-биологические основы физической культуры (Богданов О.Г., ст.преп.).....	15
1.3. Основы здорового образа жизни (Алексеева Е.Н., к.пед.н., доцент).....	26
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Алексеева Е.Н., к.пед.н., доцент).....	40
1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (Богданов О.Г., ст.преп.).....	54
1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (Ярошенко Е.В.).....	76
1.7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений (Коваль Л.Н. к.пед.н., доцент).....	88
1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (Богданов О.Г., ст.преп.).....	95
1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Ярошенко Е.В.).....	101
1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (Алексеева Е.Н., к.пед.н., доцент).....	113
1.11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (Коваль Л.Н. к.пед.н., доцент).....	123
Словарь-гlossарий по дисциплине «Физическая культура».....	134

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

План:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Функции физической культуры и спорта.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Нормативно-правовые документы о физической культуре и спорте.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, забота об атлетизме тела, о физической силе и ловкости, выносливости и здоровье. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Физическая культура выступает как обширная социальная область применения и проявления в конкретных и общих результатах содержательного творческого труда.

Культура никогда в ходе своего исторического развития не теряла связи с физической культурой, а последняя всегда опиралась в своем развитии на достижения культуры (науку, философию, мораль, искусство, эстетику и др.). В ходе исторического развития культуры физическая культура превращается в самостоятельную область общественно необходимой деятельности. Постепенно в ее недрах формируются и выделяются самостоятельные части: физическое воспитание, спорт и физическая рекреация. Наряду с этим формируются и средства физической культуры: Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна факторы, естественные силы природы.

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

Т.Ю. Определенно Л.П. Майвеева **физическая культура** – это

совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений, одно из эффективных средств всестороннего, гармоничного развития личности, действенный социальный фактор продвижения каждого человека по пути физического совершенствования.

Физическую культуру можно рассматривать через систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений, охватывающих область общественной личной гигиены, гигиены труда, быта и отдыха, а также использующихся в этих целях естественные силы природы – солнце, воздух и воду.

Физическая культура как относительно самостоятельная специфическая часть культуры личности и общества, обуславливается объективными требованиями экономического, социально-политического и духовного развития. Она объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на восстановление и совершенствование физических сил человека, активно способствует формированию высоких моральных, эстетических и интеллектуальных качеств, развивает быстроту реакции, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, а также смелость, решительность, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности.

Физическая культура понимается и как процесс, и как результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы, и как совокупность *материальных и духовных ценностей* общества, создаваемых и используемых им для собственного физического совершенствования. Под **материальными ценностями** понимаются разнообразные спортивные сооружения, специальное оборудование, экипировка, медицинское обслуживание, уровень финансирования, уровень физического совершенствования людей (спортивные достижения), **духовными ценностями** понимаются информация, комплексы, отраженные в виде спорта, эстетические нормы, социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, организационную направленность системы физического

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

воспитания. Создание этих ценностей происходит в сфере производства, общественной и научной и педагогической деятельности людей. Их использование осуществляется, во-первых, в специально организованном педагогическом процессе; во-вторых, в виде занятий физическими упражнениями в различных условиях; в-третьих, в формах массовых коммуникаций (печать, радио, телевидение).

Компонентом физической культуры является **спорт**, для которого характерны соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, спортивные достижения и зрелищность, понятие «массовый спорт» и «спорт высших достижений». Развитие спорта определяется следующими причинами: потребностями общества в специфической области воспитательной и игровой деятельности. Человек находит в спорте один из способов самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником.

Спорт – это всегда общественная деятельность. Физическая и спортивная деятельность различаются и по существу. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность, степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень жизненных сил. Главным видом в физической культуре является физическое упражнение, а в спорте – тренировка. Одна из функций физической культуры – подготовка к спорту, как особому виду деятельности. Нельзя рассматривать спорт и как вид производства. Спорт – это вид производства услуг: рекламных, зрелищных, игровых, средство достижения экономической прибыли. В коммерческих целях в спорте используют сопутствующие явления: зрелищность, популярность состязаний и спортсменов, массовость. Спорт проявляется и в социальной сфере: активно участвует в формировании статуса личности, положения в обществе, подготовке людей к совместной деятельности (социализация);

служит средством общения и регулирования совместной деятельности, средством отбора и развития людей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

- достижение высоких результатов;
формирование спортивного мастерства;

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- развитие волевых и моральных качеств, утверждение авторитета, чувств личного достоинства, долга, самовоспитания, осуществление процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития.

Спорт отличается от физической культуры:

- спортивными результатами;
- специфической деятельностью (тренировочный процесс);
- зрелищностью.

2. Компоненты физической культуры

Физическая культура сложное явление, она имеет свой компонентный состав, в который входят: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация (рис.1). Эти части органически связаны между собой.

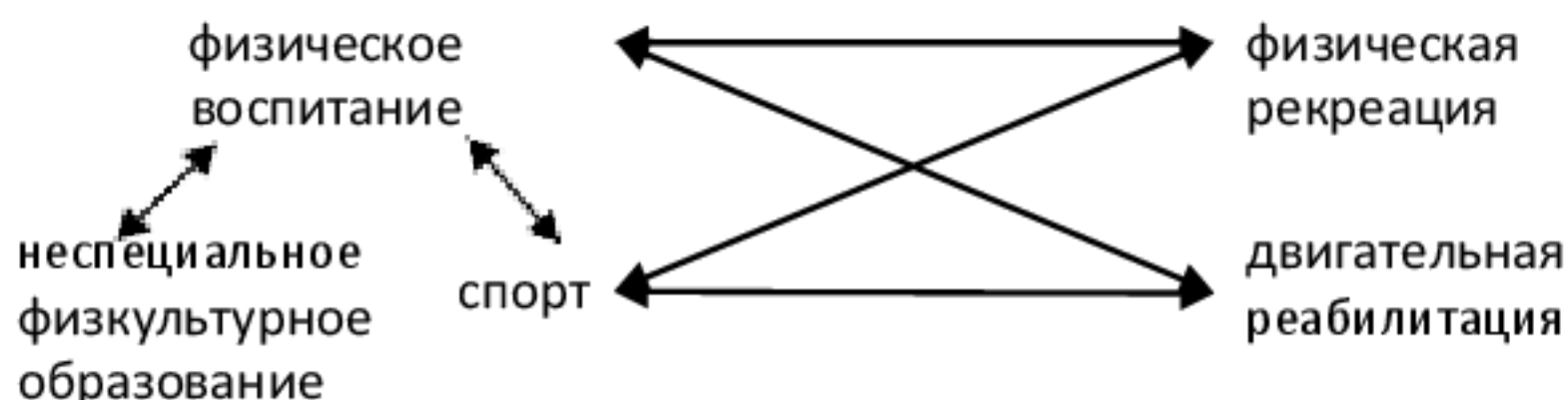


Рис. 1. Компонентный состав физической культуры студенческой молодежи

Физическое воспитание – это часть общего воспитания. Это педагогический процесс, направленный на совершенствование морфологических, функциональных, моральных и волевых проявлений человека, вооружая его знаниями, умениями, навыками для укрепления здоровья, гармоничного развития всего организма. Физическое воспитание является одним из показателей состояния физической культуры в обществе. Основу физической культуры составляют упражнения, специально организуемые действия, способствующие формированию телесно-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно исторического опыта в области физической культуры. Они воздействуют не только на морфофункциональное состояние человека, но и на личность, выполняющего их. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании, предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося, и, выполняемые ради усвоения самих действий. Они могут удовлетворять природную потребность человека в движениях. Физические упражнения предполагают активную двигательную деятельность занимающихся. Сознательный характер физических упражнений выражается в совокупности ряда психических процессов: побуждение к совершенствованию, представление о цели действия и средствах ее достижения, волевых усилий. С выполнением физических упражнений связаны активное восприятие окружающей обстановки и ориентировка в ней, двигательные представления, мысленная работа переживания. Физические упражнения представляют собой один из случаев единства физической и психической деятельности человека.

Исходя из специфических функций присущих физическому воспитанию, в нем можно рассматривать две стороны, физическое образование и воспитание физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и др.).

Физическое образование – есть целенаправленное физическое (телесное) формирование человека. Оно направленно на формирование знаний, умений, навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства. По мнению многих авторов (Жбанков О.В. и др.)

в состав физической культуры студенческой молодежи входит специальное физкультурное образование. Оно направлено на физическое развитие, подготовку к выполнению социальных обязанностей, на формирование знаний о развитии физических навыков, физических способностей, средств и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

методов физического совершенствования, сознательное построение здорового образа жизни, самосовершенствование и самовоспитание.

Потребности производства и другие виды деятельности вызывают необходимость **физической рекреации** для восстановления сил. Характер труда оказывает сложное и противоречивое влияние. Труд может и совершенствовать, и угнетать человека. Неблагоприятные воздействия труда могут проявляться с условиями окружающей среды (загазованность воздуха, шум, вибрация), характером самого труда (тяжелый физический, монотонный), рабочей позой, недостаточной подвижностью. Физическая рекреация направлена на поддержание и восстановление физических и духовных сил, профилактику утомления, отдых, развлечения, удовлетворение социальных и биологических потребностей в двигательной деятельности, формирование здорового образа жизни. Средствами физической рекреации выступают производственная гимнастика, туристические походы выходного дня, спортивные вечера и развлечения и т.д., прогулки (активный отдых).

Двигательная реабилитация направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных физических способностей, лечение травм, заболеваний полученных в процессе трудовой, бытовой, физкультурной деятельности, а также умственных и физических перенапряжений (средства лечебной физической культуры).

Физическое совершенство – это исторически обусловленный уровень всестороннего физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий возможность оптимального приспособления к условиям производства, военного дела, быта, высокую дееспособность и долготелние нормальное протекание жизненно-важных функций. Физическое совершенство личности предполагает определенный уровень здоровья, физического развития, которые составляют фундамент активной, преобладающей и социально значимой деятельности. В связи с этим главными задачами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

становятся:

1. обеспечение каждому в связи с индивидуальными заданиями оптимальное развитие физических качеств;
2. формирование и доведение до необходимой степени совершенства умений и навыков (спортивных, прикладных), приобретение специальных знаний и методических навыков по использованию средств физической культуры;
3. формирование сознания личности, нравственных, эстетических сторон.

Для каждой эпохи характерен свой уровень физического совершенства. Его становление у людей различного возраста и пола имеют свои особенности, оно предусматривает все то, что характеризует здоровье человека.

Физкультурная деятельность – один из видов человеческой деятельности (социокультурный характер), результатом которой является развитие самого человека. Она определяет формирование видов физической культуры (массовая физическая культура, спортивная и лечебная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновая физическая культура). *Оздоровительно-реабилитационная физическая культура* направлена на восстановление функций организма, нарушенных вследствие заболеваний. Средства лечебной гимнастики используются в режимах: «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий».

Фоновые виды физической культуры. К ним относят физическую культуру в течение дня (утренняя гимнастика, прогулки, подвижные перемены), рекреативную физкультуру, средства которой используют для активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

3. Функции физической культуры и спорта

Функции физической культуры и спорта:

1. духовная (заполнение пустых мест, творческий подход личности);
2. развивающая (физическое совершенство организма улучшает строение тела, функциональные возможности организма);

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

3. подготовка к общественному труду и защите Родины;
4. психологическая (воспитание моральных качеств личности – воли, целеустремленности);
5. сохранение и укрепление здоровья людей (основной показатель здоровье, т.е. такое состояние организма, которое обеспечивает полноценное выполнение функций и форм деятельности);
6. укрепление мира, сотрудничества между странами и народами (пример олимпиад, правила соревнований, требующие уважения к сопернику).

4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту

Физическая культура может рассматриваться лишь через человека, поскольку он создает культуру и сам формируется в процессе ее освоения. Становится очевидным, что решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования у населения осознанной потребности в физическом совершенствовании.

Изучение механизма формирования, возвышения и удовлетворения потребностей помогает выявить существо парадоксального противоречия между пониманием необходимости физического совершенствования и пассивным отношением к нему в действительности. Прослеживается прямая взаимосвязь общего культурного уровня людей с наличием у них одной из важных потребностей – потребности в физическом совершенствовании.

Физическая культура получает свое воплощение в определенном уровне физического развития, подготовленности и образованности в сознании путей и способов его достижения и проявляется в разнообразных видах и сферах деятельности (профессиональной, семейной, общественной, физкультурно-спортивной и др.).

Система знаний и убеждений, мотивационно-потребностная сфера личности анализирует и направляет ее познавательную и практическую деятельность, отражает положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в повседневных занятиях физической культурой, ответственность за здоровый образ жизни и физическое

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

совершенство.

Система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует проявление активности.

Выделяют следующие мотивы:

- физического совершенствования (физическое развитие, фигура, добиться признания, уважения),
- дружеской солидарности (быть вместе с кем-то),
- обязательностью (связанной с необходимостью посещать занятия),
- соперничество (стремление выделиться, самоутвердиться в среде),
- подражания (быть похожим на кого-либо или обладать качествами какого-то человека),
- спортивный (достичь результатов),
- процессуальный (внимание сосредоточено на самом процессе занятий),
- игровой (средство развлечения, отдых, нервная разгрузка),
- комфортность (определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях), (тренажерные залы, бассейны). Интересы возникают на основе мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности:
- удовлетворенность процессом занятий, результатом и перспективой занятий.

