Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. акад. М. Ф. Решетнёва
Сибирский юридический институт МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник

Красноярск
СФУ
2017

УДК 796(07)
ББК 75.1я73
Ф505

Р е ц е н з е н т ы:

В. В. Пономарев, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и валеологии ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва»;

Л. К. Сидоров, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»

А в т о р ы:

Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев, О. Н. Московченко, Д. А. Шубин

Ф505 **Физическая культура** : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
ISBN 978-5-7638-3640-0

Рассмотрены теоретические и практические основы физической культуры. Обозначено место дисциплины в системе высшего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и учебной программой. Представлена методика обучения различным видам спорта.

Предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений.

Электронный вариант издания см.:
http://catalog.sfu-kras.ru

УДК 796(07)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-7638-3640-0

© Сибирский федеральный университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5
ВВЕДЕНИЕ 7
Глава 1 ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ 15
1.1. Цель и задачи дисциплины 15
1.2. Понятийный аппарат 16
Глава 2 ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 22
Глава 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 29
3.1. Теоретический раздел программы 29
3.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 29
3.1.2. Социально-биологические основы физической культуры 37
3.1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 53
3.1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 68
3.1.5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания 76
3.1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений 99
3.1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 106
3.1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 118
3.1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов 127
3.1.11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста 136
3.2. Методико-практический раздел 146
3.2.1. Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека 146
3.2.2. Количественные методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физического состояния 153
3.2.3. Индивидуальные психические особенности личности и её процессы 164
3.2.4. Доврачебная помощь в условиях быта и отдыха 176
3.2.5. Комплексы упражнений для развития физических качеств 181
3.2.6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) ... 196

Глава 4 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 203
4.1. Практический раздел 204
4.2. Основы методики обучения 219
4.2.1. Подвижные и спортивные игры 219
4.2.2. Волейбол 220
4.2.3. Баскетбол 247
4.2.4. Гандбол 269
4.2.5. Футбол 283
4.2.6. Настольный теннис 308
4.2.7. Гимнастика 330
4.2.8. Легкая атлетика 409
4.2.9. Плавание 459
4.2.10. Лыжный спорт 498
4.2.11. Конькобежный спорт 533
4.2.12. Атлетическая гимнастика 565
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 610

Предисловие

Уважаемые студенты! Вы держите в своих руках учебник «Физическая культура», который будет помогать вам в подготовке к вашей будущей профессиональной деятельности. Чтобы стать современным специалистом и достичь определённых высот в карьерном росте, нужно четко уяснить для себя, что без занятий физической культурой и спортом невозможно добиться данной поставленной цели.

Рекомендуемый вам учебник будет способствовать решению следующих задач:

– сохранение и укрепление здоровья;
– развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости и ловкости;
– формирование привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
– обеспечение разностороннего физического развития;
– формирование знаний в области физической культуры;
– повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам во время учёбы в вузе.

Вам нужно знать, что в студенческом возрасте происходит интенсивное совершенствование вашей физической подготовленности, что впоследствии найдёт своё непосредственное отражение во всех сферах взрослой жизни, в вашей будущей профессиональной деятельности, в новых деловых отношениях, ваших успехах и достижениях.

Предлагаемый учебник даёт вам прекрасную возможность получить необходимые в современное время знания и умения по физической культуре, что будет способствовать увеличению вашей двигательной активности и ведению здорового стиля жизни.

Данное учебное издание необходимо для того, чтобы подготовить вас, уважаемые студенты, к правильному, красивому и эстетическому выполнению различных движений, упражнений, что влияет

на физическое и личностное развитие человека. Предлагаемое содержание обязательных академических занятий по физической культуре направлено на формирование у студентов различных двигательных навыков, необходимых для овладения набором знаний и умений самостоятельно заниматься физической культурой, что имеет значительную практическую ценность для успешной реализации себя в современном обществе и профессиональной деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

В предлагаемом авторами учебнике изложены основополагающие теоретико-методические особенности преподавания в вузе учебной дисциплины «Физическая культура», а также современные практико-ориентированные знания в области оздоровительной физической культуры и спорта и прикладной физической культуры.

Целью издания учебника стала необходимость оказания помощи студентам, преподавателям, слушателям факультета повышения квалификации, специалистам в области физической культуры освоить и успешно применять на практике знания, умения и навыки, излагаемые в данном учебнике доступным и понятным языком.

Учебник разработан в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, государственными стандартами на оформление рукописей учебников, а также с учётом нововведения прикладной физической культуры и элективных занятий по физической культуре.

В составлении и подготовке необходимых материалов, написании, редактировании и издании настоящего учебника приняли участие следующие авторы:

Захарова Лариса Вячеславовна – старший преподаватель кафедры валеологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

Люлина Наталья Владимировна – доцент кафедры валеологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»; доцент кафедры гимнастики ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», мастер спорта по спортивной гимнастике.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – профессор, заведующий кафедрой валеологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», доктор педагогических наук; профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнёва»; профессор кафедры теоретических основ физического воспитания и кафедры теории и методики

спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»; профессор кафедры физической подготовки ФГКОУ ВПО «Сибирский юридический институт МВД России».

