

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Курс лекций

для студентов непрофильных специальностей

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2015

УДК 796.0 (075.8)
ББК 75
Д 30

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания БрГТУ
кандидат педагогических наук, доцент
Орлова Н.В.

зав. кафедрой спортивных дисциплин БрГУ имени А.С. Пушкина,
кандидат педагогических наук, доцент
Белый К.И.

Рекомендовано учебно-методической комиссией кафедры физической культуры
БрГУ им. А.С. Пушкина

Демчук, Т.С.

Д 30 Физическая культура : Курс лекций / Т.С. Демчук, Э.А. Моисейчик.
А.И. Софенко ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест :
БрГУ, 2015. – 64 с.

Представлен курс лекций по основным темам, предусмотренным учебной программой «Физическая культура» и отвечают требованиям образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин». Предназначено для изучения теоретических основ физической культуры студентами непрофильных специальностей УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Предназначено преподавателям физической культуры и студентам БрГУ им. А.С. Пушкина.

УДК 796.0 (075.8)

ББК 75

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЛЕКЦИЯ 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	5
ЛЕКЦИЯ 2. Формирование личности студента в процессе занятий физическими упражнениями	13
ЛЕКЦИЯ 3. Основы специальных знаний при занятиях физическими упражнениями	17
ЛЕКЦИЯ 4. Общая характеристика физических способностей Человека	23
ЛЕКЦИЯ 5. Принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	28
ЛЕКЦИЯ 6. Формы организации и структура занятий в физическом воспитании и спорте	36
ЛЕКЦИЯ 7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : средства, планирование, самоконтроль	40
Самостоятельные занятия физическими упражнениями:	
ЛЕКЦИЯ 8. Спорт в Республике Беларусь	50
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ	58
ЛИТЕРАТУРА	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время совершенно очевидна необходимость широкого применения физических упражнений в жизни студента. Их регулярное выполнение напрямую связано с его образом жизни и, следовательно, с уровнем здоровья. Это предполагает овладение студентом определёнными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, составляющими основу его общего физкультурного образования.

Существуют основополагающие физкультурные знания, которые обязаны усвоить все студенты непрофильных специальностей независимо от факультетов и учебных отделений, на которых они обучаются. Ниже перечислены некоторые наиболее важные причины того, почему каждый студент должен пройти не только полный курс дисциплины «Физическая культура», но и расширить свои знания в данной области самостоятельно.

1. Знание основ физической культуры нужно студентам как для понимания функционирования системы физической культуры в нашей стране, так и для уяснения того, что выполнение любых физических упражнений благоприятно сказывается на здоровье каждого человека в течение всей жизни.

2. Знание основ физической культуры позволяет студенту целенаправленно выбирать и по определённым правилам выполнять различные физические упражнения, поддерживая или улучшая своё здоровье в процессе обучения в вузе, и продолжать заниматься ими после его окончания.

3. Знание основ физической культуры позволит студентам как будущим родителям знать, понимать, контролировать гармоничное развитие своих детей и управлять им, формируя у них положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

4. Умение применять различные физические упражнения необходимо не только для поддержания собственного физического благополучия, но также и для эффективной дальнейшей работы с подрастающим поколением в любой из областей системы образования.

5. Молодые люди, используя приобретённые знания в области физической культуры, могут и должны применять их с тем, чтобы, с одной стороны, помогать специалистам физической культуры в гармоничном развитии подрастающего поколения, а с другой – улучшить организацию общего физкультурного образования в нашей стране.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» и учебными программами (типовая, рабочая) по дисциплине «Физическая культура», теоретический раздел осваивается в форме лекционного курса, изучаемого студентами в течение восьми семестров.

Целью лекционного курса является формирование у студентов компетенций, связанных с пониманием и рациональным использованием систематизированных знаний теории и методики физической культуры и спорта в жизненной практике.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание теоретических и методических основ физической культуры.
3. Формирование положительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни.

Предложенный в лекциях материал получен в результате анализа и обобщения информации, изложенной в научно-методической литературе по физическому воспитанию и спорту, изданной в Республике Беларусь и СНГ за последние 20 лет. При его отборе учитывался и более чем 50-летний опыт работы кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Содержание лекций взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин: психологии, педагогики, анатомии, физиологии, гигиены. Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека. Также содержание лекций имеет преемственность с теоретическим материалом предмета «Физическая культура и здоровье» в средней общеобразовательной школе.

Лекции в первую очередь адресованы студентам. Они не могут заменить собой полные тексты лекций, читаемых преподавателями, однако их содержание и представленная литература могут служить отправной точкой в поиске интересующих первоисточников информации при расширении знаний самостоятельно.

Была предпринята попытка представить изложение всех тем лекций четким описанием целей и требованиями к основам знаний студентов по конкретной теме. Их наличие позволяет упорядочить и детализировать деятельность преподавателей, читающих лекции на одних и тех же курсах разных факультетов, создавая равные условия в требованиях к знаниям студентам.

ЛЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Цель лекции: ознакомление студентов с содержанием и структурой физического воспитания в условиях вуза.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Основные направления физической культуры:

- физическое воспитание;
- физическая подготовка (общая, специальная);
- рекреативная (оздоровительная);
- реабилитационная (восстановительная);
- адаптивная (приспособительная).