5. Основные положения организации физического воспитания в вузе

Цель физического воспитания в вузе – сформировать физическую культуру личности, которую можно решить при комплексе задач образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих:

– понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Сформировать ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

жизни, потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья,
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Теоретический материал формирует мировоззренческую базу знаний о процессах функционирования физической культуры общества и личности. Практический раздел направлен на операционное владение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности и умения их применять в повседневной жизни. Контрольный раздел обеспечивает оперативную и текущую информацию о степени и качестве освоения пройденного материала.

Самостоятельная работа проводится во внеучебное время для совершенствования изученных приемов и действий, подготовки к следующим занятиям, устранения недостатков, выявленных ранее.

Учебные занятия по физической культуре проводятся в составе учебной группы, согласно расписания, в целях обеспечения положительных изменений в организме обучаемых и направлены на совершенствование их двигательных способностей. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из трех частей, которые органически связаны между собой: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает организационные вопросы, упражнения на общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части. В основной части занятия решаются следующие задачи: формирование и совершенствование прикладных навыков; развитие физических, специальных и психологических качеств; повышение факторов; совершенствование морально-волевых и технологических качеств.

Соотношение указанной структуры занятий преподаватель
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

может изменять в зависимости от уровня подготовленности студентов, раздела физической культуры, предшествующей физической нагрузке, метеоусловий и других факторов.

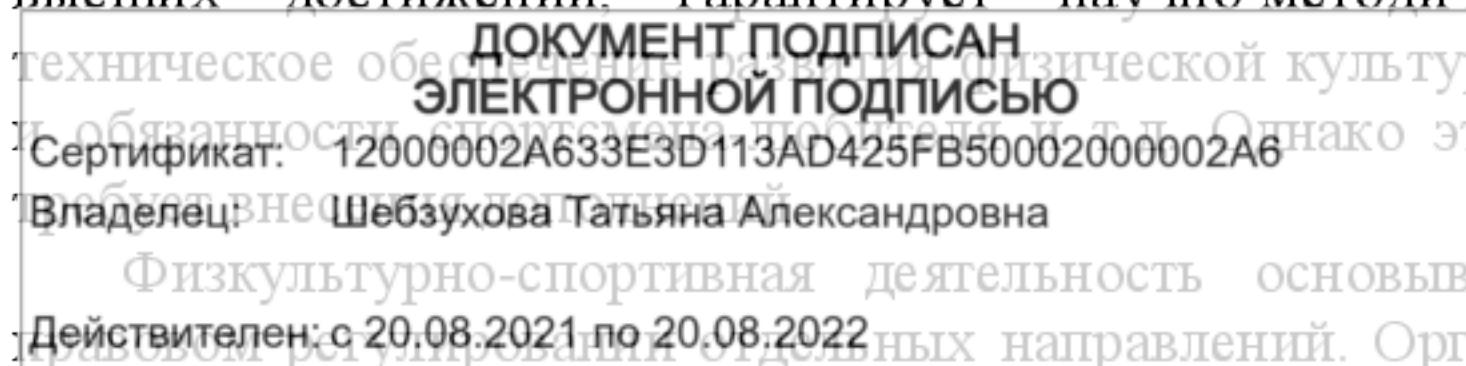
К зачетам допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Зачеты и экзамены принимают постоянно закрепленные за учебными группами преподаватели.

6. Нормативно-правовые документы о физической культуре и спорте

В России постепенно складывается правовая база в физической культуре и спорте, в основу которой положен основной закон – Конституция Российской Федерации. Ст. 41 гарантирует финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья людей, а также поощрение деятельности, способствующей укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. Федеральные и региональные законы регулируют различные направления функционирования и развития физической культуры и спорта как предмет совместного ведения Российской Федерации и субъектов РФ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) является правовым регулятором современных отношений в физической культуре и спорте. Он создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со всеми категориями населения. В ст.1 Закона физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом. Настоящий закон регулирует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, спорта высших достижений, гарантирует научно-методическое и техническое обеспечение развития физической культуры, права и обязанности спортсменов, тренеров и т.д. Однако этот закон требует внесения изменений.

Физкультурно-спортивная деятельность основывается на правовом регулировании отдельных направлений. Организация



и проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с правилами спортивных соревнований, положениями о спортивных соревнованиях. Разработана нормативно-правовая основа присвоения спортивных и судейских разрядов и званий – Единая всероссийская спортивная классификация. С ее помощью присуждаются почетные звания заслуженного мастера спорта России, заслуженного тренера России и др.

Контрольные вопросы

1. В чем различия понятий «физическая культура» и «спорт»?
2. Каковы ценности физической культуры и спорта?
3. В чем заключается цель физического воспитания в вузе?
4. Каковы основные функции физической культуры и спорта?
5. Какие документы лежат в основе правового регулирования деятельности в сфере физической культуры и спорта?

1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Организм человека как единая саморазвивающаяся
и саморегулирующаяся биологическая система
Организм человека это высокоорганизованная

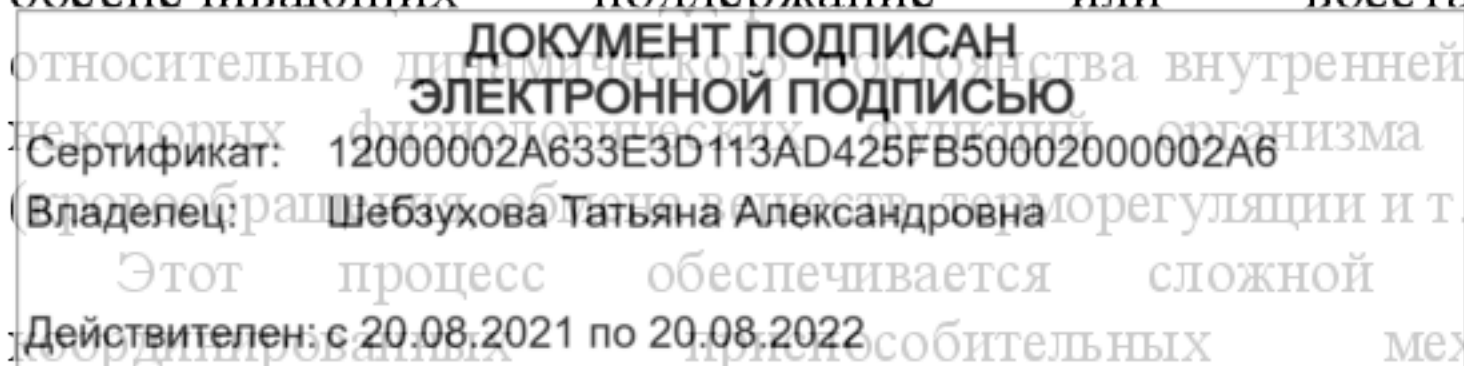
биологическая система, обладающая всей совокупностью жизненных свойств, характеризующаяся способностью к самоорганизации, к саморегуляции, поддержанию гомеостаза, корригированию, самосовершенствованию, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации, совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Все органы человеческого тела взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и в совокупности, являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой. Деятельность организма, как единого целого, включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды.

Сложный комплекс связанных друг с другом реакций расщепления и синтеза органических веществ – основа развития организма человека. В организме человека насчитывается более 100 трлн клеток. Все клетки объединяются в группы, которые выполняют специфические, присущие только им функции. Организм человека состоит из отдельных органов, которые объединяются в группы, выполняющие общие функции. Многие функциональные системы в значительной степени обеспечивают двигательную деятельность человека. К ним относятся: кровеносная система, система органов дыхания, опорно-двигательная и пищеварительная системы, а также органы выделения, железы внутренней секреции, сенсорные системы, нервная система и др.

В основе жизнедеятельности организма лежит процесс автоматического поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне, всякое отклонение от которого ведет к немедленной мобилизации механизмов, восстанавливающих этот уровень (гомеостаз). Гомеостаз – совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно длительного постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма (температуры, обмена веществ, терморегуляции и т.д.).

Этот процесс обеспечивается сложной системой координированных приспособительных механизмов, Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022



направленных на ограничение или устранение факторов, воздействующих на организм как из внешней, так и из внутренней среды. Они позволяют сохранять постоянство состава, физико-химических и биологических свойств внутренней среды, несмотря на изменения во внешнем мире и физиологические сдвиги, возникающие в процессе жизнедеятельности организма.

Многочисленными исследованиями уже давно доказана взаимосвязь между умственным трудом и физическими нагрузками. Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами.

Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета, повышают обменные процессы, повышают психическую, умственную, эмоциональную устойчивость организма.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

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

Из внешней среды в организм поступают вещества, необходимые для его жизнедеятельности и развития, а также раздражители (полезные и вредные), которые нарушают постоянство внутренней среды. Организм путем взаимодействия функциональных систем всячески стремится сохранить необходимое постоянство своей внутренней среды. Деятельность всех органов и их систем в целом и в частности характеризуется определенными показателями, имеющими те или иные диапазоны колебаний. Одни константы (например, pH крови 7,36-7,40,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

температура тела – в пределах 35-42⁰С), другие в норме отличаются значительными колебаниями (например, ударный объем сердца – количество крови, выбрасываемой за одно сокращение – 50-200 см³).

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

Экология (греч. oikos - дом, жилище, родина + logos – понятие, учение) – это и область знания, и часть биологии, и учебная дисциплина, и комплексная наука. Экология рассматривает взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы Земли (ее биосферы). Экология человека изучает закономерности взаимодействия человека с природой, проблемы сохранения и укрепления здоровья. Человек зависит от условий среды обитания точно так же, как природа зависит от человека. Между тем влияние производственной деятельности на окружающую природу (загрязнение атмосферы, почвы, водоемов отходами производства, вырубка лесов, повышенная радиация в результате аварий и нарушений технологий) ставит под угрозу существование самого человека. К примеру, в крупных городах значительно ухудшается естественная среда обитания, нарушаются ритм жизни, психоэмоциональная ситуация труда, быта, отдыха, меняется климат. В городах интенсивность солнечной радиации на 15-20% ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура выше на 1-2⁰С, менее значительны суточные и сезонные колебания, ниже атмосферное давление, загрязненный воздух. Все эти изменения оказывают крайне неблагоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Около 80% болезней современного человека – результат ухудшения экологической ситуации на планете. Экологические проблемы напрямую связаны с процессом организации и проведения

систематических занятий физическим упражнением и спортом, а также с условиями, в которых они происходят.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

3. Средства физической культуры и спорта

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

в управлении совершенствованием функциональн**ых**

**возможностей организма в целях обеспечения умственной
и физической деятельности**

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существуют физиологическая квалификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями (температурными колебаниями, недостатком или избытком кислорода, углекислого газа). Отмечено, например, что физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижет заболеваемость и повышает работоспособность. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Значительная группа физических упражнений выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях как на тренировках, так и на соревнованиях; двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения в меняющейся ситуации, требующей

мгновенной двигательной реакции (диноборства, спортивные группы). Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

коньках, лыжах, велосипеде и т.д.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженное начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднимание тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью. Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполнения работы (т.е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин «интенсивность». Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20-30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10-15 с); субмаксимальной (от 20-30 с до 3-5 мин); большой (от 3-5 мин до 30-50 мин) и умеренной (продолжительность 50 мин и более).

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, развивать двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной умственной деятельности снимают нервно-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

Формирование и совершенствование различных морфофизиологических функций и организма в целом зависят от их способности к дальнейшему развитию, что имеет во многом генетическую (врожденную) основу и особенно важно для достижения как оптимальных, так и максимальных показателей физической и умственной работоспособности. При этом следует знать, что способность к выполнению физической работы может возрасти многократно, но до определенных пределов, тогда как умственная деятельность фактически не имеет ограничений в своем развитии. Каждый организм обладает определенными резервными возможностями. Систематическая мышечная деятельность позволяет путем совершенствования физиологических функций мобилизовать те резервы, о существовании которых многие даже не догадываются. Причем адаптированный к нагрузкам организм обладает гораздо большими резервами, более экономно и полно может их использовать. Так, в результате целенаправленных систематических занятий физическими упражнениями объем сердца может увеличиваться в 2-3 раз, легочная вентиляция – в 20-30 раз, максимальное потребление кислорода возрастает на порядок, устойчивость к гипоксии значительно повышается. Организм с более высокими морфофункциональными показателями физиологических систем и органов обладает повышенной способностью выполнять более значительные по мощности, объему, интенсивности и продолжительности физические нагрузки. Особности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате направленной деятельности, называют физиологическими показателями тренированности. Они обусловлены у человека в состоянии относительного покоя, при

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

выполнении стандартных нагрузок и нагрузок различной мощности, в том числе и предельных. Одни физиологические показатели менее изменчивы, другие более и зависят от двигательной специализации и индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Основное средство физической культуры в процессе двигательной тренировки это физические упражнения. Во многих учебниках физиологии приводятся данные о том, что процесс упражнения стал предметом научного исследования под влиянием эволюционного учения Ж. Ламарка и Ч. Дарвина только в XIX в. В 1809 г. Ламарк опубликовал материал, где отметил, что у животных, обладающих нервной системой, развиваются органы, которые упражняются, а органы, которые не упражняются – слабеют и уменьшаются. Заслугой П.Ф. Лесгафта, известного анатома и отечественного общественного деятеля XIX – начала XX в., было то, что он показал конкретную морфологическую перестройку организма и отдельных органов человека в процессе упражнений и тренировки.

Известные российские физиологи И.М. Сеченов и И.П. Павлов показали роль центральной нервной системы в развитии тренированности на всех стадиях упражнения при формировании приспособительных процессов организма. В дальнейшем многие исследователи доказали, что упражнение вызывает глубокую перестройку во всех органах и системах организма человека. Сущность упражнения (а следовательно, и тренировки) составляют физиологические, биохимические, морфологические изменения, возникающие под воздействием многократно повторяющейся работы или других видов активности и при изменяющейся нагрузке и отражающие единство расхода и восстановления функциональных и структурных ресурсов в организме.