Московченко Ольга Никифоровна – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, заведующая магистратурой физической культуры ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», доктор педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ, отличник физической культуры, президент Федерации подводного спорта Красноярского края.

Шубин Дмитрий Александрович – доцент кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», кандидат педагогических наук; доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева».

Физическая культура в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента во весь период обучения.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

В основу занятий по физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на укрепление здоровья, воспитание физических качеств, коррекцию физических нарушений у студентов.

Актуальность применения средств физического воспитания объясняется их высокой эффективностью, поскольку они обеспечивают как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие.

Программа по физическому воспитанию ставит своей целью обеспечение высокого уровня всесторонней физической подготовленности студентов, что возможно лишь при эффективном использовании средств физического воспитания.

В соответствии с учебной программой курса «Физическая культура» и «Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Письмо Министерства образования РФ от 25.11.2011 № 19-229 «О методических рекомендациях» (разработка учебных программ по предмету «Физическая культура»); Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 №101-Р); Приказ Министерства образования «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686 (ред. от 25.09.2003); Приказ Министерства образования РФ от 01.12.1999 № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования») определены образовательные и развивающие функции физического воспитания.

Процесс физического воспитания в вузах осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО), которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы по учебной дисциплине «Физическая культура».

На основе Федерального государственного образовательного стандарта кафедра физического воспитания самостоятельно с учетом примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся определяет формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий (не менее 4 часов в неделю). На учебную дисциплину «Физическая культура» во всех образовательных стандартах в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделяется фиксированный минимум времени – 400 учебных часов.

Дисциплина (модули) по физической культуре и спорту реализуется в рамках: базовой части блока 1 «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения и элективных дисциплин (модулей) «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов

(в зачетные единицы не переводится) и является обязательной для освоения.

Учебник представлен в наиболее удобной из всех предлагаемых другими авторами для студентов форме тематического обзора основного содержания учебных занятий по физической культуре, прикладной физической культуре, элективным занятиям физической культурой. Материалы учебника подготовлены на основе тщательного анализа современных источников специальной научно-исследовательской и учебно-методической литературы и в соответствии с основными диссертационными исследованиями и научно-методическими публикациями ведущих учёных и специалистов в области физического воспитания студентов вузов и преподавания учебной дисциплины «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» в высших учебных заведениях. Пособие включает в себя 4 главы, понятийный аппарат и контрольные задания.

Материал, представленный в учебнике, может быть использован преподавателями для проведения не только академических, но и учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта.

В учебнике дается характеристика некоторых видов оздоровительной физической культуры и развития основных физических качеств у студентов. В конце каждого раздела даются контрольные вопросы, практические и тестовые задания для самостоятельной работы студентов.

Авторы учебника надеются, что выход в свет данного издания поможет преподавателям по физической культуре грамотно спланировать и проводить занятия в вузе, а студентам, для которых учебная дисциплина «Физическая культура» является важнейшим направлением при подготовке к их будущей профессиональной деятельности, сформировать мотивационно-ценностное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Одной из важнейших государственных задач считается решение проблемы улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья как школьников, так и студенческой молодежи. Очень важно придерживаться оздоровительной направленности учебных занятий по физической культуре [17, с. 118–121].

Укрепление здоровья студенческой молодежи – это одна из главных задач, стоящих перед высшим образованием в целом и перед физическим воспитанием студентов в частности.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрас-

тающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение занятий физической культурой как средством оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме низкой физической подготовленности студентов [13, с. 350–355].

В учебном процессе на занятиях по физической культуре в вузах ведущее место занимает физическая подготовка. Процесс физической подготовки – это один из элементов единого процесса физкультурного образования.

Физическая подготовленность студентов – это основная составляющая физического воспитания молодого человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности [13, с. 334–340]. Главным содержанием физической подготовки студентов являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка помогает молодому человеку быстро овладевать новыми видами двигательных действий и применять приобретенные умения и навыки на практике и в повседневной жизни.

Основу физической подготовленности студенческой молодёжи составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам [11, с. 363–365].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедрах физической культуры, валео-

логии, здорового образа жизни через учебную дисциплину «Физическая культура».

Главной целью физического воспитания студенческой молодёжи является формирование у каждого из них физической культуры личности, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Процесс физического воспитания немыслим без сознательной и активной деятельности самих студентов. Он проходит результативно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность – преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться, овладеть новыми знаниями, умениями и навыками, новыми физическими упражнениями. Во-первых, преподаватель должен сформировать у студентов осмысленное отношение и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Вторым направлением является стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым студентом. Преподаватель также обязан воспитать у студентов творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это третий, магистральный путь, способствующий достижению высоких результатов на каждом занятии, и, главное, – это обязательное условие решения задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь.

Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа.

Преподаватели физической культуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, координационные способности, быстрота, выносливость, гибкость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям [5]:

- атрофии мышечной и костной ткани;
- уменьшению жизненной емкости легких;
- нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы;
- застою крови в конечностях.

Все виды занятий, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятель-

ность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких). Однако каждому студенту необходимо научиться «понимать» свой организм, «прислушиваться» к его работе, постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность заниматься физическими упражнениями и спортом не только на занятиях физической культурой, но и во внеурочное время поддерживать свою физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация к занятиям физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов к физическому совершенствованию. Студент должен быть заинтересован в результатах физкультурного труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня, следовательно, тогда и появляется мотивация.

Подготовка студентов должна осуществляться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов, направленных на достижение основной цели физического воспитания, содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов;
- постепенный рост объема и средств разносторонней и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно меняется в сторону увеличения удельного веса комплексного развития двигательных способностей;
- сознательный подход к учебно-тренировочному процессу;
- формирование умения управлять двигательными действиями занимающихся во всех видах физических упражнений, входящих в программу по физическому воспитанию;
- выполнение программных требований и высокий уровень развития всех двигательных способностей, что будет происходить более интенсивно в том случае, когда применяется разнообразный арсенал средств и методов, которые противодействуют узкому преимущественному развитию отдельных двигательных способностей;
- рациональная организация тренировочных нагрузок, повышение функциональных возможностей занимающихся и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе много-

летней подготовки обеспечивается посредством поступательного увеличения объема и интенсивности нагрузок;

- строгое соблюдение принципов постепенности, доступности индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок, воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса должно происходить под воздействием условий жизни студентов, повседневных занятий физическими упражнениями, бытовых движений, учебной и производственной деятельности;
- эффективный и результативный процесс физического воспитания с формированием мотивационной сферы студентов, повышение мотивационного фона на уроке инновационными средствами, интегральный подход к реализации главной оздоровительной задачи физического воспитания, применение новейших средств и методов воздействия на организм студентов.

Современное студенческое время – это время расцвета физических способностей студенческой молодёжи, формирования их телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное, не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, которое останется на всю жизнь.

Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитание у студентов стремления к современному, модному теперь здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями, а также реализация основных концептуальных положений взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодёжи [18].

Глава 1

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Физическое воспитание как важный приоритет в образовании способствует укреплению здоровья, формированию основ ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), успешной социализации в обществе и конкурентоспособности на рынке труда. Значимость предмета определена законодательными и нормативными документами.

В «Национальной доктрине развития образования», «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» отмечается, что в настоящее время приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных направлений всестороннего развития личности, которая оказывает воздействие на межличностные отношения, выбор профессии, этические ценности, образ жизни [35].

Учебная программа по физической культуре предусматривает организацию дидактического процесса в профессиональной подготовке студентов высших учебных заведений.

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учётом программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение

в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

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

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– значение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, формирование специфических компетенций, позволяющих повышать социальный статус индивида за счет средств физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни; высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

1.2. Понятийный аппарат

Для любой науки очень важно выделить основные понятия и определить понятийный аппарат.

• ***Адаптация*** (приспособление, приспособительные реакции) есть развитие новых биологических свойств у организма, вида, обеспечивающих жизнедеятельность биосистемы при изменении внешней среды или параметров самой биосистемы.

• ***Адаптивные возможности –*** это комплексная оценка динамического состояния различных систем организма, обеспечивающих реализацию генетических программ и характеризующих индивидуальный потенциал здоровья, психологический статус, степень функциональных резервов и степень адаптации.

• ***Атлетика*** – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, быстроту, выносливость, ловкость.

• ***Баскетбол*** – командная спортивная игра с мячом на площадке 28×15 м, в верхней и нижней части площадки – кольца для забрасывания мяча. Цель игры – попасть в кольцо соперника мячом.

• ***Бег*** – способ передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы.

• ***Волейбол –*** командная спортивная игра с мячом на площадке 9×18 м, разделенной пополам сеткой. Цель игры – ударами руками по мячу направить его на сторону соперника и приземлить там.

• ***Восстановление*** – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

• ***Врабатывание*** – это повышение работоспособности, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма, своего рода оперативная адаптация его в процессе самой работы на высоком уровне деятельности. Чем быстрее протекает процесс врабатывания, тем выше производительность выполнения работы.

• ***Врачебный контроль*** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

• ***Гимнастика*** – система физических упражнений, применяемая для лечебно-гигиенических целей, разносторонней физической подготовки и совершенствования двигательной культуры владения своим телом.

• ***Гиподинамия*** – низкая двигательная активность человека. Вызывает снижение функциональных и морфологических возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной и других систем организма, ускоряет процесс старения, нарушает творческую, интеллектуальную деятельность человека.

• ***Гомеостаз*** – совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека.

• ***Группировка*** – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена.