Физическое воспитание – часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков.

Физическое воспитание в Республике Беларусь проводится в учреждениях образования на всех его уровнях: дошкольном, общем среднем, профессионально-техническом, среднем специальном и высшем. Данный вид воспитания является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется в форме учебных занятий по физической культуре в соответствии с учебными планами, программами по физической культуре. Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.

В Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на руководство университета. Конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями.

Непосредственная ответственность за организацию и проведение учебной работы среди студентов возложена на кафедру физической культуры. Преподаватели кафедры совместно со спортивным клубом, общественными организациями университета осуществляют подготовку и управление физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой

студентов, а также способствуют развитию спортивно-массового движения студенческой молодежи в форме активного досуга.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов осуществляется отделом организации охраны здоровья университета. В начале каждого учебного года все студенты проходят ежегодное медицинское обследование, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группу лечебной физической культуры.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой и спортом не допускаются.

Кафедра физической культуры с учетом результатов медицинского обследования формирует из числа студентов, обучающихся в учебных группах, учебные отделения: основное, подготовительное, специальное медицинское, лечебной физической культуры и спортивное.

В течение учебного года допускается перераспределение студентов по учебным отделениям, но только на основании результатов медицинского обследования.

Организация физического воспитания студентов университета проводится в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

Для соблюдения правила безопасности и предупреждения возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом преподаватель, ответственный за физическое воспитание студентов на факультете, проводит с ними инструктаж.

Первичный инструктаж проводится со студентами 1 курса на первом учебном занятии первого семестра.

Повторный инструктаж проводится на каждом курсе раз в семестр, на первом учебном занятии.

Целевой инструктаж проводится на первом учебном занятии каждого раздела практических занятий: легкая атлетика, плавание, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол и подвижные игры.

Внеплановый инструктаж проводится по распоряжению ректора университета или заведующего кафедрой.

Содержание курса «Физическая культура» подчинено главной цели высшего образования – обеспечению наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности. Ориентируясь на неё, курс данной дисциплины имеет свою цель: формирование социально-личностных компетенций студента, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать студенту в приобретении основ специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать студенту в оптимальном развитии физических способностей.
3. Оказать помощь студенту в овладении или совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Научить студента методически правильно применять средства физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Направленность учебных занятий подчинена целям и задачам курса обучения.

Первый курс. Цель курса: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности.
2. Сформировать у студентов потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Второй курс. Цель курса: освоение студентами научно-практических основ физической культуры и рационального образа жизни.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов потребность в приобретении специальных знаний в области физической культуры.
2. Содействовать оптимальному развитию физических способностей студента.

Третий курс. Цель курса: овладение студентами системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Задачи курса:

1. Оказать помощь студентам в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Научить студентов базовой технике различных видов спорта.

Четвёртый курс. Цель курса: приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивных знаний в жизненной практике.

Задачи курса:

1. Научить методически правильно применять средства физической культуры в жизненной практике.
2. Овладеть умениями и навыками в проведении самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

Главная цель обучения дисциплине, цели курсов программы, а также цели каждой формы занятий образуют систему целей. Это позволяет создать равные условия в требованиях к знаниям студентов.

Изучение дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется закономерностями и особенностями

процесса формирования физической культуры личности студента, совокупностью знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижением жизненных и профессиональных целей.

В настоящее время совершенно очевидна необходимость широкого применения физических упражнений в жизни человека. Их регулярное выполнение напрямую связано с его рациональным образом жизни и с уровнем здоровья. Всё это предполагает овладение человеком определёнными знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, составляющими основу его общего физкультурного образования.

Объём физкультурных знаний и умений, которыми должны овладеть студенты непрофильных специальностей нашего университета, варьируется от факультета к факультету, в зависимости от количества учебных часов, отводимых на дисциплину «Физическая культура», проблем здоровья и отношения к занятию физическими упражнениями.

Основными формами учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются лекции и практические занятия.

Темы лекций охватывают основные стороны системы физического воспитания и спорта, существующей в нашей стране:

- способствующие пониманию роли физической культуры и спорта в воспитании человека, развитию его умственных и физических способностей;
- знакомящие с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни;
- способствующие формированию рационального образа жизни и физической культуры личности.

В процессе практических занятий студенты овладевают базовой техникой изучаемых видов спорта, совершенствуют физические способности, приобретают двигательные умения и навыки, сдают контрольные упражнения. Сведения методического характера, сообщаемые в процессе каждого практического занятия, раскрывают основы содержания частных методик применения физических упражнений, комплексов из них и различных изучаемых оздоровительных систем.

Зачётные требования состоят из выполнения студентами организационного, теоретического, практического и методического разделов.

В университете сложилась система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами. Во главе этой работы находится спортивный клуб вуза – первичная общественная спортивная организация студентов. Основной целью его деятельности является развитие и управление спортивно-массовым движением студенческой молодежи.

Для достижения этой цели спортивный клуб объединяет, координирует и направляет усилия кафедры физической культуры, профкома студентов, комитета БРСМ и других структурных подразделений универ-

ситета, с помощью которых решает основные задачи по спортивно-массовой работе со студентами:

- создание спортивных объединений, групп и команд по видам спорта;
- оказание методической и практической помощи в организации их работы;
- контроль за организацией и безопасным для жизни и здоровья студентов проведением учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, группах, сборных команд по видам спорта;
- проведение спортивных мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни.