В ходе тренировки развитие работоспособности организма имеет разную динамику, но оно характеризует изменения, происходящие в организме в процессе упражнения, и отражает последствия тренировки на состояние организма, так и методы их развития и совершенствования. Таким образом, эффективность упражнения, находящая выражение в виде результата

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

(достижение здоровья, успех в умственной, спортивной и другой деятельности), может иметь разные пути и динамику на всем пути процесса тренировки. Важная задача упражнения – сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне за счет активизации восстановительных процессов. В ходе упражнения совершенствуется высшая нервная деятельность, функции центральной нервной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем, обмен веществ и энергии, а также системы их нейрогуморального регулирования.

Тренировка накладывает глубокий отпечаток на организм, вызывая в нем как морфологические, так физиологические и биохимические перестройки. Все они направлены на обеспечение высокой активности организма при выполнении работы.

Тренированный организм расходует, находясь в покое, меньше энергии, чем нетренированный. Как показали исследования основного обмена, в состоянии покоя, утром, натощак, в дни, которым не предшествовали дни соревнований и усиленных тренировок, общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% и даже на 15%. Понижение энергетических затрат при тренировке связано с соответствующим уменьшением количества потребляемого кислорода, вентиляции легких. Все это обусловлено отчасти тем, что тренированные лица лучше расслабляют свои мышцы, чем нетренированные. Дополнительное напряжение мышц всегда связано с дополнительными энергетическими затратами. Кроме того, у тренированных отмечается в состоянии покоя несколько более пониженная возбудимость нервной системы по сравнению с нетренированными. Наряду с этим у них хорошая уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Все эти изменения свидетельствуют о том, что тренированный организм очень экономно расходует энергию в покое, в процессе глубокого отдыха совершается перестройка его функций, происходит накопление энергии для предстоящей интенсивной деятельности.

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

сердца.

Относительно низкий уровень минутного объема крови в состоянии покоя у тренированного по сравнению с нетренированным обусловлен небольшой частотой сердечных сокращений. Редкий пульс (брадикардия) – один из основных физиологических спутников тренированности. У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений в покое особенно мала – 40 удар/мин и меньше. Это почти никогда не наблюдается у неспортсменов. Для них наиболее типична частота пульса – около 70 удар/мин.

Характерны различия в показателях работы самих мышц. Электромиографические исследования позволили обнаружить, что электрическая активность мышц у тренированных повышена не так сильно, как у нетренированных, менее продолжительна, концентрируется к моменту наибольших усилий, снижаясь до нуля в периоды расслабления. Более высокие показатели возбудимости мышц и нервной системы, неадекватные изменения функций различных анализаторов особенно выражены у менее тренированных.

Результаты всех этих исследований позволяют сделать два важных вывода относительно влияния тренировки. Первый заключается в том, что тренированный организм выполняет стандартную работу более экономно, чем нетренированный. Тренировка обуславливает такие приспособительные изменения в организме, которые вызывают экономизацию всех физиологических функций. Бурная реакция организма на работу у нетренированного человека проявляется в неэкономном расходовании сил и энергии, чрезмерном функционировании различных физиологических систем, их малой взаимной отрегулированности. В процессе тренировки организм приобретает способность реагировать на ту же работу на ту же работу умереннее, его физиологические системы начинают действовать более согласованно, координировано, силы расходуются экономнее. **Второй** вывод состоит в том, что одна

и та же работа по мере развития тренированности становится менее утомительной. Для нетренированного стандартная работа требует оказания относительно высокой нагрузки, выполняется им с напряжением, характерным для тяжелой работы, и вызывает утомление, тогда как для тренированного та же нагрузка будет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

относительно легкой, потребует меньшего напряжения и не вызовет большого утомления.

5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Развитие двигательных и вегетативных функций организма у детей и совершенствование их у взрослых и пожилых людей связано с двигательной активностью. Оздоровительное значение физической культуры общеизвестно. Имеется огромное количество исследований, показывающих положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, кровообращение, дыхание, выделение, обмен веществ, терморегуляцию, органы внутренней секреции. Велико значение физических упражнений и как средства лечения.

В жизни постоянно возникают ситуации, когда человек, будучи подготовлен к существованию в одних условиях, должен готовить себя (адаптироваться) к деятельности в других. При этом проблема адаптации связана с тем, что физиологические и биологические вопросы сопоставляются с социальными проблемами развития человека и общества. Механизмы адаптации впервые описал канадский ученый Ганс Селье. В его представлении адаптация развивается под действием гуморальных механизмов. Концепция адаптации Селье неоднократно пересматривалась с более широких представлений и анализа экспериментальных данных, в том числе о роли в процессе адаптации нервной системы. Действие факторов, вызывающих развитие адаптационных механизмов организма, всегда было комплексным. Так, все живые организмы в ходе эволюции приспосабливались к земным условиям существования: барометрическому давлению и гравитации, уровню космических и тепловых излучений, газовому составу воздуха, окружающей атмосфере. Животный мир адаптировался к смене сезонов – времен года, которые исключают изменения освещенности, температуры, влажности, влажности и т.д. Сама адаптация к условиям окружающей среды связана с перестройкой организма и изменениями биологических ритмов деятельности его функциональных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

систем.

Человек может мигрировать, оказываясь в равнинных или горных условиях, в условиях жары или холода, при этом он оказывается, связан с особенностями питания, обеспечения водой, различными условиями индивидуального комфорта и цивилизации. Все это связано с развитием дополнительных механизмов адаптации, которые достаточно специфичны. В зависимости от силы воздействия раздражителей окружающей среды, условий и функционального состояния организма адаптивные факторы могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные реакции организма.

Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации, что обеспечивает в различные периоды (фазы) развертывания приспособительных физиологических процессов. Известный спортивный физиолог, специалист по адаптации А.В. Коробков выделял несколько таких фаз: начальная, переходная, устойчивая, дезадаптация и повторная адаптация. Под готовностью к адаптации понимается такое морфофункциональное состояние организма, которое обеспечивает ему успешное приспособление к новым условиям существования. Для готовности организма к адаптации и эффективности в ее осуществлении значительную роль играют факторы, укрепляющие общее состояние организма, стимулирующие его неспецифическую резистентность (устойчивость): 1) рациональное питание; 2) обоснованный режим; 3) адаптирующие медикаментозные средства; 4) физическая тренировка; 5) закаливание.

Из многообразия факторов развития адаптации особое место отводится физической тренировке. Еще Л.А. Орбели, известный русский физиолог, в развитие учения об упражняемости Ж. Ламарка, Ч. Дарвина и других исследователей XIX в., отмечал, что физическая

тренированность развивает координацию в нервной системе, способствует повышению обучаемости, формирует нервно-мышечную систему и организм в целом.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Какие процессы лежат в основе жизнедеятельности организма?
2. Раскройте сущность понятия «гомеостаз»
3. Каковы основные средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма?
4. Какие изменения происходят в системах организма под воздействием направленной физической тренировки?
5. Назовите фазы адаптации организма выделенные известным спортивным физиологом А.В. Коробовым.
6. Какие факторы стимулируют неспецифическую резистентность организма?
7. Каково оздоровительное значение физической культуры?

1.3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

План:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

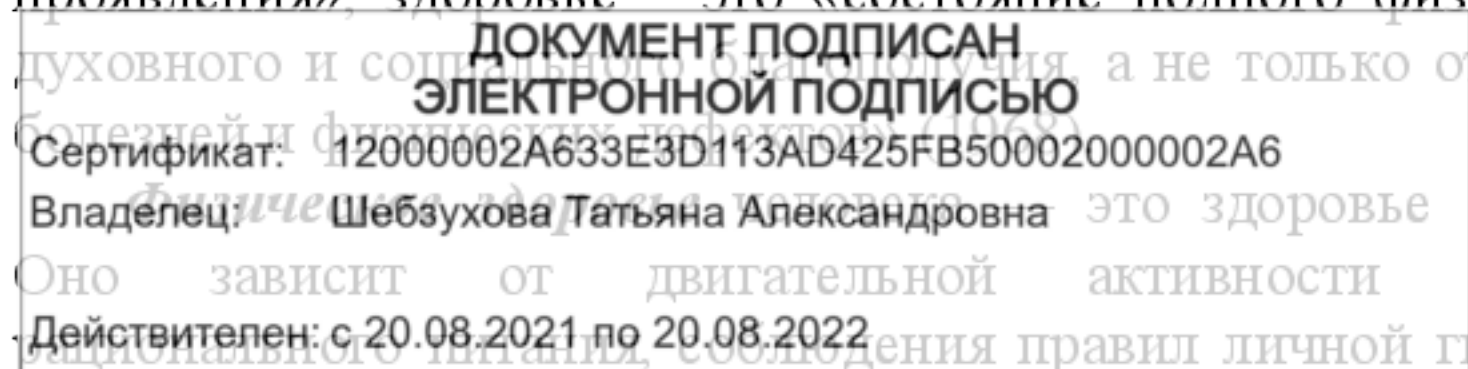
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Существует достаточно большое количество дефиниций здоровья.

Широкое толкование проблемы здоровья различными науками не привело к единой трактовке этого понятия. Отечественные исследователи отталкиваются от определения Всемирной организации здравоохранения. По определению (ВОЗ), *здоровье* - «это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления», здоровье — это «состояние полного физического,

духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (1968).

Физическое здоровье - это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и



безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Сохранить и укрепить его можно, только отказавшись от чрезмерного употребления алкоголя, от курения, наркотиков и других вредных привычек.

Психическое здоровье, наряду с физическим здоровьем, является составляющей общего здоровья. Использование термина «психическое здоровье» говорит о неразделимости телесного и психического в человеке. Духовное здоровье человека — это здоровье его разума. Оно зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и прочему и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

Переход от психологического уровня к **социальному** уровню достаточно условен. Психологические свойства личности, вне системы общественных отношений просто не существует. Психическое здоровье ассоциируется с потребностью человека к самореализации личности, то есть психическое здоровье обеспечивает ту сферу жизни, которую мы называем социальной. «Здоровье – это состояние организма, которое обеспечивает полноценное и эффективное выполнение им социальных функций»

Приведенное определение здоровья опирается на понятие «благополучие». При неудовлетворительном состоянии здоровья невозможно достичь благополучия в любой из областей жизнедеятельности, и наоборот. Ощущение благополучия в меньшей мере зависит от биологических функций организма и в большей — от самооценки личности и чувства ее социальной принадлежности. Благополучие предполагает реализацию физических и духовных потенций человека. Понятие «здоровье» связано не только с медицинскими и психологическими критериями. Его невозможно определить без учета общественных и групповых

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

норм и ценностей, многих других явлений духовной жизни человека. Все более распространенной становится точка зрения на здоровье как на источник благополучной повседневной жизни. Определение ВОЗ устанавливает эталон здоровья, к которому должны стремиться люди, общество.

Кроме того, принято различать здоровье индивидуальное и общественное (здоровье населения). Индивидуальное здоровье — это личное здоровье человека, которое во многом зависит от него самого, от его мировоззрения, а в конечном счете от его культуры — культуры здоровья. Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит главным образом от политических, социально-экономических и природных факторов.

Привлекая к анализу результаты различных социологических опросов, можно утверждать, что для большинства граждан России характерна склонность видеть причины своего неблагополучия в несправедливом устройстве общества и других внешних обстоятельствах. Это проявляется и в отношении собственного здоровья. Однако здоровье примерно на треть определяется наследственностью индивида, приблизительно настолько же оно зависит от уровня здравоохранения, а более всего здоровье или нездоровье — это следствие того образа жизни, который он выбирает сам для себя. Болезни — это расплата за свое невежество. Средства и силы, которые направлены на лечение болезней, несопоставимы с тем, что тратится на предупреждение болезней, укрепление здоровья, профилактику состояний, ситуаций и поведения риска.

Несомненно, на здоровье человека влияет общество, качество социальных институтов. Поэтому здоровье индивида это не только результат наследственности, но и взаимодействие с внешним миром. Такое взаимодействие не стоит на месте, оно перманентно, как и поведение человека. Человек постоянно испытывает противоречия, делая свой выбор между разумным и

неразумным, телесными удовольствиями и здоровьем. На путь пренебрежительного отношения к своему здоровью могут привести отсутствие информации, слабая воля, чувство временности своего бытия, уровень благосостояния и условия жизни, жизненные проблемы, недостаточное воспитание,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

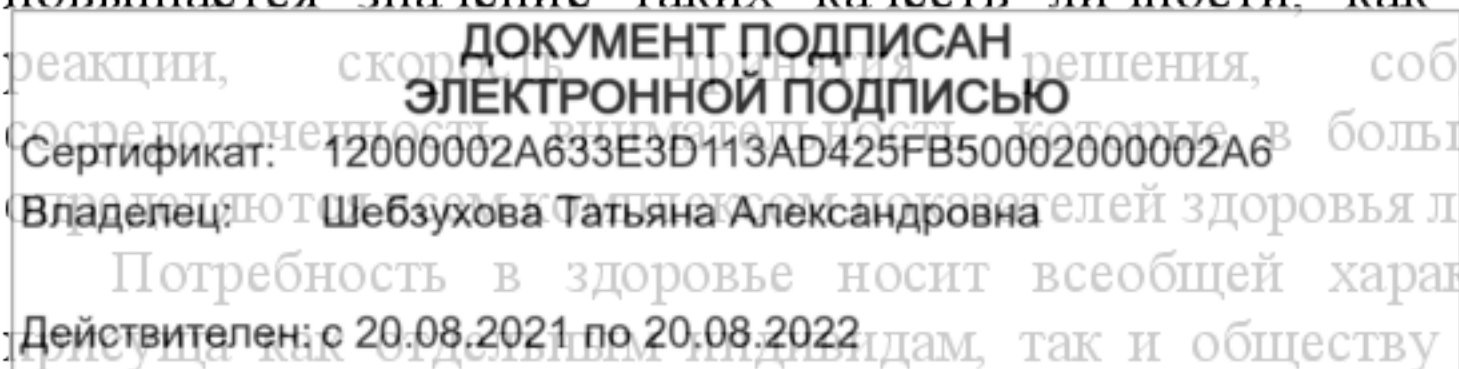
эмоциональное чрезмерное восприятие различных событий. При этом существенное значение играют семейные традиции, окружение друзей, а также социально-политическое и экономическое состояние общества.