• ***Двигательная активность*** – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

• ***Двигательный навык*** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

• ***Двигательное умение*** – характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

• ***Здоровье*** – психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

• ***Здоровый образ жизни (ЗОЖ)*** – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

• ***Игра*** – средство и метод физического воспитания; представляет объединенную сюжетом двигательную деятельность, в основе которой – единство эмоционального мотива удовольствия и достижения заранее обусловленной цели.

• ***Интенсивность физических нагрузок*** – степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками.

• ***Кувырок*** – вращательное движение тела с касанием опоры и переворачиванием через голову.

• ***Легкая атлетика*** – вид спорта, объединяющий прыжки, ходьбу, бег, метания.

• ***Массовый спорт*** – представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышение общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

• ***Метания*** – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность.

• ***Методы физического воспитания*** – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировки для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности.

• ***Мониторинг*** – группа методов, позволяющих получать на протяжении длительного времени динамическую оценку параметров состояния организма человека.

• ***Нагрузка*** – фактор, оказывающий направленное воздействие на определенную систему организма, заставляющий при этом систему регуляции перестраиваться, вплоть до нарушения пределов регуляции.

• ***Низкий старт*** – стартовое положение бегуна с опорой на руки и ноги, выполняется обычно с использованием стартовых колодок.

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

• ***Педагогический контроль*** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

• ***Передача мяча*** – направление игроком мяча партнеру для атакующих взаимодействий.

• ***Перемещения*** – действия игрока при выборе места на площадке.

• ***Плавание*** – вид спорта, передвижение по поверхности воды и под водой без вспомогательных средств и оборудования.

• ***Подача*** – начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру.

• ***Профессиональный спорт*** – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

• ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности.

• ***Прикладные умения и навыки*** – необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определёнными видами спорта.

• ***Прыжки*** – способ преодоления препятствий.

• ***Прыжок в длину*** – вид легкой атлетики, деятельность которой заключается в преодолении горизонтального пространства толчком одной ноги от бруска с места или с разбега.

• ***Психофизическая подготовка*** – целенаправленный процесс – специальная система занятий, фундамент которой представляет собой взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

• ***Работоспособность*** – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.

• ***Реабилитация*** – восстановление или компенсация нарушенных функций организма и трудоспособности человека.

• ***Самоконтроль*** – регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приёмов.

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

• ***Спорт*** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

• ***Спортивная подготовка*** – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

• ***Стойка*** – вертикальное положение тела.

• ***Телосложение*** – особенности строения, формы, величины и соотношения отдельных частей тела.

• ***Уровень физического состояния (УФС)*** – характеризуется совокупностью гемодинамических параметров кардиореспираторных и морфофункциональных показателей.

• ***Утомление*** – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности.

• ***Физическое воспитание*** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

• ***Физические качества*** – это определённые стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

• ***Физическая культура*** – часть общей культуры общества, а также учебная дисциплина, направленная на развитие физических способностей человека с целью укрепления здоровья и спортивных достижений.

• ***Физическое образование*** **–** приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

• ***Физическая подготовка*** **–** процесс воспитания физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности.

• ***Физическое развитие*** **–** закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

• ***Физические упражнения*** **–** это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.

• ***Физическая подготовленность*** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

• Под ***физическими способностями*** понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и систем организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательного действия.

• ***Фол*** **–** нарушение правил.

• ***Ходьба*** – способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами.

Глава 2

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» в высшем учебном заведении должно быть обеспечено выполнение следующих требований Федерального государственного образовательного стандарта, который интегрирует теоретический, практический и контрольный учебный материал:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры и спорта;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

– оздоровительные системы и спорт;

– профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;

– основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения:

– создание устойчивой мотивации и потребности к пониманию роли физической культуры для физического развития человека;

– повышение своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных, жизненных и профессиональных целей;

– знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

– владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента:

– обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности;

– вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

– теоретических, практических, контрольных;

– элективных, методико-практических и учебно-тренировочных занятий;

– индивидуальных и индивидуально-групповых занятий;

– самостоятельных занятий.

Внеучебные занятия организуются в форме:

– выполнение физических упражнений и мероприятий в режиме учебного дня;

– занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

– массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Они являются обязательными, проводятся из расчёта 4–6 часов в неделю и вводятся в учебное расписание:

– обязательные занятия, которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям и направлениям в объёме четырёх часов в неделю в течение всего периода обучения;

– консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникулярное время и в период производственной практики.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

– теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

– практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного;

– контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретические, практические и контрольные учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебном плане по всем специальностям и направлениям, включаются в учебное расписание на весь период обучения.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в вузах содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел программы предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре.

Теоретический раздел программы состоит из лекционного и методико-практического курса.

В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, предлагается программный материал по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освещению огромных потенциальных возможностей физической культуры в гармоническом воспитании студенческой молодежи, в укреплении и сохранении их здоровья, в подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Методико-практический курс:

– обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей;

– включает те методические подходы, которые наиболее значимы, определяют стратегию и тактику сохранения и приумножения индивидуального здоровья и реализацию психофизиологического потенциала.