К началу учебного года спортивным клубом разрабатывается план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для проведения их в университете. В его содержание входят:

- участие в республиканской универсиаде;
- международные и республиканские турниры, проводимые на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина;
- участие в городской спартакиаде «Здоровье»;
- мероприятия в рамках ежегодной студенческой спартакиады университета;
- общеуниверситетские соревнования;
- спартакиада среди общежитий БрГУ имени А.С. Пушкина;
- матчевые встречи по спортивным играм среди факультетов;
- дни здоровья и спорта на факультетах;
- секционная работа и клубная работа.

В университете ежегодно проводится круглогодичная спартакиада среди студентов по отдельным видам спорта, пользующаяся большой популярностью: осенний и весенний легкоатлетический кросс, волейбол, баскетбол, футбол и мини-футбол, шахматы, настольный теннис, плавание, туристический слёт. Спартакиада проводится в два этапа.

Первый этап – массовые соревнования среди учебных групп и курсов на факультетах. Цель соревнований данного этапа – определение сильнейших спортсменов и формирование сборных команд факультетов по видам спорта.

Второй этап – финальные соревнования среди сборных команд факультетов университета. Цель соревнований данного этапа – определение сильнейших спортсменов и формирование сборных команд университета по видам спорта, включённым в программу республиканской Универсиады.

Одним из важных разделов спортивно-массовой работы спортклуба является проведение спортивных соревнований. Организуются и проводятся соревнования совместно с кафедрой физической культуры, представителями деканатов, профкомом студентов, студенческим активом. К судейству соревнований привлекаются как преподаватели кафедры, так и студенты, занимающиеся в спортивных учебных отделениях и спортивных секциях.

Календарный план проведения соревнований по различным видам спорта в университете строится на основе календарного плана и положения о проведении ежегодной республиканской Универсиады. Эти документы разрабатываются РЦФВС, утверждаются Министерством образования Республики Беларусь и рассылаются во все вузы страны. Такой централизованный подход в планировании соревнований позволяет университету разработать свой оптимальный вариант календарного плана и успешно готовиться к участию в финальных соревнованиях Универсиады.

Календарный план спортивных соревнований представляет собой документ, содержащий перечень официально утверждённых соревнований с указанием их наименования, сроков и места проведения.

Положение о проведении спортивного соревнования представляет собой документ, регламентирующий организацию и условия проведения соревнований. Как правило, этот документ разрабатывается главной судейской коллегией и заблаговременно доводится до сведения преподавателей, ответственных за физическое воспитание студентов на факультетах.

Основы составления данного документа содержатся в «Примерном положении о проведении спортивного соревнования», принятом в 2004 г. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь. Положение обычно состоит из следующих разделов:

- наименование соревнования;
- цель и задачи соревнования;
- место и сроки проведения соревнования;
- участники соревнований;
- руководство подготовкой и проведением соревнований;
- программа и условия проведения соревнований;
- порядок определения победителей;
- награждение победителей личного и командного первенства;
- срок и порядок подачи заявок;
- условия приема участников, финансирование;
- протесты.

Количество разделов положения зависит от вида спорта. Содержание каждого раздела должно быть кратким, ясно изложенным и не вызывать сомнений или двояких толкований.

Особое внимание при составлении положения о соревнованиях уделяется разделам «Участники соревнований», «Программа и условия проведения соревнований» и «Порядок определения победителей».

В разделе «Участники соревнований» указывается точный количественный состав команды: студенты, представители, судьи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении спортивного соревнования, либо правилами соревнований по видам спорта.

В разделе «Программа и условия проведения соревнований» по дням перечисляются виды соревновательной деятельности, с указанием времени их начала.

В разделе «Порядок определения победителей» предельно ясно и четко указывается число зачетных участников по отдельным видам программы и условиям подведения командных результатов. Места, занятые студентами в личном первенстве, определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

Независимо от вида спорта, проводимого в университете, подготовка и проведение соревнований имеет строго определённую последовательность: планирование, организацию, проведение и подведение итогов.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнования возлагается на организаторов соревнований (спортивный клуб, кафедру физической культуры, профком студентов, БРСМ и другие общественные организации университета). Организаторы утверждают состав организационного комитета и главную судейскую коллегию, составляющую расписание спортивного соревнования.

Организационный комитет составляет смету расходов спортивного соревнования и предоставляет ее на утверждение организаторам. Он же занимается всеми вопросами, возникающими в ходе подготовки и проведения соревнования (определение мест проведения соревнований или аренда спортивных сооружений, подбор судейской коллегии, медицинского и обслуживающего персонала и т.д.).

Судейскую коллегию составляют преподаватели кафедры физической культуры и студенты-судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

Мандатная комиссия, входящая в состав судейской коллегии, осуществляет допуск участников к соревнованию. К участию в них допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный его подписью и личной печатью.

Организация соревнований во многом зависит от их популяризации и оформления места их проведения. Для этого используются афиши, плакаты, лозунги, транспаранты, объявления. Их цель – придать гласность, привлекательность проводимому соревнованию и привлечь как можно большее количество студентов-зрителей.