Здоровье - своеобразное зеркало социально-экономического, экологического, демографического, санитарно-гигиенического состояния страны. Оно является одним из важнейших социальных индикаторов прогресса. Вместе с тем, здоровье - система открытая: меняются социальные условия и требования к здоровью, постоянно создаются новые медицинские технологии и услуги, меняется образ жизни людей, могут измениться и представления отдельного человека о здоровье или его месте в жизни.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней — повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации — один из важнейших критериев здоровья.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, выносливость, которые в большей мере способствуют всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом.



Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

Обязательным условием реализации любых жизненных установок является здоровье. Человечество стремится к позитивному, оптимальному, идеальному здоровью. Ценность здоровья становится все более значимой. Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за свое валеологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности.

2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения психических и физиологических процессов, что

уменьшает продолжительность жизни и увеличивает продолжительность жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Основными составляющими этой системы являются:

- оптимальный уровень двигательной активности,

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

способствует удовлетворению потребности организма в движении;

- закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

- рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);

- соблюдение режима труда и отдыха;

- личная гигиена;

- экологически грамотное поведение;

- психическая и эмоциональная устойчивость;

- сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;

- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий — занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С другой стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности, ориентированные к личности, связаны с ее индивидуальными особенностями, с другой — они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

повседневной практики.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Современный студент – это неутомимый труженик, много сил отдающий интенсивному умственному труду. По сравнению с представителями других социальных групп населения, студенты располагают самым ограниченным свободным временем.

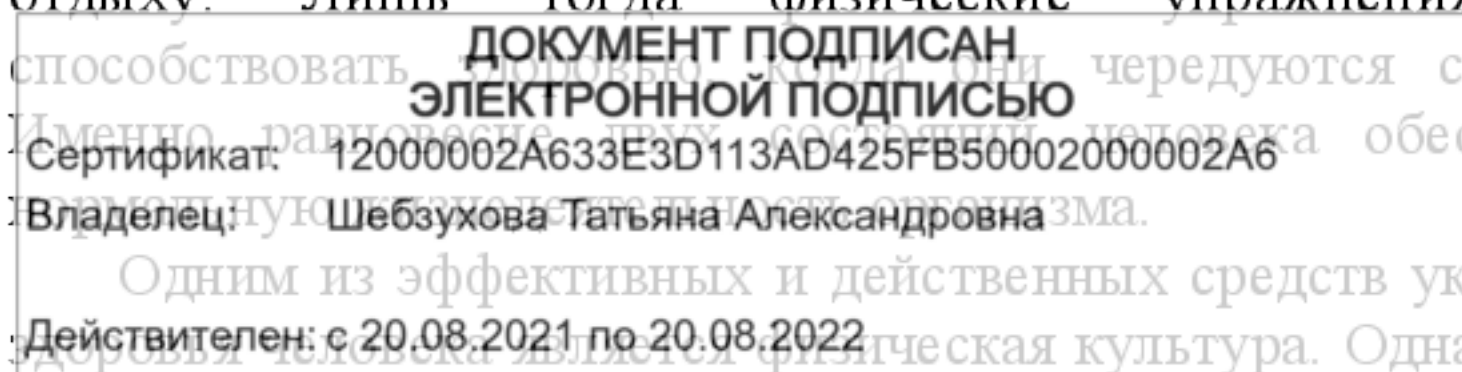
Для такой напряженной студенческой деятельности необходимо крепкое здоровье. В то же время из года в год не сокращается, а возрастает число абитуриентов, поступающих в вузы с серьезными отклонениями в его состоянии.

В связи с этим чрезвычайно важна оздоровительная направленность всего режима учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха студентов, обеспечивающая поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности на всем периоде обучения в вузе и после его окончания, то, что называется здоровым образом жизни. Рассмотрим наиболее значимые составляющие ЗОЖ.

Двигательная активность является важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека. Мышечная нагрузка необходима человеку. Без работы мышц не может нормально функционировать ни одна из систем организма. Гиподинамия повлекла за собой многочисленные болезни. Снижение физической активности заметно влияет на психоэмоциональное состояние, приводит к развитию депрессии.

Мышечная работа непременно должна быть равноценной отдыху. Лишь тогда физические упражнения будут способствовать формированию здорового образа жизни. Именно равновесие между физической активностью и отдыхом обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

Одним из эффективных и действенных средств укрепления здоровья человека является физическая культура. Однако,



положительным ее влияние будет в том случае, если она опирается на естественно-научную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками, использует эффективные средства и методы физического воспитания.

Важным условием сохранения здоровья является правильное **чередование труда и отдыха**, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца, года.

Один из основополагающих принципов режима труда и отдыха — строгое его выполнение, недопустимость частых изменений. Если возникает необходимость перехода к новому режиму, то такой переход должен быть постепенным. Эти требования вызваны тем, что организм привыкает к определенному ритму, у него вырабатывается система условных рефлексов, облегчающая выполнение тех или иных его функций. Второй принцип режима заключается в том, что все виды намеченной в нем деятельности должны быть посильными для организма и не превышать предела работоспособности клеток головного мозга, а отдых должен обеспечивать полное их восстановление. Свободное время можно проводить по-разному, в зависимости от интересов. Важно, чтобы в нем обязательно присутствовал компонент активного действия. Всякое нарушение режима приводит к расстройству налаженной системы рефлексов, а это может повлечь за собой негативные изменения в состоянии здоровья, прежде всего утомление и переутомление. Соблюдение определенного режима сказывается во всех проявлениях жизнедеятельности человека. Даже незначительные отклонения от него могут приводить к снижению работоспособности.

Важной составляющей здорового образа жизни является полноценное **питание**. В его задачу входит восполнение расхода питательных веществ элементов, происходящего в силу непрерывной жизнедеятельности клеток, тканей и органов. Общая калорийность суточного рациона студента должна составлять 3000 Ккал. При занятиях спортом расход энергии, а следовательно и калорийность питания возрастает до 3500-4000 Ккал. Питание должно быть разнообразным,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB500020000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

включающим белки, жиры. Углеводы, минеральные соли, витамины, клетчатку. В течение суток человек должен потреблять до 2,5 л. воды. В условиях высоких температур и значительных физических нагрузок количество употребляемой жидкости следует увеличить до 4-5 литров. Питание рекомендовано трехразовое. При этом завтрак должен быть сытным, а ужин, проводимый за 2-3 часа до сна, должен быть легким. Недопустимы как недоедание так и переедание.

Несоблюдение режима питания (времени и количества приемов пищи) приводит к нарушению функций пищеварительной системы, к снижению или повышению аппетита, а затем и к различного рода заболеваниям, связанным с обменом веществ.

Важное значение в жизнедеятельности человека имеют **качество и продолжительность сна**. Сон должен быть не менее 8 часов. Он снимает утомление, предупреждает истощение нервных клеток, способствует восстановлению работоспособности организма. Спать лучше при открытой форточке. Наиболее целесообразное время для сна от 23-х до 7-ми часов. Чтобы обеспечить здоровый, крепкий сон, необходимо выработать привычку ложиться и вставать в одни и те же часы. Быстрому засыпанию, спокойному и глубокому сну способствуют прогулки на свежем воздухе, ужин за 2—3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота и тишина в спальном помещении. Несоблюдение режима питания (времени и количества приемов пищи) приводит к нарушению функций пищеварительной системы, к снижению или повышению аппетита, а затем и к различного рода заболеваниям, связанным с обменом веществ.

Следует особо остановиться на тренировке защитных возможностей организма — на процессах закаливания. Для человека **закаливание** — это выработка наиболее совершенной ответной реакции организма на меняющиеся метеоусловия:

холод, тепло. Ветер, солнце, барометрическое давление и т.д. **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

рефлексы (закаливание) способствуют улучшению всех физиологических процессов, происходящих в организме.

При закаливающих процедурах следует соблюдать основные правила: постепенность, систематичность, разнообразие средств, учет индивидуальных особенностей организма и др.

Закаливание может быть воздухом (воздушные ванны), водой (обтирание, обливание, моржевание), солнцем (солнечные ванны).

Отказ от вредных привычек также является одним из важнейших элементов здорового образа жизни. В последние годы увеличилось число различных заболеваний подростков, связанных с распространяющимся курением, употреблением алкоголя, наркотиков, анаболических средств, допингов. Неоднократное применение этих веществ вызывает привыкание к ним и зависимость физиологического и психологического порядка. Они разрушающе действуют на нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы организма, снижается уровень иммунной защиты организма, активизируются предраковые процессы. У наркоманов и алкоголиков рано наступает старение, ослабляется половая функция, рождаются неполноценные дети. Алкоголизм и наркомания особенно губительны для женского организма, так как он более чувствителен, чем мужской. Женщины быстро деградируют, во время беременности возможны выкидыши, рождение мертвого ребенка, другие осложнения. Женский алкоголизм и наркомания практически неизлечимы.

Употребление алкоголя, наркотиков приводит к распаду личности, которые проявляются в нарушении нормальных связей с обществом, неадекватном поведении в быту. Человек, употребляющий психоактивные вещества, к которым относятся алкоголь, табак, наркотики и токсины, потерян для общественной жизни, для него закрывается будущее. Если таких людей очень много, то будущее закрывается и для того общества, в котором они живут.

Большую роль в жизни человека играет умение снимать напряжение – регулировать психические состояния. Не секрет, что современный человек перенасыщен информацией,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

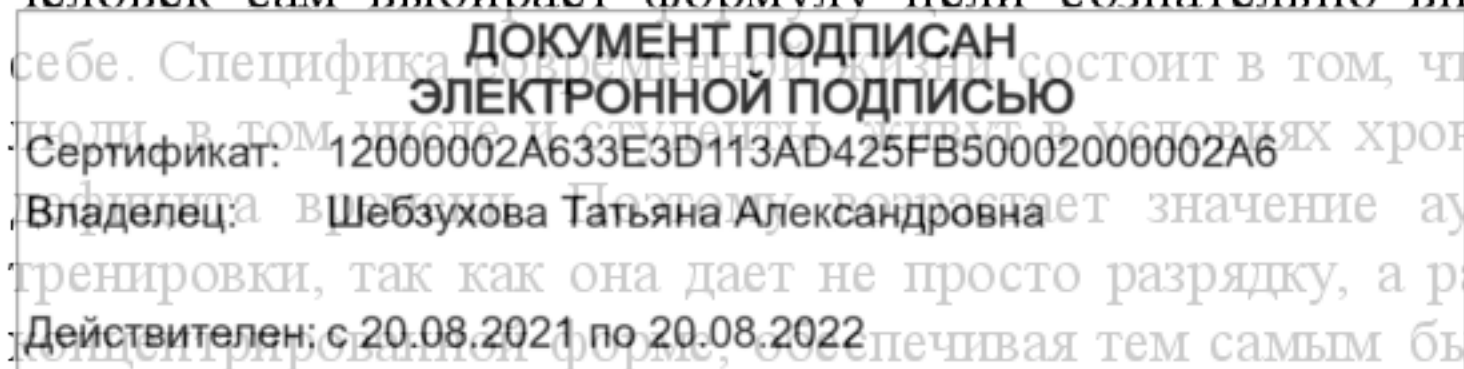
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

поэтому ему необходимо вооружаться специальными психологическими знаниями и навыками, которые смогут нейтрализовать отрицательный эффект информационных сообщений.

Аутогенная тренировка – один из наиболее эффективных и распространенных методов психической саморегуляции. Аутогенная тренировка (АТ) была разработана в 30-е годы XX в. немецким врачом И. Шульцем на основе практики индийских йогов. Метод можно описать как самостоятельное достижение здоровья и совершенствование личности при помощи целенаправленного внушения на фоне глубокого расслабления мышц. Расслабление – естественный рефлекторный процесс. Однако в наше время, когда одна перегрузка накладывается на другую, она многим не по силам. Еще двадцать лет назад журналист Дж.Д. Ратклифф, специализирующийся в области медицины, писал, что психические перегрузки уносят больше жизней, чем все болезни вместе взятые. Иначе говоря, нас убивает отсутствие психической разрядки и неумение расслабиться. Именно эмоциональные стрессы часто являются причиной снижения их умственной и физической работоспособности, а также психической дезадаптации.

Самое сложное в овладении АТ - достижение внутренней сосредоточенности и концентрации внимания на внушаемых ощущениях и представлениях, не обращая при этом к воле, которая автоматически повышает уровень напряжения и делает расслабление невозможным. Особенно перспективно применение аутогенной тренировки в качестве антистрессового релаксирующего средства при психоэмоциональных перенапряжениях, снижающих адаптационные резервы организма и вызывающих ряд психосоматических заболеваний.