Практический раздел состоит из учебно-тренировочного курса с контрольным тестированием, объединяет комплекс дисциплин: подвижные и спортивные игры, настольный теннис, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, плавание, атлетическая гимнастика. Предусматривает овладение студентами навыками, умениями и специальными знаниями в базовых видах спорта.

Учебно-тренировочный курс помогает приобрести опыт творческой практической деятельности. Содержание занятий базируется на использовании знаний и умений, чтобы применять средства физической культуры, использовать физическую подготовку.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным отделениям, в которые распределяются студенты: основное, спортивное и специальное.

В учебные группы основного отделения зачисляются студенты, не имеющие нарушений в состоянии здоровья, физически развитые и подготовленные. Основная цель этого направления – применение разнообразных средств и методов физического воспитания для оптимального развития физических качеств и формирования мотивационно-ценностных установок на регулярные занятия физической культурой.

В спортивное учебное отделение (специализация) зачисляются студенты, показавшие общую хорошую физическую и спортивную подготовку и имеющие собственное желание углубленно заниматься и совершенствовать свои навыки в определённом виде спорта.

Специальное медицинское учебное отделение состоит из студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья,

выявленные по результатам ежегодного медицинского осмотра. Основной материал разрабатывается самими преподавателями соответствующей квалификации с учетом данных и противопоказаний индивидуально для каждого студента.

На практических занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительные системы физических упражнений.

В конкретное содержание теоретического и практического разделов рабочей программы по физической культуре в каждом вузе включается освоение специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненно важных прикладных психофизических качеств. На их основе предполагается формирование у студентов ценностного отношения к занятиям физической культурой и ведения современного здорового образа жизни после окончания вуза. Результаты освоения дисциплины (знать, уметь, владеть):

знать: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; понятие «физическая культура», её социальную значимость; компоненты физической культуры: закономерности работы организма при выполнении физических упражнений;

уметь: применять средства и методы физической культуры; выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

владеть: средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования.

Индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой различных упражнений; овладение термино-

логией и другие вопросы теоретического и практического разделов курса физической культуры.

Контрольный раздел состоит из текущего, рубежного и промежуточного этапов, обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются зачетом по всем разделам: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному.

Теоретические и методические знания, умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического использования. Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, получают зачет по физической культуре, включающий в себя три составляющих:

– регулярное посещение занятий по расписанию;
– общая физическая и спортивно-техническая подготовка;
– жизненно необходимые умения и навыки, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Студенты специальной медицинской группы выполняют облегченные нормативы по общей физической подготовке (специально для них разработанные), требования по спортивно-технической подготовке для них снижены.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период: обязаны присутствовать на всех занятиях по расписанию; подготовить реферат по заданной теме и сдать зачет по теоретическому разделу программы.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

– учебные занятия;

– физические упражнения в режиме учебного дня;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

– занятия в спортивных клубах, секциях;

– массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учёбы время.

Преподаватели физического воспитания могут самостоятельно определять формы проведения учебных занятий, методы обучения и воспитания студентов, обеспечивающие высокую эффективность педагогического процесса. Использование разнообразных форм физического воспитания создаёт условия выполнения студентами научно обоснованного объёма направленной двигательной деятельности, необходимой для нормального функционирования организма.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса. Запрещается использование и проведение антигуманных, а также опасных для здоровья и жизни студентов методов обучения, тренировочных воздействий. Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку преподаватель принимает необходимые меры.

Кроме обязательных зачётных требований и нормативов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке для студентов, кафедрой физического воспитания разрабатываются и специальные зачётные спортивно-технические нормативы и требования. Их количество в каждом семестре определено программой по физической культуре.

Все зачётные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов в начале каждого семестра. Спортивно-технические требования и нормативы в разных вузах и даже на отдельных факультетах могут существенно отличаться, что объясняется различием в материально-техническом обеспечении и особенностями контингента занимающихся.

Глава 3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

3.1. Теоретический раздел программы

3.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

Физическая культура является частью общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. К духовным ценностям физической культуры относятся: информация, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, система управления в сфере физической культуры.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет своё воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

В современных системах физического воспитания более видное место занимает спорт.

Современный спорт подразделяется на массовый, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Целью занятий различными видами массового спорта является укрепление здоровья, улучшение физического развития, активный отдых. Массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Цель спорта высших достижений – максимально возможные спортивные результаты или победы на крупнейших соревнованиях.

Профессиональный спорт – предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Спорт является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности индивидуума, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела. Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию.

Археология и этнография предоставили возможность проследить за развитием человека, и становлением физической культуры как самостоятельной дисциплины. С древнейших времен создавался культ двигательной активности человека. Для первобытного человека – как способ бытия человеческого тела, обеспечивающего приспо-

собление к условиям социальной среды. Появление метательного оружия, лука, способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, развивать и совершенствовать двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага.