Для успешного проведения соревнований большое значение имеет церемония их открытия. Разрабатывается сценарий открытия, в котором указывается время, место, порядок построения и форма одежды команд, предусматривается маршрут движения, порядок подъема флага соревнований.

Начало соревнований и каждый его вид происходит точно по времени и очередности, в соответствии с расписанием. Об изменениях в расписании представители команд и участники сообщают своевременно.

Информация о ходе и результатах соревнований, награждении победителей и призёров распространяется с помощью радиотрансляции, специальных табло.

Составной частью соревнований является церемония закрытия, которая проходит по сценарию и включает построение участников по командам, сообщение итоговых результатов, вручение командных призов и спуск флага.

Сценарий церемоний открытия и закрытия соревнований, как правило, разрабатывается главной судейской коллегией и утверждается организационным комитетом.

В течение трёх дней после окончания соревнования главный судья сдаёт в спортивный клуб отчёт об их проведении и всю рабочую документацию.

В сфере внимания спортивного клуба находится работа по организации самостоятельных занятий студентов во внеучебное время. Во всех общежитиях созданы условия для работы спортивных секций. Среди студентов, проживающих в общежитиях университета, проводится спартакиада по шести видам спорта: футбол, шахматы, волейбол, шашки, гиревой спорт, теннис настольный.

В университете работают секции по следующим видам спорта: гиревой спорт, армрестлинг, оздоровительная и спортивная аэробика, шахматы, настольный теннис, оздоровительное плавание, единоборства, оздоровительная гимнастика и плавание, секция общей физической подготовки. Также проводятся занятия в «Школе молодого арбитра по футболу», выпускники которой принимают участие в судействе университетских, городских, областных и республиканских соревнований. Большая спортивно-оздоровительная работа со студентами проводится в туристическом клубе «Берестье».

Студенты, занимающиеся в секциях, принимают участие в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня, а также в финальных соревнованиях республиканской универсиады.

Сборные команды университета по различным видам спорта участвуют в городском мини-футбольном турнире, городском турнире по баскетболу среди мужских команд, городских пробегах и других соревнованиях, показывая высокие спортивные результаты. В городской круглогодичной спартакиаде «Здоровье» студенты-спортсмены лидируют во многих видах программы и постоянно занимают призовые места.

Ежегодно проводится спортивный вечер, посвящённый подведению итогов круглогодичной спартакиады среди студентов университета, где награждаются лучшие факультеты – победители и призёры в командном

первенстве, а также лучшие студенты-спортсмены по различным видам спорта, которым вручаются кубки, дипломы и ценные призы.

ЛЕКЦИЯ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Цель лекции: ознакомление студентов с основами формирования личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Возрастание роли физической культуры и спорта в жизни населения нашей страны предъявляет высокие требования к воспитательной работе, проводимой в процессе занятий физическими упражнениями и способствующей формированию личностных качеств человека.

Основными условиями, повышающими эффективность воспитательной работы в условиях университета, являются:

1. Обеспечение формирования мотивов физического совершенствования студента, отвечающих запросам общества к физической культуре и спорту по формам, средствам и методам воспитания личности.

2. Обеспечение формирования потребности честного поведения в физкультурно-спортивной деятельности, превращение этой потребности в устойчивый мотив поведения в обыденной жизни.

При этом большое значение предаётся комплексному подходу, представляющему собой сочетание физического воспитания с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование внутренних, духовных качеств студента, которыми он руководствуется при взаимоотношении с людьми как при занятиях физическими упражнениями, так и в обыденной жизни. Основными задачами нравственного воспитания являются:

– воспитание нравственных чувств, выражающих эмоциональное отношение студента к окружающей действительности, к людям, к своему поведению: любовь к своей стране, гуманизм, чувство коллективизма, дружба, честность;

– формирование нравственного сознания: нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок, идейной убежденности и мотивов деятельности;

– формирование нравственных качеств: уважения к старшим и окружающим, к результатам чужого труда и предметам духовной и материальной культуры, честности, скромности, добросовестности.

К средствам нравственного воспитания относят содержание и организацию учебных и тренировочных занятий, соблюдение рационального

режима жизни, выполнение установленных правил при занятиях физическими упражнениями на соревнованиях.

Методами нравственного воспитания являются: убеждение, беседа, наглядный пример, непосредственная физкультурно-спортивная деятельность, поощрение, одобрение, доверие преподавателя в выполнении студентом различных обязанностей в группе.

При занятиях физическими упражнениями имеются широкие возможности для проведения *умственного* воспитания студентов. Это обусловлено спецификой системы физического воспитания и спорта, в процессе которых постоянно возникают познавательные и проблемные ситуации, требующие постоянного мышления со стороны студента. При этом мышление развивается в двух направлениях – воспроизводящем и творческом. Воспроизводящее мышление заключается в восприятии, осмыслении, запоминании и практическом применении указаний преподавателя. Творческое мышление заключается в самостоятельном осмыслении и эффективном использовании своих индивидуальных особенностей в создавшейся ситуации.