Аутогенную тренировку (АТ) не без основания называют самогипнозом. Но при гипнозе внушаемый пассивен, а при АТ человек сам выбирает формулу цели сознательно внушает ее себе. Специфика современной жизни состоит в том, что многие люди, в том числе и студенты, живут в условиях хронического стресса. Поэтому возрастает значение аутогенной тренировки, так как она дает не просто разрядку, а разрядку в сконцентрированной форме, обеспечивая тем самым быстрый и



глубокий отдых.

3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни

В развитии личности студента, формировании здорового образа его жизни главенствующая роль принадлежит самовоспитанию и самосовершенствованию.

Под **физическим самовоспитанием** понимается целенаправленный процесс сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, направленных на улучшение состояния здоровья, физического развития и подготовленности, организации здорового образа жизни, обеспечивающих готовность будущего специалиста к эффективному выполнению социально-профессиональной деятельности.

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

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры, притязание на признание в коллективе, соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. Самовоспитание направлено как на развитие положительных качеств и свойств личности, так

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Процесс физического самовоспитания включает три
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Первый этап завершается решением работать над собой.

На II этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня, физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев. Примерная программа — ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности. Задачи деятельности:

- включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье;
- активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
- сформировать нравственно-волевые качества личности;
- овладеть основами методики физического самовоспитания;
- улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания.

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самовоспитания. К ним относятся самоприказ, самонаблюдение, самоубеждение, самоотражение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет. Систематическое заполнение дневника самоконтроля

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

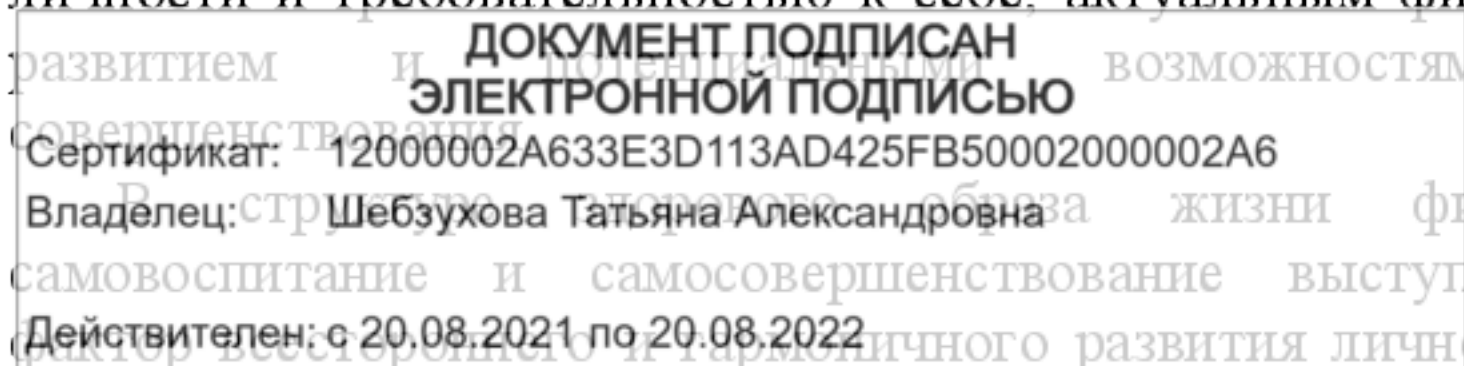
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

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

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

Под **физическим самосовершенствованием** понимается динамическое состояние личности, характеризующее ее стремление к всестороннему, целостному развитию, самообогащению посредством избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей условия для раскрытия и развития ее индивидуальных физических способностей.

Отличительной чертой такой личности является внутренняя убежденность и сознательная воля. Процесс физического самосовершенствования сопряжен с разрешением ряда противоречий между самооценкой психофизического состояния личности и требовательностью к себе, актуальным физическим развитием и возможностями его совершенствования. В структуре здорового образа жизни физическое самовоспитание и самосовершенствование выступает как фактор всестороннего и гармоничного развития личности, как



целесообразная форма организации свободного времени, как фактор повышения социальной активности. Поэтому физическое самовоспитание и самосовершенствование мы рассматриваем как неотъемлемую часть здорового образа жизни.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «здоровье»
2. Раскройте сущность основных компонентов «здоровья»?
3. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни»
4. Перечислите составляющие здорового образа жизни
5. Охарактеризуйте этапы процесса физического самовоспитания
6. Каково место физического самовоспитания и самосовершенствования в структуре здорового образа жизни?

1.4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

План:

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента

Изучение учебного труда студентов указывает на его значительное утомляющее воздействие на организм, резко снижающее как умственную, так и физическую работоспособность. Причем физиологические и биологические изменения, возникающие при утомлении от умственного труда и нервных нагрузок, устраняются значительно медленнее, чем при утомлении физическом и требуют более продолжительного отдыха.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе.

При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Кратковременная интенсивная умственная работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа — замедление.

При эмоционально напряженном труде дыхание становится

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
(Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна)
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

нерегулярным, насыщение крови кислородом может снижаться на 80%. Изменяется морфологический состав крови (количество лейкоцитов увеличивается до 8000—9000, уменьшается свертываемость крови, нарушается терморегуляция организма, что приводит к усиленному

потоотделению — более интенсивному при отрицательных эмоциях, чем при положительных).

В процессе длительной и напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления, как нормальная реакция организма на выполняемую работу. Степень усталости и утомления может не совпадать из-за положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности. Чувство усталости можно снять эмоциями, сосредоточением внимания, усилением интереса к работе. Бывают состояния усталости, при которых еще можно совершать умственную работу, но в ней уже не обнаруживаются творческие начала. Усталый человек может выполнять такую работу относительно долго. Затем наступает другой период, сопровождаемый чувством напряжения, когда для выполнения работы необходимо волевое усилие. Дальнейшее продолжение работы в таком состоянии приводит к появлению чувства неудовольствия, нередко носящего оттенок раздражения.

При утомлении деятельность внешних органов чувств или заметно повышается, или до крайности ослабевает; снижается сила памяти — быстро исчезает из памяти то, что незадолго до этого было усвоено.

Основной фактор утомления — сама учебная деятельность. Однако утомление, возникающее в процессе ее, может быть значительно осложнено дополнительными факторами, которые также вызывают утомление. Кроме того, необходимо учитывать ряд факторов, которые сами по себе не вызывают утомления, но способствуют его появлению (хронические заболевания, плохое физическое развитие, нерегулярное питание и др.).

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том

числе активный отдых. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервную психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизиологические возможности, личностные качества (особенности характера,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

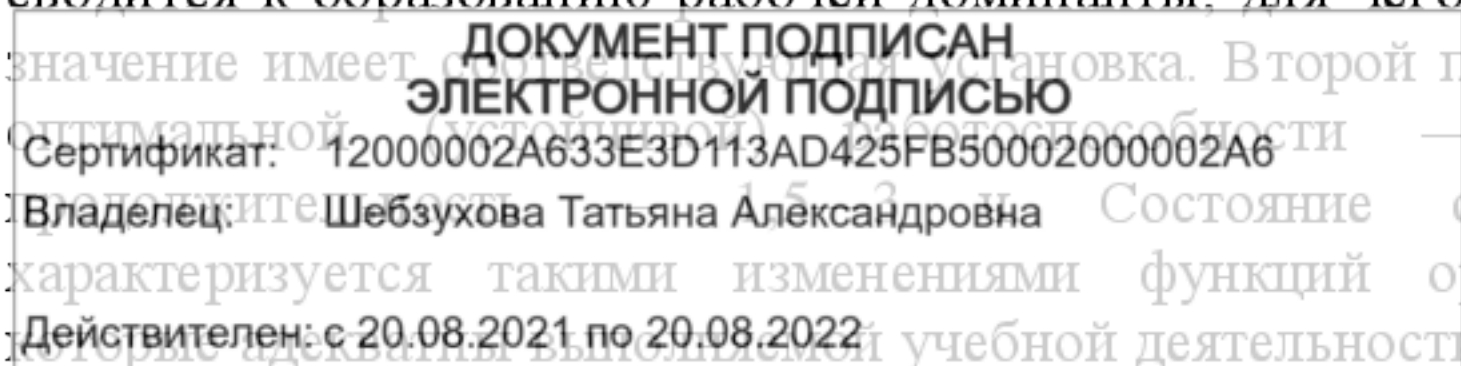
Учебное время студентов в среднем составляет 52—58 ч в неделю (включая самоподготовку), т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8—9 ч, следовательно, их рабочий день один из самых продолжительных. Фактор учения, постоянной умственной работы определяет высокий тонус интеллекта студентов, позволяет им эффективно выполнять напряженную учебную деятельность.

Однако при этом восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин.

2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями самой работы, ее организацией и другими причинами.

Учебный день студента, как правило, не начинается с высокой продуктивности труда. В начале занятия не сразу удается сосредоточиться, активно включиться в работу. Проходит 10—15 мин, а иногда и больше, прежде чем работоспособность достигнет оптимального уровня. Этот первый период — вработывания — характеризуется постепенным повышением работоспособности и некоторыми ее колебаниями. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая установка. Второй период — оптимальной (устойчивой) работоспособности — имеет продолжительность 1,5–2 ч. Состояние студентов характеризуется такими изменениями функций организма, которые адекватны выполняемой учебной деятельности. Третий



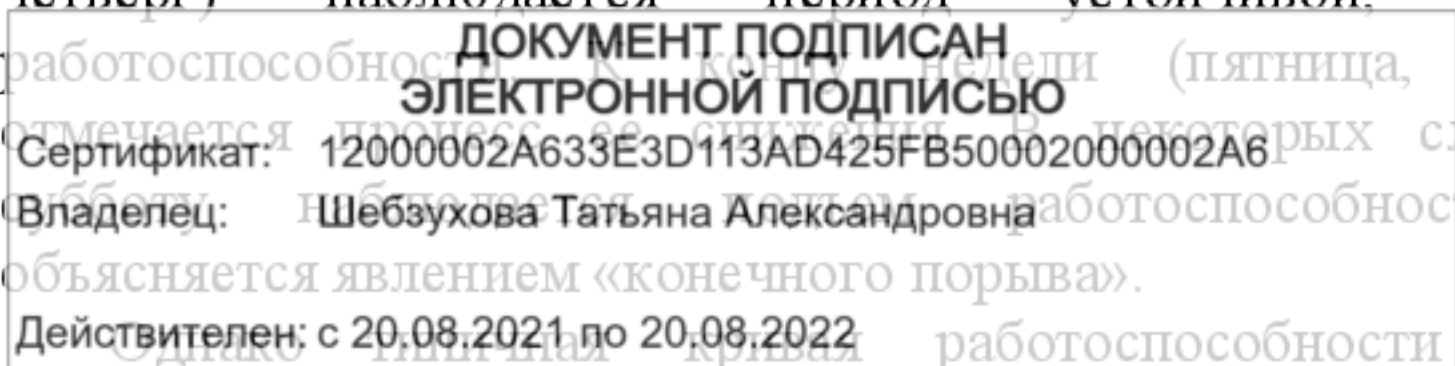
период — полной компенсации — отличается тем, что появляются начальные признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией. В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия. Продуктивность учебной деятельности снижается. При этом функциональные изменения отчетливо проявляются в тех органах, системах, психических функциях, которые в структуре конкретной учебной деятельности студента имеют решающее значение (например, в зрительном анализаторе устойчивости внимания, оперативной памяти и др.). В пятом периоде начинается прогрессивное снижение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв). Дальнейшее продолжение работы влечет резкое снижение ее продуктивности в результате снижения работоспособности и утраты рабочей доминанты (шестой период). В практической оценке динамики работоспособности часто третий четвертый периоды характеризуют как периоды снижения работоспособности.

Между тем учебный день студентов не ограничивается лишь аудиторными занятиями, а включает также самоподготовку.

Наличие второго подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточной ритмикой, но и психологической установкой на выполнение учебной работы.

Динамика умственной работоспособности в **недельном учебном цикле** характеризуется последовательной сменой периода вработывания в начале недели (понедельник), что связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха в выходной день. В середине недели (вторник—четверг) наблюдается период устойчивой, высокой работоспособности. К концу недели (пятница, суббота) отмечается процесс ее снижения. В некоторых случаях в субботу наблюдается еще более резкое снижение работоспособности, что объясняется явлением «конечного порыва».

Однако типичная кривая работоспособности может



измениться, если вступает в силу фактор нервно-эмоционального напряжения, сопровождающего работу на протяжении ряда дней. Изменение типичной динамики работоспособности в учебной неделе может быть обусловлено также и за счет увеличения количества учебных занятий, до 4—5 в день.

Типичные изменения работоспособности студентов во многом определяют составление учебного расписания занятий в вузе, когда наиболее сложные для освоения учебные дисциплины планируют на 2—3-ю пару учебного дня, на середину недели, а менее сложные — на первые часы учебного дня, на конец и начало недели. Изменение физической работоспособности в течение недели также соответствует динамике умственной работоспособности.

Работоспособность студентов по семестрам и в целом за учебный год. В начале учебного года процесс полноценной реализации учебно-трудовых возможностей студентов затягивается до 3—3,5 нед. (период вработывания), сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем наступает период устойчивой работоспособности длительностью 2,5 мес. С началом зачетной сессии в декабре, когда на фоне продолжающихся учебных занятий студенты готовятся и сдают зачеты, ежедневная нагрузка увеличивается в среднем до 11—13 ч в сочетании с эмоциональными переживаниями — работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта, наблюдается явление сверхвосстановления работоспособности.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, однако продолжительность его не превышает 1,5 нед. Дальнейшие изменения работоспособности до середины апреля характеризуются высоким уровнем устойчивости. В мае наблюдается постепенное снижение работоспособности, обусловленное кумулятивным эффектом многих негативных факторов жизнедеятельности студентов, накопленных за

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB500020000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

учебный год. В зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии.