На поздних этапах человеческой цивилизации у многих народов появляются традиции и обычаи использования элементов физической культуры (физические упражнения, игры, состязания). Её воспитывающий компонент проявлялся в ритуалах посвящения при переходе из одной возрастной группы в другую. Физическая культура первобытного периода, развивая стойкость, твердую волю, физическую подготовку каждого члена племени, воспитывала у соплеменников чувство общности в защите своих интересов. В основном имитировались трудовые процессы, охота, военные действия.

В рабовладельческом обществе физическое воспитание приобрело характер государственной системы подготовки юношества господствующих классов к гражданской и военной службе. Физическое воспитание осуществлялось с целью подготовки физически развитых, стойких, волевых, преданных рабовладельческому строю воинов.

Спартанское воспитание. Юноши с 7–8 до 20 лет воспитывались в государственных интернатах. Всестороннее физическое развитие девушек осуществлялось в семье, «чтобы их будущие дети были крепки телом» (Плутарх).

Культ гармонически развитого тела, силы, мужества, умение без ропота переносить физические страдания занимал значительное место в системе ценностей человека античного мира.

Ценности физической культуры оказывали влияние на философию, науку, искусство. Крупные спортивные события древности – Олимпийские, Немейские, Пифийские игры и др. – сказывались даже на межгосударственных отношениях (во время Олимпийских игр прекращались войны).

Особый интерес представляют физическая культура Древней Греции, где «неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать», физическое воспитание в древнегреческих государствах Спарте и Афинах, где преподавались гимнастика, фехтование, верховая езда, плавание, бег с 7-летнего возраста, борьба и кулачный бой – с 15-летнего.

В феодальном обществе физическое воспитание стало основой систем рыцарского (княжеского) воспитания. Предпочтение отдавалось верховой езде, фехтованию, стрельбе из лука, плаванию, охоте, единоборствам и играм военного и спортивного характера.

Вопреки официальным запретам среди крестьянских масс складывалась своя, народная система физического воспитания, состоящая из разнообразных игр, танцев, военных и физических упражнений.

Значительно возрос интерес к физическому воспитанию в эпоху Возрождения. Гуманисты делали попытки ввести физическое воспитание в школе.

Я. А. Коменский рассматривал физическое воспитание как важнейшую часть семейного воспитания и педагогического процесса в школе [15].

В XVII–XVIII вв. в школах многих стран вводится преподавание физического воспитания, разрабатываются комплексы элементарных физических упражнений.

Великие люди древности были и великими спортсменами: Платон (древнегреческий философ) – кулачный боец; математик и философ Пифагор – олимпийский чемпион, Гиппократ (врач) – пловец и борец.

Высказывание Аристотеля заключается в следующем: «...ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» [1].

Еще в 1804 г. был принят Устав учебных заведений России, и физическое воспитание было введено в университетах и гимназиях как предмет.

Одним из основных документов, регламентирующих учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, является учебная программа, которая определяет объём знаний, навыков, уровень физической подготовленности, т. е. то, чем должны овладеть студенты по предмету «физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов.

Цель: внедрение физической культуры и спорта в вузе для всестороннего развития человека; утверждение здорового образа жизни; формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании будущего специалиста, способного реализовывать приобретенные знания и навыки в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

Большим достижением науки о физическом воспитании явилось создание организационных и методических форм использования физических упражнений с лечебной целью.

На сегодняшний день физическое образование и воспитание студенчества не оправдывает социальных ожиданий. Выпускники высших и средних специальных учебных заведений в большинстве своём не являются носителями ценностей, освоение которых возможно в процессе

физического воспитания, существенно ограничен перенос их знаний и практических умений на сферу учебного и профессионального труда, быта, отдыха, общения, здоровый стиль и образ жизни. Это находит отражение в отношении личности к себе, своему здоровью, психофизическому состоянию, режиму физических и интеллектуальных отдач, в рациональном, содержательном использовании свободного времени, наконец, в способности к социокультурному самоопределению. Негативные результаты усугубляются снижением возможностей полноценного питания, нерационального расписания учебных занятий, отсутствием действенной профилактики медицинского обслуживания, необходимостью подработки студентов для обеспечения прожиточного бюджета. Как результат – состояние здоровья, физическая подготовленность студентов старших курсов к завершению профессионального обучения существенно ухудшаются. К физическому самовоспитанию приобщается лишь незначительная часть выпускников. Резко ограничивается на 3–5 годах обучения участие студентов в спортивной деятельности. Всё это приводит к тому, что в процессе профессиональной деятельности состояние здоровья ограничивает многим выпускникам возможность полноценной реализации своего творческого потенциала, сокращает их творческое долголетие.

Вузовская физическая культура, играющая роль в гуманитарной подготовке специалиста, представляет для студенческой молодёжи особую, непреходящую ценность, восполнить которую в последующие годы в полной мере невозможно. Значение и роль физической культуры в высшей школе отмечается в трудах отечественных ученых [6, 24, 40 и др.].