Основными задачами умственного воспитания в процессе занятий физическими упражнениями являются:

- расширение у студента специальных знаний в области физической культуры и спорта и на этой основе формирование осмысленного отношения к своей деятельности;

- развитие умственных способностей (анализ и обобщение, творческое мышление, познавательная активность и творческие проявления в двигательной деятельности);

- содействие в развитии потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Основными средствами умственного воспитания являются:

- овладение специальными знаниями в области физической культуры и спорта;

- физические упражнения, выполняемые на учебных и тренировочных занятиях;

- специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий;

- ситуации, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы.

К методам умственного воспитания относят работу с книгой, лекции, беседы, опросы, наблюдение и сравнение, анализ и обобщение изучаемого материала, критическую оценку и анализ собственной двигательной деятельности.

Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями направлено на духовное развитие студента, формирование у него потребности понимать и оценивать прекрасное.

Перед этим видом воспитания стоят следующие задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов при занятиях физическими упражнениями;
- воспитание эстетической оценки тела человека и его движений;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания относятся:

- различные физические упражнения;
- разнообразные виды спорта;
- обстановка, природные и гигиенические условия проведения занятий и соревнований, спортивные праздники и показательные выступления.

Эстетическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями характеризуется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений;
- эмоционально-выразительный показ физических упражнений;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках преподавателя;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе учебных и тренировочных занятий.

Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями направлено на формирование нравственного отношения к труду, способности трудиться.

Содержанием *трудового* воспитания является учебный труд, элементарная трудовая деятельность по обслуживанию учебных занятий, общественно полезный труд субъектов образовательного процесса. Перед трудовым воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями ставятся следующие задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, общественно полезному труду;
- формирование уважения к чужому труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками в общественно полезном труде.

К средствам трудового воспитания относят деятельность в процессе тренировочных занятий и соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы, общественно полезный труд.

К специфическим методам трудового воспитания относятся:

- практическое привлечение к труду;
- анализ и оценка результатов труда;
- добросовестное отношение к общественно полезному труду;
- добросовестное отношение к занятиям физическими упражнениями;
- обязательное выполнение учебных заданий.

Процесс воспитания при занятиях физическими упражнениями всегда связан с преодолением различных по сложности трудностей. Их преодоление требует от студента проявления определённых волевых усилий, т.е. воли.

Воля – это сознательное и целенаправленное управление человеком своей деятельностью. Она проявляется во многих волевых качествах, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в различных умениях студента и имеют определённые признаки.

Целеустремленность – проявление воли, характеризующееся наличием ясной, определённой цели и стремлением к её достижению. Это качество проявляется в умении занимающегося ставить цели и задачи, планомерно осуществлять намеченную деятельность, подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением активности в достижении цели, преодолением препятствий различной степени трудности. Проявляется это качество в регулярном посещении учебных занятий, активном участии в их деятельности, в проявлении терпения при развитии чувства усталости и многократном выполнении заданных упражнений.

Решительность и смелость – проявления воли, характеризующиеся обдуманностью решения вопросов и задач, возникающих в деятельности, отсутствием боязни принять ответственность за решение и непреклонным исполнением принятого решения.

Проявление этого качества заключается в практическом выполнении сложных упражнений (заданий) после принятия решения об их выполнении и действий в различных неблагоприятных условиях.

Выдержка и самообладание – проявления воли, характеризующиеся терпением и способностью владеть собой в различных условиях и ситуациях.

Последние качества проявляются в умении студента сохранять ясность мысли, владеть своими чувствами и управлять своими действиями при появлении чувства усталости, различных эмоциональных и других неблагоприятных состояниях, а также удержании себя от неэтичных поступков в конфликтных ситуациях.

Инициативность и самостоятельность – проявления воли, характеризующиеся личным почином в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием посторонней помощи и устойчивостью к внушающим влияниям окружающих.

Эти качества выражаются в умении проявлять независимость в решениях и действиях (исключение слепого подражания), а также личный почин и новаторство в самостоятельной подготовке (поиск индивидуального

варианта своего самосовершенствования) и проведении регулярного анализа прошедших занятий.

Основными требованиями, выполнение которых способствует развитию волевых качеств, являются:

- постепенное и планомерное применение заданий с учетом пола, физических и психических возможностей студента;
- создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей;
- создание на занятиях усложненных и сложных ситуаций, встречающихся в учебной и жизненной практике.

Все волевые качества взаимосвязаны. Однако уровень их развития у всех людей различен. Одни характеризуются наиболее высоким уровнем развития и являются ведущими, а остальные волевые качества – дополнительными. Существует главенствующее качество, объединяющее все волевые качества – целеустремленность. Оно влияет на уровень развития и проявления других качеств у любого человека.

Формирование и развитие волевых качеств базируются на многих принципах: воспитывающего и развивающего обучения, всесторонности, сознательности и активности, систематичности, постепенности, непрерывности, специализированности, индивидуализации, вариативности.

Основными средствами развития волевых качеств являются различные физические упражнения, выполнение которых требует от студента проявления волевых усилий.

Основными методами развития волевых качеств являются практические методы. Выполнение упражнений, заданий происходит в облегченных, стандартных и усложненных условиях. Широко используются преподавателем и словесные методы: одобрение, похвала, поощрение, убеждения.

При рациональном руководстве преподавателя развитием волевых качеств, они становятся личностными качествами студента, что позволяет ему проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности.