Работоспособность определяется воздействием разнообразных **внешних и внутренних факторов** не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

1-я - физиологического характера - состояние здоровья, сердечнососудистой системы, дыхательной и другие;

2-я - физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;

3-я психического характера - самочувствие, настроение, мотивация и др.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют студенты, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют лица с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. При выполнении учебной работы монотонного характера у лиц с сильной нервной системой быстрее наблюдается снижение работоспособности, чем у студентов со слабой нервной системой. Интерес к материалу, групповая учебная работа увеличивает продолжительность ее выполнения. Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

воздействие на сохранение более высокого уровня работоспособности. Поэтому условием высокого уровня работоспособности является оптимальное эмоциональное напряжение.

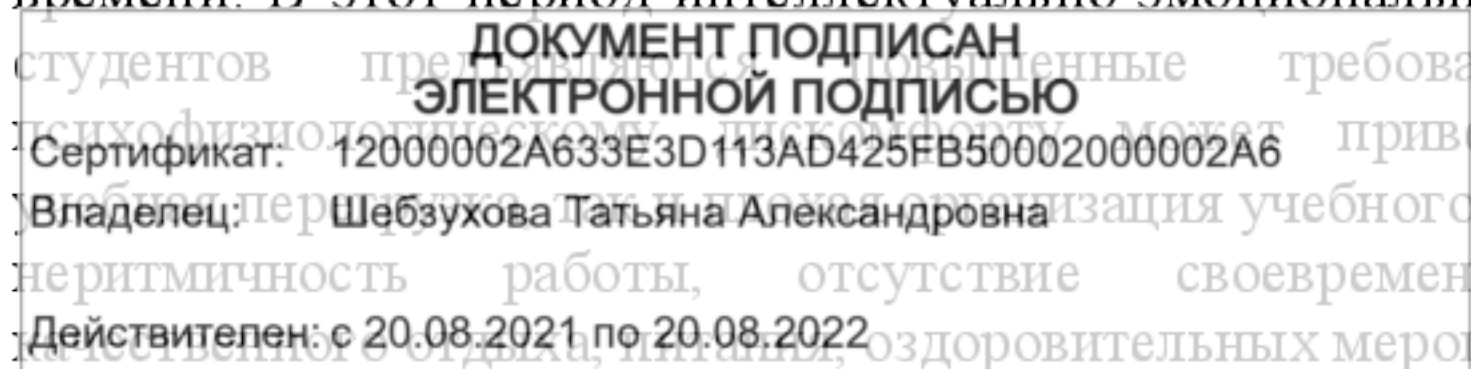
Установка также влияет на эффективность работоспособности. Например, у студентов, ориентированных на систематическое усвоение учебной информации, процесс и кривая ее забывания после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. У тех студентов, которые в течение семестра систематически не работали, а в короткое время изучали большой объем материала при подготовке к экзаменам, в процессе его забывания наблюдается резко выраженный спад. В определенной мере снижение работоспособности можно представить как процесс угасания установки. В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать угасание ее новизны.

Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций. Чем точнее совпадает начало учебно-трудовой деятельности с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее будет учебный труд.

3. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления

Критический и сложный для студентов экзаменационный период — один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере

студентов предъявляются повышенные требования. К психофизиологическому дискомфорту может привести как неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.



К факторам риска следует отнести:

1) социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, постоянное ощущение недостатка времени;

2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, длительное эмоциональное напряжение, обусловленное ответственностью за выполняемую работу, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности, хроническая раздражительность, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, агрессивность и невротизм (состояние, отличающееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами), хроническая бессонница;

3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение;

4) артериальная гипертензия (стойкое повышение кровяного давления) при диастолическом давлении свыше 100 мм рт. ст.), повышение содержания сахара в крови, уменьшение половых гормонов, начальные нарушения мозгового кровообращения.

Суммарное влияние на организм нескольких факторов риска выше, когда они выступают одновременно и принимают хронический характер. Развитие нервного переутомления связано с падением процесса возбуждения и лабильности, возникновением процесса истощения. Кумуляция (накапливание) утомления происходит в результате несоответствия между утомлением и отдыхом, что при определенных условиях способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных, психических заболеваний.

По данным **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** в таблице 1, можно ориентироваться в состоянии переутомления типичного для Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Таблица 1

**Краткая характеристика степени переутомления
при умственном труде**

<i>Симптом</i>	<i>Степень переутомления</i>			
	<i>начинающаяся</i>	<i>легкая</i>	<i>выраженная</i>	<i>тяжелая</i>
1	2	3	4	5
Снижение дееспособности	Мало выражено	Заметно выражено	Выражено	Резко выражено
Появление ранее отсутствующей усталости при умственной нагрузке	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегченной нагрузке	Без видимой нагрузки
Компенсация понижения дееспособности волевым усилием	Не требуется	Полностью	Частично	Незначительно
Эмоциональные изменения	Временное снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	Труднее засыпать или просыпаться	Постоянно трудно засыпать или просыпаться	Сонливость днем	Бессонница

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
Снижение умственной работоспособности	Нет	Труднее сосредоточиться	Временами забывчивость	Заметное ослабление внимания, памяти
Вегетативные нарушения	Временами ощущение тяжести в голове	Часто ощущение тяжести в голове	Временами головные боли, снижение аппетита	Частые головные боли, потеря аппетита

В таблице 2 указаны признаки, по которым можно судить о степени утомления при умственном труде.

Таблица 2

Характеристика степени утомления при умственном труде

Объект наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног, выпрямление туловища	Частая смена позы, повороты головы в разные стороны, облокачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные,	Суетливые движения рук и пальцев
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022			(ухудшение почерка) Полное отсутствие интереса, апатия

	вопросов		
--	----------	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Вуз предоставляет студентам три вида отдыха, различный по длительности: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и каникулярный отдых зимой и летом. Несмотря на количественные различия, все три вида отдыха должны быть построены по одному принципу: восстановить нарушенное предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и увеличить связанную с этим умственную работоспособность.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре.

Связь движений с умственной деятельностью характеризуют следующие закономерности. В период напряженного умственного труда у людей обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея, отмечено, что чем сложнее задача, которую приходится решать, тем выше напряжение мышц. Оказывается, импульсы, направленные от напряженной мускулатуры в ЦНС, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Таким образом, нервная система стремится сохранить работоспособность. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и работоспособность снижается. Поэтому для успешной умственной работы необходимо не только использовать физическое тело.

Физические упражнения должны максимально использоваться для активного отдыха в режиме рабочего дня

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

студента. Через каждые 2-2,5 часа рекомендуется индивидуально делать так называемую физкультурную паузу в течение 10-12 минут.

В результате таких занятий повышается тонус центральной нервной системы, возрастает сила и подвижность нервных процессов, что в конечном счете способствует восстановлению работоспособности и повышению качества труда студента.

Рекомендуется выполнять 2-3 упражнения для мышц шеи, туловища, рук, ног, спины; далее – упражнения общего воздействия: бег, подскоки, прыжки; затем дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Восстановление работоспособности происходит быстрее при выполнении комплекса в среднем и быстром темпе.

Не менее действенны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. В ходе их выполнения в коре больших полушарий возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры головного мозга, поднимает тонус всего организма. Надо добавить сюда и такой субъективный психологический фактор, как естественность и физиологичность физических упражнений, которые никогда не воспринимаются человеком как нечто навязанное ему, как вторжение в естественные механизмы его тела.

Следует учитывать и эмоциональный фактор. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое, бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий:

- его эффект проявляется лишь при оптимальных нагрузках;

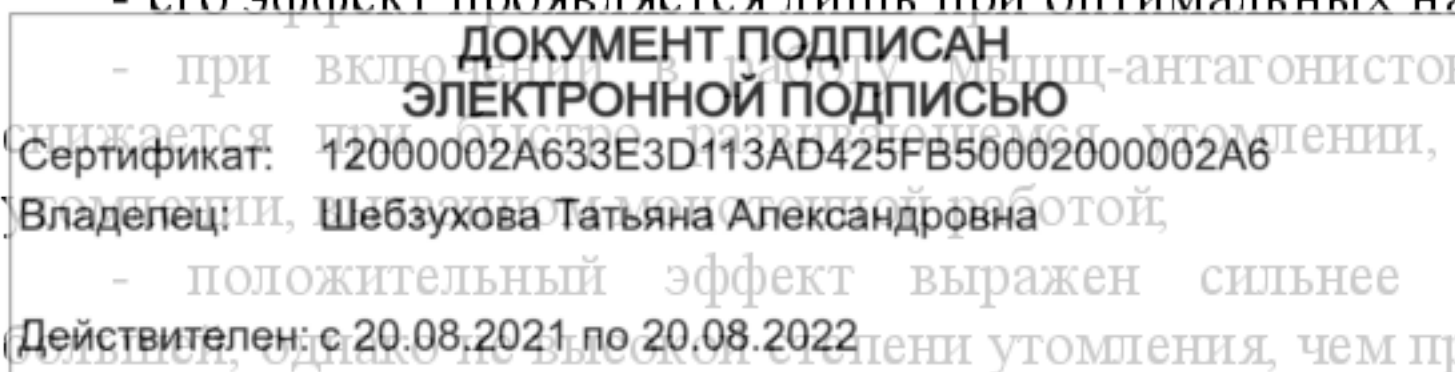
- при включении в работу мышц-антагонистов эффект

Снижается при быстром разрываемся, утомлении, а также

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

- положительный эффект выражен сильнее на фоне

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022



его степени;

- чем тренированнее человек к утомляющей работе, тем выше эффект активного отдыха.

Благоприятное воздействие на утомленных учебным трудом студентов оказывают упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при ЧСС 120—140 удар/мин). Этот эффект тем выше, чем больше мышечных групп вовлекается в активную деятельность. После экзамена, чтобы ускорить восстановительные процессы и снять нервное напряжение, полезно выполнить умеренные циклические упражнения (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой).

Мышечная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния в этот период (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры), ведет к угнетению умственной работоспособности.

Для регуляции нервно-психического состояния и психической напряженности, наблюдающееся у студентов в период экзаменов, можно использовать статические и динамические дыхательные упражнения.

Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, на боку, сидя и стоя):

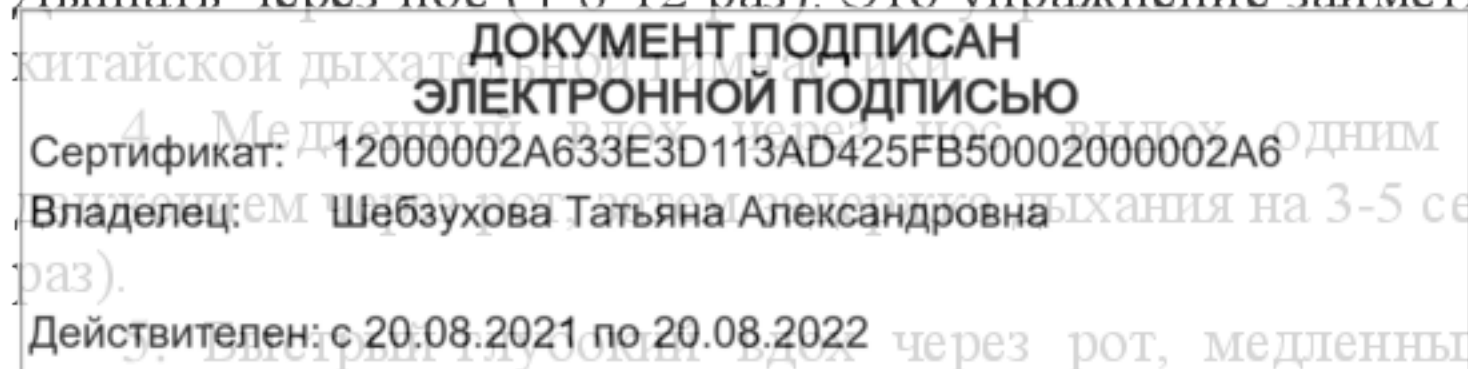
1. Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз).

2. Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз).

3. Способ дыхания со встречными движениями. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, во время выдоха грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Упражнение выполнять ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать через нос (4-8-12 раз). Это упражнение заимствовано из

4. Медленный вдох через нос, выдох одним быстрым выдохом через рот, задержка дыхания на 3-5 секунд (4-8 раз).

5. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох



через нос (4-8 раз).

Динамические дыхательные упражнения:

1. Лежа на спине, сидя или стоя. Руки опущены, ноги вместе. Поднимание рук через стороны вверх - вдох, возвращение в исходное положение выдох (3-6 раз).

2. Сидя или стоя. Руки в стороны. Произвольное дыхание при вращении рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону (4-6 раз).

3. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки. Удары, имитирующие удары в боксе. Дыхание равномерное (8-10 раз каждой рукой).

4. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вместе, руки на талии. Отведение прямой ноги в сторону и возвращение в исходное положение - вдох, пауза - выдох (6-8 раз в каждую сторону).

5. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вытянуты вместе, руки опущены. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. При выполнении упражнения - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох (6-8 раз каждой ногой).

6. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (4-8 раз).

7. Лежа, сидя или стоя. Ноги вместе, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны. При выполнении упражнения - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох (4-8 раз в каждую сторону).

Хорошо зарекомендовали себя специальные ***дыхательные упражнения***, заимствованные у йогов.

Грудное дыхание. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяют грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сжимают. Дышать через нос. Для контроля руки находятся с боков грудной клетки (4-8-12 раз).