1. *Социально значимые,* представляющие собой цели, представления, нормы, правила, регламентирующие образовательно-воспитательную практику в обществе по формированию личности, обладающей развитым уровнем физической культуры, интегрированной в её общекультурное развитие и необходимое для выполнения её социальных ролей и самоорганизации культурной, здоровой жизнедеятельности.

2. *Профессионально значимые,* объединяющие совокупность идей, концепций, норм, «инструментальных» знаний, практических умений, приобретение и развитие необходимых качеств и свойств, использование и владение которыми «окультуривает» условия и процесс профессиональной деятельности, создаёт предпосылки успешной адаптации к ней, выполнения её без моральных и психофизических издержек.

3. *Индивидуально-личностный* отражает целенаправленную и мотивационную направленность личности на её физическое совершенствование, валеологическую культуру, развитие самосознания, социально-психологических свойств и качеств, обретение чувства идентичности и индивидуальности, проявление коммуникативных способностей.

На этой основе возможна дальнейшая классификация взаимосвязанных групп ценностей физической культуры по горизонтали как содержательного компонента учебно-ориентированной дисциплины при подготовке специалиста в вузе. Выделены следующие группы [7].

1. *Ценности-цели* раскрывают значение и смысл целей использования физической культуры в социально-профессиональной деятельности специалиста: концепция личности студента-профессионала в её многообразии проявления в различных видах деятельности, концепция «Я – профессионал» как источник и результат профессионального самосовершенствования.

2. *Ценности-средства* показывают значение и смысл способов и средств использования физической культуры в осуществлении социально-профессиональной деятельности: владение необходимыми технологиями физического саморазвития, методико-практическими знаниями-умениями для самопознания, самоуправления, самоконтроля.

3. *Ценности-отношения* характеризуют значение и смысл отношений к физической культуре как совокупности отношений к себе, профессиональной деятельности, ближайшему социуму. Они задают предметную ориентацию реализации физической культуры в жизнедеятельности.

4. *Ценности-знания* определяют значение и смысл знаний по физической культуре в процессе социально-профессиональной деятельности: теоретических, методологических, определяющих кругозор, необходимый для саморазвития личности в физической культуре, её мировоззренческих позиций и убеждений.

5. *Ценности-качества* раскрывают значение и смысл актуальных качеств и свойств будущего специалиста для социально-профессиональной деятельности: личностных, коммуникативных, статусно-позиционных, деятельностно-профессиональных, внешне поведенческих, психофизических. Учебно-содержательный материал учебной программы по физической культуре для вузов ориентирует дисциплины гуманитарного цикла и физическую культуру на развитие личности будущего специалиста, что потребует усиления «культуросозидающей функции физической культуры», увеличения

и расширения возможностей процесса для повышения её «культуроёмкости».

Наш опыт работы подтверждает, что физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

– преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления её здоровья, подготовку её к профессиональной деятельности;

– интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодёжи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

– проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

– ценностно-ориентационную. В процессе её реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

– коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

– социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Учебно-содержательный материал учебной программы по физической культуре для вузов ориентирует дисциплины гуманитарного цикла и, естественно, физическую культуру на развитие личности будущего специалиста, что, безусловно, потребует усиления «культуро-

созидающей функции физической культуры», увеличения и расширения возможностей процесса для повышения её «культуроёмкости».

Следовательно, особая роль отведена профессионально-прикладной физической подготовке, цель которой – развитие тех качеств, умений, навыков и специальных знаний, которые будут положительно влиять на конкретные трудовые, рекреационные процессы и действия будущих специалистов.

В процессе учебно-тренировочных занятий студентам, занимающимся спортом, приходится преодолевать утомление, большие физические нагрузки. Идёт процесс специфического труда, который позволяет вырабатывать трудолюбие – качество, которое переносится на учебный процесс, а в дальнейшем и на профессиональную деятельность.

На учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях вырабатываются черты характера, в основе которого – чувство патриотизма, ответственность за свои поступки, поведение, отношение к коллективу, семье, работе.

Физическое воспитание органически связано с идейно-нравственным воспитанием, позволяет формировать личностные качества человека и его гражданина.

Гармоничное физическое развитие способствует развитию психофизиологических качеств, таких как память, внимание, устойчивость, восприятие и другие, повышая умственную работоспособность и интеллект. На занятиях по физическому воспитанию прививаются навыки и правила личной и общественной гигиены, закаливания, что положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья, продуктивность обучения.

В теме раскрыты исторические предпосылки возникновения физического воспитания, роль физической культуры и спорта в каждой исторической формации, а также организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Итак, физическое воспитание позитивно влияет на успешность адаптации к новым условиям учебы, быта, труда, на профессионально-трудовое воспитание.

Контрольные вопросы

1. Понятие физическая культура, ее социальная значимость.
2. Задачи физического воспитания в вузе.