ЛЕКЦИЯ 3. ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Цель лекции: ознакомление студентов с основами специальных знаний, необходимых при занятиях физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями, помимо получения удовлетворения от двигательной деятельности, имеют в жизни человека оздоровительное, образовательное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что человек целенаправленно выполняет определённые физические упражнения, обеспечивая

повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и различного рода заболеваниям. Привычка человека соблюдать определённую двигательную активность и гигиенические требования укрепляют здоровье, поддерживая его на долгие годы.

Образовательное значение заключается в том, что знания, приобретаемые человеком на определённых этапах возрастного развития, содействуют его физическому и духовному самосовершенствованию на протяжении всей жизни.

Воспитательное значение заключается в том, что в процессе занятия физическими упражнениями формируются и совершенствуются моральные и волевые качества человека, необходимые в любой его деятельности.

Любой человек должен обладать определёнными знаниями в области физической культуры и спорта, представляющими собой совокупность сведений, накопленных человечеством в данной области.

Специфика знаний о физической культуре и спорте заключается в том, что они состоят из двух взаимосвязанных частей: практической и теоретической. Обе части имеют свои уровни. Практическая часть – уровни развития двигательных умений и навыков. Теоретическая часть – это уровни знаний, характеризующих умение человека работать с источниками информации и применять полученные сведения на практике.

Основу физкультурных знаний, умений и навыков составляют определённые требования, изложенные в образовательных стандартах и учебных программах по физической культуре и спорту.

У человека, не имеющего специального физкультурного образования, есть три пути познания процесса занятий физическими упражнениями. Первый – идти на основе собственного практического опыта, личного убеждения в правильности выбранного направления. Другой путь – использовать не только свой личный практический опыт, но и опыт других людей. Эти пути не всегда приводят к желаемым результатам, т.к. это пути проб и ошибок.

Третий путь – использовать в своей практической деятельности опыт, представленный в научной, научно-методической, учебной и другой литературе по физическому воспитанию и спорту. Именно в источниках информации изложен и хранится весь передовой практический опыт, позволяющий знать не только то, что было и есть сейчас, но и дающий возможность предвидеть будущее. Сочетая в своей деятельности обе части, человек может подняться до высшего уровня знаний – творчества.

Этот путь надёжный, но требует определённого упорства и настойчивости в ознакомлении с основами анатомии, физиологии, гигиены, теории и методики физического воспитания и спорта. Изучение основ данных предметов позволяет человеку познать наиболее важные положения, характерные для занятий физическими упражнениями.

Анатомия изучает строение тела человека. Физиология даёт представление о том, что происходит в организме человека под воздействием физических упражнений. Изучение гигиены позволит понять, как наиболее эффективно использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья. Ознакомление с основами теории и методики физического воспитания и спорта позволит человеку в соответствии с его возрастом, интересом, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности ответить на вопросы: «Какие средства выбрать?», «Как и сколько их применять?», «Какой результат должен получиться?».

Число факторов, способствующих физическому развитию и укрепляющих здоровье человека невелико. К наиболее эффективным из них относятся занятия физическими упражнениями, выполнение которых приводит к изменению в деятельности организма.

Мозг. Улучшается функционирование мозга благодаря усиленному снабжению его кислородом. Улучшаются связи между мозговыми клетками, хранителями нашей памяти. Это способствует повышению умственной работоспособности, помогает справляться со стрессовыми ситуациями.

Сердце и сосуды. При длительных систематических занятиях увеличивается объем сердца. В результате этого оно работает более экономично, поскольку частота пульса в спокойном состоянии уменьшается. Кровеносные сосуды приобретают эластичность, благодаря чему снижается кровяное давление и, следовательно, организм предохраняется от сердечно-сосудистых заболеваний.

Лёгкие. Дыхательный объем легких увеличивается за счёт образования большого количества кровеносных сосудов и альвеол легких, которые лучше обогащают кровь кислородом. Степень потребления кислорода зависит, главным образом, от мощности выполняемой работы. Чем большее количество мышц принимает участие в работе, тем больше потребляется кислорода.

Кровь и кровообращение. Увеличивается количество гемоглобина и кислорода в крови, необходимого для выполнения физической работы. Кровообращение подчиняется простым механическим законам. Сокращаясь, мышцы сердца гонят кровь в лёгкие (из правого желудочка) и во все органы тела (из левого желудочка). Возвращают же кровь в сердце сила тяжести, отрицательное давление в грудной клетке, возникающее на вдохе, и сокращение мышц тела.

Мышцы. В процессе занятий физическими упражнениями увеличиваются объём и масса мышц. При этом в них расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение мышечных клеток, усиливается их снабжение кислородом. В результате возрастает работоспособность человека. Регулярные занятия повышают содержание мышечной ткани в организме и уменьшают содержание жира.

Кости. Регулярные занятия способствуют оптимальному содержанию солей кальция в костной ткани, поддерживая их плотность, тем самым предохраняя кости от остеопороза и переломов.

Суставы, сухожилия и связки. Правильно подобранные упражнения делают двигательный аппарат более подвижным, укрепляют связки.

Кожа. Хорошее кровоснабжение во время занятий упражнениями предохраняет кожу от преждевременного старения. Потоотделение способствует очищению организма от отработанных веществ.