Брюшное дыхание. Стараясь держать неподвижной грудную клетку, во время вдоха максимально выпячивают переднюю стенку живота, особенно ее нижнюю часть. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивают. Для зрительного

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

контроля правильности движений руки находятся на груди и животе (4-8-12 раз).

Полное дыхание. Во время вдоха расширяют грудную клетку с одновременным выпячиванием передней стенки живота. Выдох начинается с энергичного втягивания брюшной стенки и последующего сжатия грудной клетки. Дышать через нос. Для контроля одна рука находится на груди, другая - на животе (4-8-12 раз).

Контрольные вопросы

1. Раскройте объективные и субъективные факторы обучения.
2. Дайте сравнительную характеристику изменения работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
3. Перечислите основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Назовите средства физической культуры в регуляции нервно-психического состояния и психической напряженности у студентов.
5. Каковы факторы риска, приводящие к нервно-психической перегрузке?
6. Каковы средства физической культуры в повышении умственной работоспособности организма?

1.5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Формирование физических качеств.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Коррекция физического развития телосложения и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

1. Методические принципы физического воспитания

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Методические принципы физического воспитания

совпадают с общедидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- сознательность и активность,
- наглядность,
- доступность,
- систематичность,
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса

Принцип сознательности и активности

Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения.

Студентам I курса следует помнить, что путь к физическому совершенству — это упорный, напряженный труд, где неизбежны трудности, преодоление определенных индивидуальных заданий, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Принцип наглядности

Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

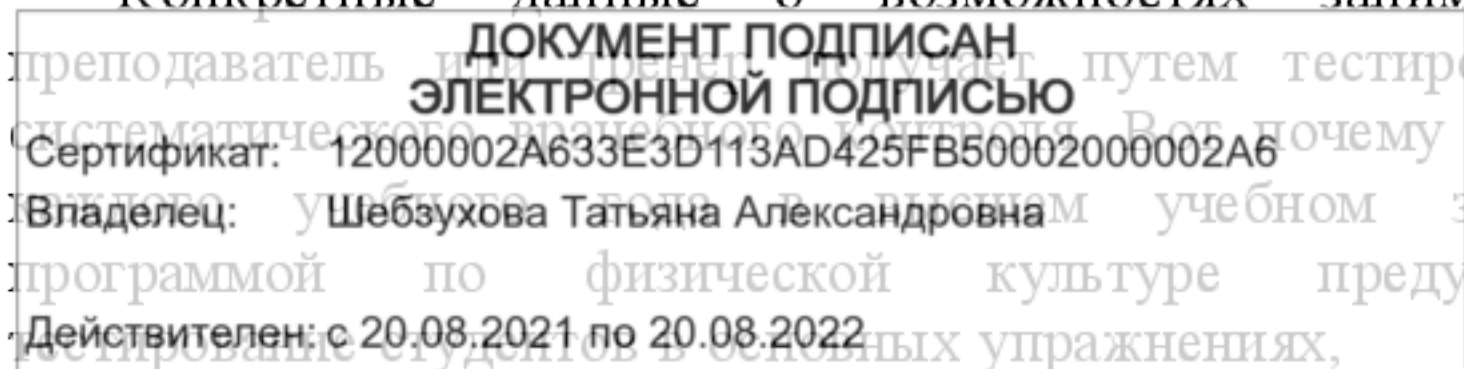
Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Принцип доступности

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования и систематического врачебного контроля. Вот почему в начале учебного года в учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов в основных упражнениях,



характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, в упражнениях «на выносливость» и силу основных мышечных групп. Определяя меру соответствия между возможностями и трудностями освоения учебного материала, специалист ориентируется на утвержденные программные и нормативные требования для студентов высших учебных заведений, разработанные на основе научных данных и обобщения практического опыта.

Таким образом, принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

Принцип систематичности

Принцип систематичности — это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, возвращение к исходному уровню, сверхвосстановление. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» — регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Дело в том, что еще Я. Тамарком (1809) было замечено, а в

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

дальнейшем многими исследователями детально изучено замечательное свойство живых систем, состоящее в том, что организм не просто возмещает рабочие траты, а компенсирует их «с избытком». Путем сверхвосстановления израсходованных энергетических веществ и обновления белковых структур создается основа отставленного эффекта выполненной работы. Данное положение и раскрывает суть совершенствования функциональных систем организма (повышение тренированности) под влиянием систематических (регулярных) целенаправленных учебных занятий-тренировок.

Принцип динамичности

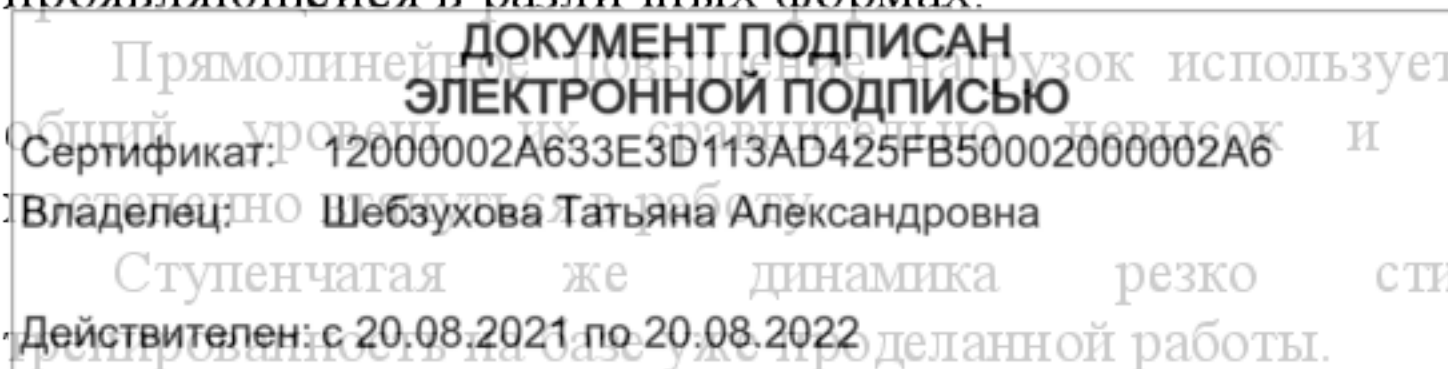
Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно низок и требуется постепенное увеличение в работе.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.



Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

В заключение еще раз важно подчеркнуть тесную взаимосвязь рассмотренных методических принципов, поскольку, в конце концов, они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

2. Формирование физических качеств

Физические качества — это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. Принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.

Различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила — суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила — величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила измеряется с помощью динамометров. До определенного возраста абсолютная и относительная сила увеличивается у спортсменов, хотя у взрослых она остается на одном уровне.

У квалифицированных спортсменов эти данные выше. Так, действительные показатели силы мышц у мужчин находятся на уровне

60—70 кг, а у женщин — 50—55 кг.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, резиновые амортизаторы и др.).

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы.

Методы максимальных усилий

Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). При одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5—6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4—8 мин (до восстановления). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы», которая зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов. Так, у мастеров спорта проявляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих спортсменов.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30—70% рекордного, которые выполняются сериями по 4—12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3—6 подходов. Отдых между сериями 2—4 мин (до неполного восстановления). Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 7—13 движений за один подход.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15—25 повторений за один подход в максимальном быстром темпе. За одно занятие выполняется 3—6 подходов, отдых между ними 2—4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4—6 с. Заодно занятие упражнение повторяется 3—5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30—60 с. Занятия с использованием изометрических упражнений занимают немного времени, для них используется весьма простое оборудование. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы, однако их эффективность меньше, чем при динамическом методе.

Воспитание быстроты

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

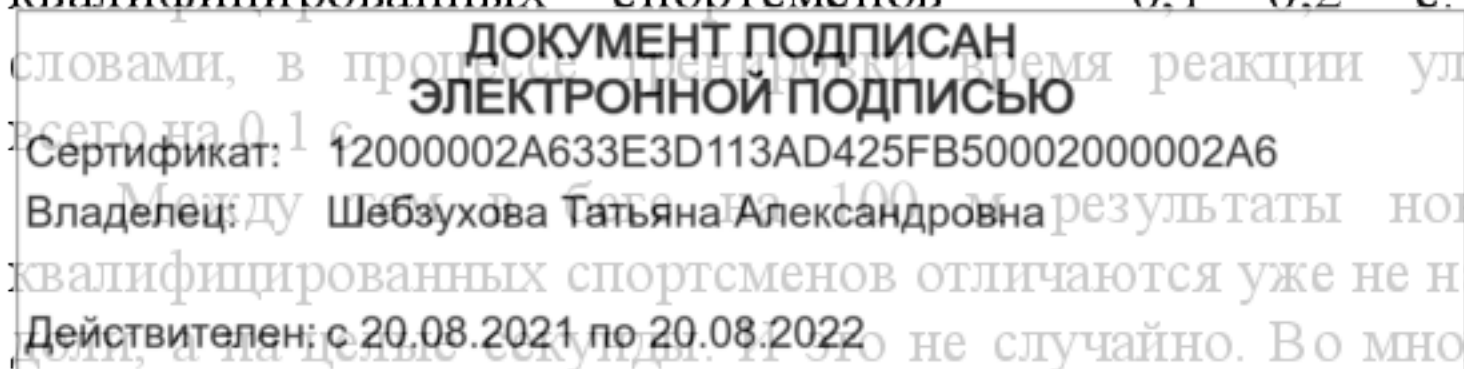
Быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400—500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако, у второго частота (быстрота) движений больше.

При оценке быстроты различают:

1. латентное время двигательной реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движений.

Эти проявления быстроты довольно автономны. Время двигательной реакции в ряде движений (или цикла движений) может не коррелироваться с другими проявлениями быстроты. Существенную роль играет здесь фактор наследственности. Время простой двигательной реакции у не занимающихся спортом обычно колеблется в пределах 0,2—0,3 с, у квалифицированных спортсменов — 0,1—0,2 с. Иными словами, в процессе тренировки время реакции улучшается всего на 0,1 с.

Между тем в беге на 100 м результаты новичков и квалифицированных спортсменов отличаются уже не на десятые доли, а на целые секунды. И это не случайно. Во многих



движениях, выполняемых с максимальной скоростью, различают две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу относительной стабилизации скорости.

Первая фаза характеризует стартовое ускорение, вторая — дистанционную скорость. Обе фазы относительно независимы друг от друга, но если первая опирается на латентное время двигательной реакции и частоту движения, то вторая кроме частоты (темпа) движения базируется и на других составляющих дистанционной скорости (например, в беге на 100 м — на технику выполнения движения, длину ног, силу отталкивания). Следовательно, дистанционной скорости присущи элементы, которые существенно изменяются под влиянием учебно-тренировочной работы — техника бега, скоростно-силовые показатели

Быстрота, скоростные возможности требуются как в циклических, так и в целом ряде ациклических видов спорта, трудовых и бытовых движениях: фехтование, бокс, спортивные игры. Предпосылками быстроты, скоростных способностей выступают не только природная подвижность нервных процессов, но и уровень нервно-мышечной координации, поддающейся направленной тренировке.

Спортивная наука и практика неоднократно подтверждали, что проявление скоростных способностей человека в одной операции или упражнении не всегда будут существенны в другом. В связи с этим само содержание процесса воспитания быстроты в спортивных или в прикладных целях должно основываться на особенностях форм его проявления, так как прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно сходных движениях.

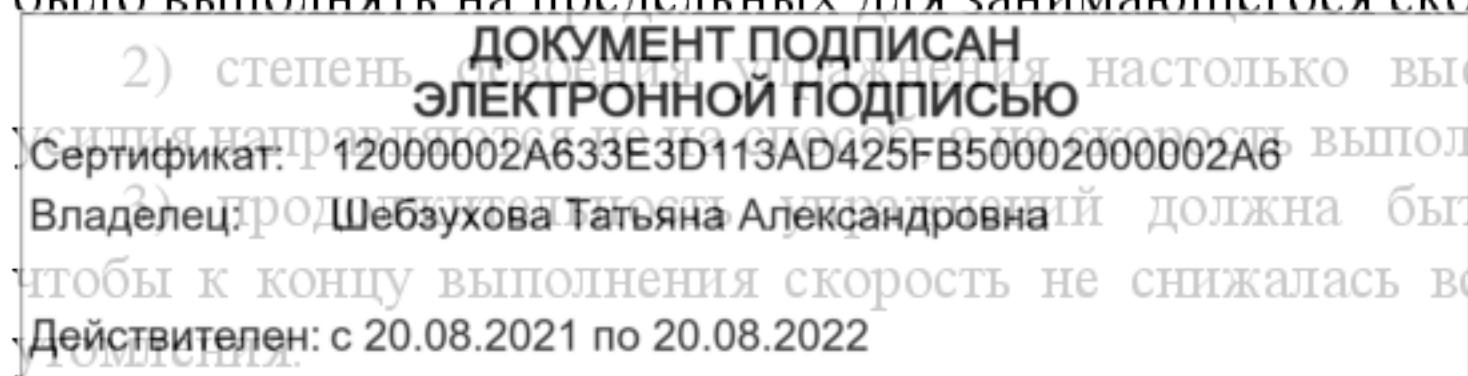
Средства воспитания быстроты должны удовлетворять по меньшей мере трем следующим требованиям:

1) техника упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных для занимающегося скоростях;

2) степень сложности упражнения настолько высока, что усилия направляются не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022



Для воспитания быстроты широко применяются следующие методы: повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный.

Воспитание выносливости

Выносливость — это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости — общую и специальную.

Общая выносливость — это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Равномерная работа при пульсе 130—150 удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем по закону супервосстановления работоспособности после отдыха от проделанной работы.

Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения.

Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

В циклических упражнениях (бег на 100—200 м) в некоторых спортивных играх скоростная выносливость связана с возникновением значительного кислородного долга, ибо сердечно-сосудистая и дыхательная системы не успевают обеспечивать мышцы кислородом из-за кратковременности и высочайшей интенсивности упражнения. Поэтому все биохимические процессы в работающих мышцах совершаются в условиях бескислородных условий. Погашение большей части кислородного долга происходит уже после прекращения упражнения.

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022 это способность длительное

время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Выносливость к статическим усилиям — способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц. Здесь существует обратная зависимость между величиной статического усилия и его продолжительностью — чем больше усилие, тем меньше продолжительность.

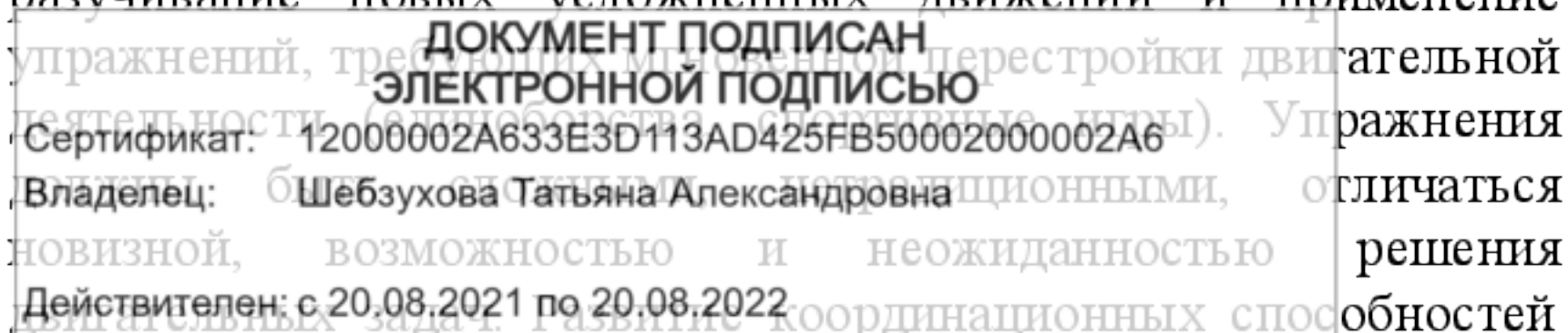
Существуют и другие виды специальной выносливости. Каждая из них характерна для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения. Различны и методики воспитания их разновидностей и особенностей. Но главным остается два положения: наличие достаточного уровня общей выносливости и соблюдение основных педагогических принципов воспитания физических качеств.

Воспитание ловкости (координационные способности)

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

1. осваивать координационно-сложные двигательные задания;
2. быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
3. повышать точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (агроборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, координационными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей



тесно связано с совершенствованием специализированных восприятия: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями

Воспитание гибкости

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако, на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость *динамическую* (проявленную в движении), *статическую* (позволяющую сохранять позу и положение тела), *активную* (проявленную благодаря собственным усилиям) и *пассивную* (проявленную за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъеме уже в предстартовом состоянии гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомления растягиваемых мышц может уменьшиться. Чтобы увеличить гибкость, применяются предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или кратковременное их напряжение непосредственно перед выполнением движения. На гибкость влияют внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 ч. в утренние и вечерние часы подвижность в суставах

понижается) Как правило, физически более сильные люди менее гибки, из-за высокого тонуса их мышц. Очень гибкие люди обладают способностью проявлению скоростно-силовых качеств.

Поэтому для лиц со стойкими ограничениями подвижности в суставах необходимы увеличенные — более частые и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

продолжительные нагрузки в упражнениях «на растягивание» В определенные периоды они могут даваться 2—3 раза в день ежедневно (включая и самостоятельные индивидуальные занятия дома по заданию преподавателя) Напротив, для лиц с повышенными от природы показателями гибкости необходимо ограничивать упражнения в растягивании и принимать специальные меры по укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью избирательно направленных силовых и общеразвивающих упражнений. При необходимости обеспечить значительные сдвиги в развитии гибкости за относительно сжатые сроки рекомендуются такие пропорции в упражнениях (по Е. П. Васильеву): примерно 40% активных — динамических, 40% пассивных и 20% статических упражнений.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. Разработаны также ориентировочные рекомендации по количеству повторений, темпу движений или времени «выдержек». Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30—45 повторений в серии; темп при активных упражнениях — в среднем одно повторение в секунду, при пассивных — одно повторение за 1—2 с; выдержка в статических положениях — 4—6 с. Пассивные статические упражнения в растягивании целесообразно применять в основном тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц, и связочный аппарат мало поддается деформации.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные двухразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один-два месяца приводят

к заметному приросту гибкости. При прекращении же тренировок гибкость быстро возвращается к исходному или близкому к нему уровню.

В последние годы в нашей стране стал распространяться
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

гибкости, повышение подвижности суставов. Считается, что медленное и спокойное выполнение упражнений на растягивание используется не только для решения различных оздоровительно-спортивных задач, но и способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при

общей физической подготовке введена программа для вузов

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Эти тесты должны проводиться в начале каждого учебного
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

года как контрольные и в конце — как зачетные.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

Специальная физическая подготовка

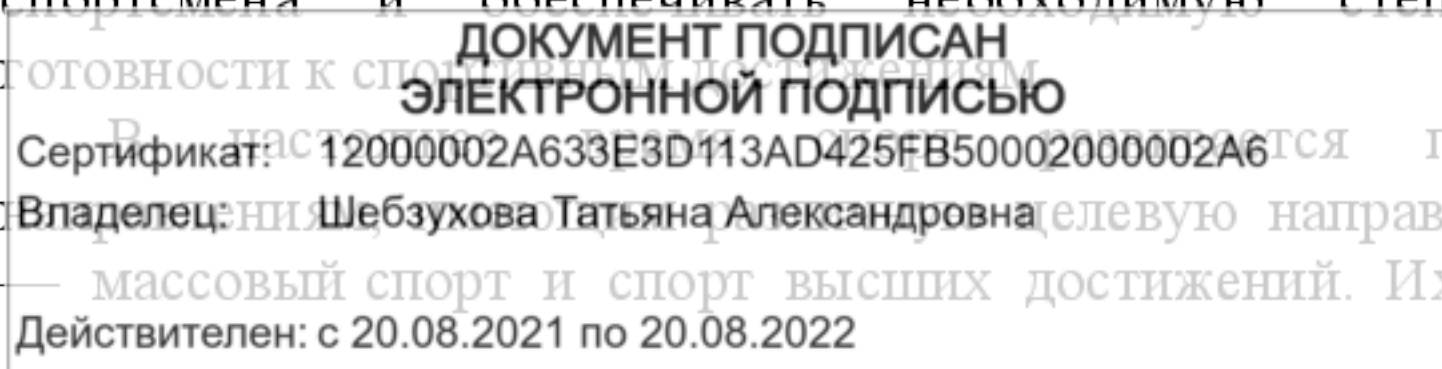
Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако, все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его

готовности к спортивным достижениям. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям: массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи различны. Массовый спорт направлен на развитие физической культуры и здоровья населения, а спорт высших достижений — на достижение наивысших результатов в различных видах спорта.



задачи отличаются друг от друга, однако, четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. Принципиально общей является и структура подготовки спортсменов, тренирующихся и функционирующих в сфере массового спорта и спорта высших достижений

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду.

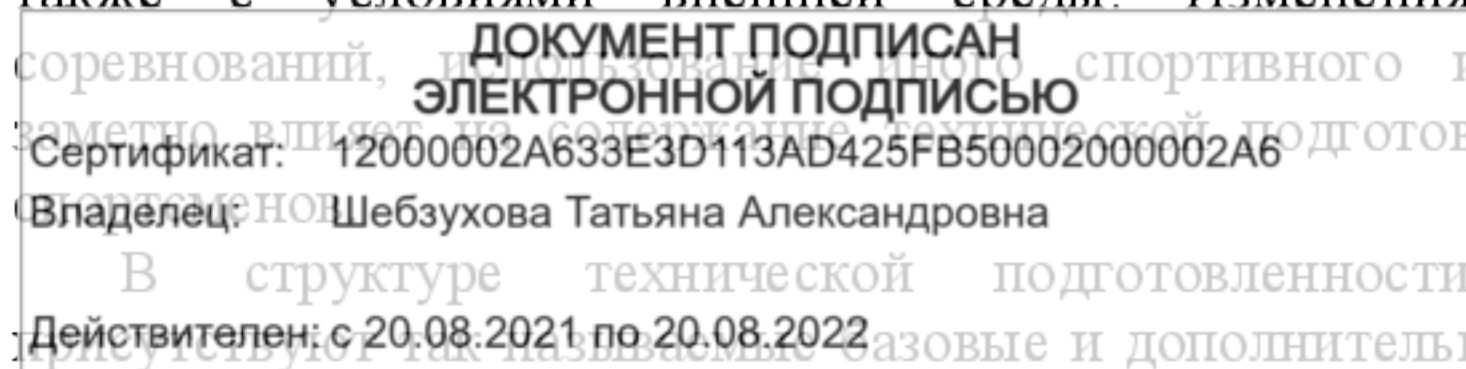
В данном разделе ППФП упоминается для того, чтобы читатель имел целостное представление о структуре специальной физической подготовки, а также о единстве теоретических и методических подходов в спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил

соревнований, инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов. Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

В структуре технической подготовленности всегда присутствует так называемые базовые и дополнительные



движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовым движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Физическая подготовленность — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

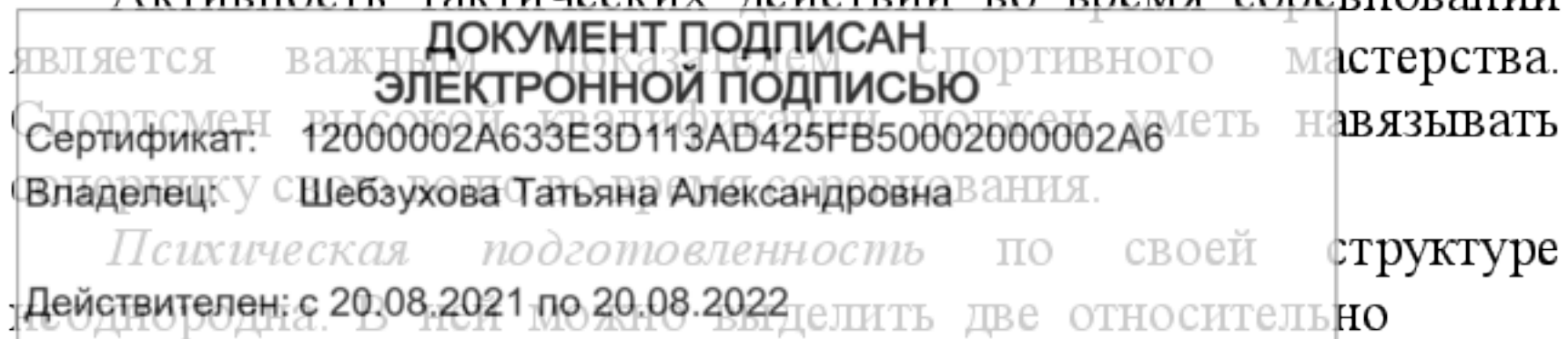
Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, на сколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Эффективность тактической подготовленности при состязании равных соперников во многих видах спорта определяется способностями спортсмена предвосхищать соревновательную ситуацию до ее развертывания. Способность к этому развивается на тренировочных занятиях, а также при постоянном анализе соревновательного опыта.

Активность тактических действий во время соревнований является важным показателем спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю во время соревнования.

Психическая подготовленность по своей структуре Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022



самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельное и инициативное.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования:

- регулярно и обязательно выполнять тренировочные программы и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревнования и соревновательный метод.

В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного

мозга опережающих реакций программ, предшествующих реальному действию.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

4. Коррекция физического развития, телосложения

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

и функциональной подготовленности

Физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств зависит от наследственности, от условий жизни, а также от физического воспитания с момента рождения. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению в студенческом возрасте, труднее всего — рост (правильнее, длина тела), значительно легче — масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность грудной клетки, бедер и т.д.).

Прогнозы по увеличению роста в основном неутешительны, ибо установлено, что рост человека относится к наследственным признакам. Однако есть и обнадеживающие моменты. По сведениям некоторых авторов (В.В. Бунак и др.), рост в длину мужчин продолжается до 25 лет, хотя многие исследователи считают, что этот процесс прекращается у девушек к 17—18 годам, а у юношей к 19 годам. По разным причинам, в том числе из-за недостатка двигательной активности, у некоторых нарушается обмен веществ и происходит «сбой» в эндокринной системе организма, и нормальный возрастной прирост длины тела иногда замедляется, но не останавливается. Физиологические механизмы этого влияния сложны, но в несколько упрощенном изложении они таковы.

Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливается обмен веществ и, что особенно важно, в организме образуется биологически активное вещество — соматотропный гормон (СТГ). Этот гормон (соматотропин) влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на рост человека. Непосредственным местом воздействия гормона на кость является ее концевое образование — эпифизарный хрящ, который постепенно заменяется костным веществом, т.е. происходит рост кости. Оптимальное механическое раздражение эпифизов усиливает действие гормона. В последние годы установлено, что физические

нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью 1,5—2 ч могут более чем в три раза увеличить СТГ в организме. Наибольшее благоприятное влияние на стимуляцию роста оказывают спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис и др.). Их рекомендуют сочетать с нагрузками умеренной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022