3. Цель физического воспитания в вузе.
4. Спорт как социальный феномен.
5. Компоненты физической культуры.
6. Ценностные ориентации физической культуры.
7. Социальные функции физической культуры в вузе.

3.1.2. Социально-биологические основы физической культуры

Краткое содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Совершенствование функциональных возможностей организма средствами физической культуры. Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система

Развитие организма осуществляется во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни. Это развитие называется индивидуальным, или развитием в онтогенезе. Различают два периода: внутриутробный (от момента зачатия и до рождения) и внеутробный (после рождения).

Каждый родившийся человек наследует от родителей врождённые, генетически обусловленные черты и особенности, которые во многом определяют индивидуальное развитие в процессе его дальнейшей жизни [42]. 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 динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека.

Этот процесс обеспечивается сложной системой координированных приспособительных механизмов, направленных на устранение или ограничение 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. Постоянство физико-химического состава поддерживается благодаря саморегуляции обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, выделения и других физиологических процессов.

Организм человека – единая целостная система, в которой все органы тесно связаны между собой и находятся в сложном взаимодействии. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности других.

Огромное количество клеток, каждая из которых выполняет свои, присущие только ей функции, снабжается питательными веществами и необходимым количеством кислорода для того, чтобы осуществлялись жизненно необходимые процессы энергообразования, выведения продуктов распада, обеспечения различных биохимических реакций жизнедеятельности. Эти процессы происходят благодаря регуляторным механизмам, осуществляющим свою деятельность через нервную, кровеносную, дыхательную, эндокринную и другие системы организма.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата

Одним из важнейших актов приспособления организма к окружающей среде является движение. Оно осуществляется системой органов, к которым относятся кости, их соединения и мышцы, вместе составляющие опорно-двигательный аппарат (рис. 1).



Рис. 1

Все кости, соединенные между собой с помощью соединительной, хрящевой и костной ткани, в совокупности составляют скелет. Скелет и его соединения являются пассивной частью аппарата движения, а прикрепленные к костям скелетные мышцы – его активной частью.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий. Большинство сочленяющихся костей соединены связками и мышечными сухожилиями, образуя суставы конечностей позвоночника.

Позвоночный столб представляет собой опору туловища и является осью всего тела. Он соединяется с ребрами, тазовыми костями и черепом. Имеет Ś-форму, в норме – два изгиба вперед (шейный и поясничный лордозы) и два изгиба назад (грудной и крестцовый кифозы). Его изгибы амортизируют толчки, возникающие при ходьбе, беге и прыжках.

Позвоночный столб состоит из 33–34 позвонков и делится на пять отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков), копчиковый (4–5). Позвоночный столб позволяет совершать сгибание вперед и назад, в стороны, вращательные движения вокруг вертикальной оси (рис. 2). Между тел позвонков находятся хрящеподобные диски. Костные позвонки образуют жесткую основу позвоночного столба, а межпозвонковые диски придают позвоночнику эластичность и подвижность.

Позади тел позвонков дужками и отростками формируется костный канал, который называется позвоночным. В этом канале расположен спинной мозг с нервными отростками, которые, разветвляясь, идут к внутренним органам. Имея значительную протяжённость, позвоночник контактирует со всеми важными внутренними органами и системами. На позвоночник возложено слишком много функций: он выполняет роль «футляра» для спинного мозга в спинномозговом канале и участвует в движении туловища и головы; межпозвонковые диски, расположенные между телами почти всех позвонков, несут опорную, фиксирующую, пружинящую и амортизирующую функции, что обеспечивает его подвижность. Высокая степень эластичности межпозвонковых дисков позволяет позвоночному столбу амортизировать при различных сотрясениях и ударах. Величина подвижности между двумя смежными позвонками зависит от высоты межпозвоночных дисков и от поперечного и переднезаднего размеров тел позвонков. Чем выше межпозвонковые диски, тем больше подвижность позвоночника. С возрастом относительная высота межпозвоночных дисков уменьшается.



Рис. 2



Рис. 3

По данным В. Н. Козлова («Анатомия человека»), у новорождённого она составляет более 50 % высоты всего позвоночного столба, у взрослых – около 25 %, к старости высота позвоночного столба может уменьшиться до 7 см [14].

Грудная клетка образована 12 парами ребер, грудиной и грудным отделом позвоночного столба (рис. 3). Она является вместилищем сердца, легких, печени и части пищеварительного тракта, а также выполняет защитную функцию. Благодаря движениям грудной клетки осуществляются вдох и выдох.

Объем грудной клетки может изменяться в процессе дыхания при сокращении межреберных мышц и диафрагмы. Форма грудной клетки варьирует в зависимости от возраста и пола.

Основные функции опорно-двигательного аппарата – опора и перемещение тела и его частей в пространстве.

Механическая функция ОДА: опора, защита, движение. Опорная функция осуществляется прикреплением мягких тканей и органов к разным частям скелета. Защитная функция достигается путем образования некоторыми частями скелета полостей, в которых размещены жизненно важные органы.