Иммунная система. Целенаправленное выполнение упражнений укрепляет защитные силы организма, его сопротивляемость ко всем недугам и ко всем болезням. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями (3 раза в неделю, не менее полугода), реже страдают от простудных заболеваний при условии, если они себя не перегружают. Даже получасовое занятие способствует увеличению числа клеток, которые уничтожают проникающих в организм возбудителей болезней.

После выполнения физических упражнений в организме человека происходит ряд приспособительных (адаптационных) реакций: реакция тренировки и реакция активации. Эти реакции формируются в подкорковых отделах мозга в утренние часы и имеют околосуточный ритм. Длительность сохранения реакций в организме зависит от силы воздействия (раздражения) физических упражнений (их характер, длительность) и интенсивности выполнения.

Первая реакция организма на выполненные упражнения называется реакцией тренировки. Она формируется и закрепляется в организме в течение двух суток. Реакция возникает на слабое, пороговое (наименьшая сила раздражителя, вызывающая возбуждение) раздражение и имеет три стадии: ориентировка, перестройка, тренированность.

Стадия ориентировки. Все функции и системы организма, после выполнения физических упражнений, возбуждены. Формируется эта стадия в течение 6 часов, а держится 24 часа.

Стадия перестройки наступает в том случае, когда занятие на следующий день повторилось, и воздействие физических упражнений немного изменилось (повысилась). Все функции и системы организма начинают перестраиваться, приспособляясь к воздействию физических упражнений.

Стадия тренированности. Организм приспособился к малым воздействиям физических упражнений, но ненадолго.

Реакция тренировки не стойкая. Если занятие упражнениями не повторится через 48 часов, организм успокаивается и воздействия, вызванные физическими упражнениями, возвращаются к исходному уровню.

При продолжении занятий физическими упражнениями в организме развивается реакция активации. Эта реакция имеет две стадии: первичной и стойкой активации.

Стадия первичной активации формируется в течение 6 часов и держится столько же, сколько стадии реакция тренировки.

Стадия стойкой активации формируется в течение последующих 2–3 недель занятий физическими упражнениями, воздействие которых на организм должно быть средней силы (умеренными, без выраженной усталости).

При формировании стадии стойкой активации дни занятий должны чередоваться с днями отдыха. Во-первых, это необходимо для восстановления сил (при слабом раздражителе это необязательно). Во-вторых, после раздражения средней силы в центральной нервной системе человека возникает охранительное торможение на 24–48 часов. После этого организм находится в состоянии повышенной чувствительности, на которое приходится последующее выполнение упражнений.

Если прекратить занятия упражнениями, то реакция активации в организме человека может сохраняться от двух недель до полугода. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, образа жизни человека и многих других факторов.

Большое значение для получения положительного эффекта от занятий физическими упражнениями и укрепления здоровья имеет личная гигиена человека. Она выражается в выполнении им определённых правил, связанных с уходом за телом, полостью рта, зубами и соблюдением основ режима дня (сочетание питания, работы и отдыха), гигиенических требований к одежде, обуви.

Занятия физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе, способствуют закаливанию организма. Только одни занятия упражнениями, без специальных закаливающих мероприятий, не могут полностью обеспечить приспособление организма к воздействию внешней среды. Основными средствами закаливающих процедур являются: воздух, вода (обтирание, обливание, душ, летнее и зимнее купание), солнце, баня. В любом случае, выбор средств индивидуален, но основные правила их применения одинаковы – постепенность и систематичность.

Всем известно, что курение, употребление алкоголя и применение допинга с занятиями физическими упражнениями не совместимо.

При курении образуется смола, содержащая различные химические соединения, вредные для организма. Смола, оседая на стенках дыхательных путей, раздражает их слизистую оболочку, вызывая её разбухание и сужение пути для поступления воздуха в организм. Дым, попавший в лёгкие, содержит окись углерода, во много раз лучше соединяющийся с кровью, чем необходимый кислород. Никотин, содержащийся в табачном дыме, увеличивает потребность организма в кислороде и соответственно увеличивает нагрузку на сердце. Частота пульса во время курения, без видимой физической нагрузки, может увеличиваться до 20 % от состояния по-

коя. Постоянная дополнительная нагрузка на сердце и кровеносную систему является причиной многих сердечно-сосудистых заболеваний.

Алкоголь, как и курение, отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Сначала (после его приёма) сила сердечных сокращений увеличивается, ритм учащается. Потом сердце перестаёт справляться с такой нагрузкой – выдыхается. Сила сердечных сокращений гаснет, ритм сбивается, артериальное давление изменяется. Верхнее давление падает (сердечная мышца ослабела), нижнее – повышается (сосуды сжались и плохо пропускают кровь). Пульсовое давление – разница между первым и вторым давлением – едва улавливается, сердечно-сосудистая система не в состоянии обеспечить организм кислородом.

Помимо этого алкоголь воздействует на клетки печени, почек, головного мозга, снижая его охранительное торможение. Отсюда и ухудшение самокритичности и объективной оценки окружающей действительности. Ухудшается и точность выполняемых движений. Организм человека испытывает большую нагрузку и без физических упражнений. При систематическом употреблении даже малых доз алкоголя происходит привыкание организма к такому состоянию, что выбивается из обычного ритма жизни и может привести к деградации личности.

При употреблении даже малых доз алкоголя, организм человека выбивается из обычного ритма жизни, а систематическое его употребление может привести к алкогольной зависимости и деградации личности.

Пагубное влияние на организм человека при занятиях физическими упражнениями оказывает применение различных медицинских препаратов, называемых в спорте допингом. К ним в первую очередь относятся анаболические стероиды, гормональные и некоторые другие лекарства, увеличивающие мышечную массу, повышающие работоспособность спортсменов и, соответственно, их спортивные результаты. Длительное применение препаратов ведёт к нарушению функций иммунной системы, почек, печени, половых органов, иногда приводящих к изменению пола человека или смерти. В настоящее время, с этим явлением в спортивном мире ведётся непримиримая борьба. Возглавляет эту борьбу ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство, уделяющее большое внимание профилактическим мероприятиям среди спортсменов, особенно молодых.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями не совместимы с вредными привычками.

ЛЕКЦИЯ 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Цель лекции: ознакомление студентов с основными физическими способностями человека.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Во многом уровень проявления физических способностей человека обусловлен генетически. Однако целенаправленное, регулярное выполнение физических упражнений содействует улучшению их развития и проявления в двигательной деятельности.

В процессе жизни человека имеется три этапа изменения физических способностей:

- повышение уровня развития;
- достижение максимальных показателей в развитии;
- снижение показателей развития.

Эти этапы свойственны всем людям, независимо от того, занимается человек регулярно физическими упражнениями или нет.

Повышение уровня развития физических способностей происходит неравномерно. В подростковом и юношеском возрасте имеются периоды ускоренного (сенситивного) их развития. Начало этих периодов у мальчиков и девочек отличается на 1–2 года.

Человек, не занимающийся физическими упражнениями, достигает максимума в развитии физических способностей к 20–25, а спортсмен к 30–35 годам. Период максимального их проявления у спортсмена длится до 35–40 лет, у обычного человека на 5–10 лет меньше. Изменения в уменьшении физических способностей у человека, не занимающегося физическими упражнениями, происходит значительно быстрее.

Различают пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах спорта.

Под *силовыми способностями* понимают возможность человека преодолевать внешнее сопротивление или воздействовать на него за счёт мышечных усилий.

Силовые способности имеют следующие виды проявления: собственно-силовые и скоростно-силовые. Первые проявляются в упражнениях с медленными движениями (большой или максимальный вес отягощения) или в условиях статического режима. В обоих случаях напряжение мышц максимальное. Вторые проявляются в упражнениях, требующих значительной силы и большой скорости движений.

Основные группы средств, используемые для развития силовых способностей:

- упражнения с весом собственного тела, с партнёром, с весом внешних предметов;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- упражнения с использованием специальных тренажёрных устройств;
- упражнения с использованием сопротивлений, создаваемых условиями внешней среды;
- статические упражнения.

Основные группы методов развития силовых способностей:

- повторное использование непредельных отягощений, выполняемых в быстром или среднем темпе;
- повторное проявление предельных усилий, выполняемых в преодолевающем и уступающем режимах работы мышц (до отказа, с малыми, средними или большими отягощениями);
- метод изометрических усилий.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития силовых способностей у мальчиков и юношей от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек от 11–12 до 15–16 лет.

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся:

- способность к быстрому реагированию на сигнал;
- способность к выполнению локальных одиночных движений с максимальной скоростью;
- способность к быстрому началу движений;
- способность к выполнению движений в максимальном темпе.

Элементарные формы в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими способностями обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в различных видах деятельности человека. Наибольшее их проявление происходит в спорте. К комплексным формам относятся:

- время специфических реакций;
- время достижения максимальной скорости в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях;
- время удержания максимальной скорости в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях;
- способность к быстрому торможению и началу других действий.

При подборе и проведении упражнений, способствующих развитию

скоростных способностей, необходимо соблюдать ряд правил:

- 1) техника упражнения должна быть хорошо освоена;
- 2) скорость выполнения упражнения должна быть максимальной;
- 3) длительность выполнения упражнения должна быть такой, чтобы упражнение выполнялось на максимальной скорости;
- 4) длительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление занимающегося;
- 5) количество повторений (или серий) должно быть таким, чтобы человек мог постоянно поддерживать максимальную скорость при выполнении упражнений.

Основными средствами развития скоростных способностей являются различные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Основными методами развития скоростных способностей являются повторный, игровой и соревновательный.

Наиболее благоприятный возрастной период развития скоростных способностей у мальчиков и юношей, у девочек и девушек длится от 7 до 17 лет. Наилучшее развитие скоростных способностей происходит в разном возрасте: максимальный темп движений в 7–9 и 12–13 лет, максимальная скорость бега у юношей в 15–16, а у девушек в 14–17 лет.

Под *выносливостью* понимают способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность человека продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений с невысокой интенсивностью. Основными средствами развития общей выносливости являются различные упражнения, выполняемые от нескольких минут до нескольких часов.

Другой вид выносливости наиболее ярко проявляется в спорте. *Специальная выносливость* – это способность спортсмена длительно и эффективно выполнять специфическую деятельность, обусловленную требованиями вида спорта. Основными видами проявления специальной выносливости в спорте являются скоростная, силовая и координационная выносливость.

Скоростная выносливость – способность спортсмена выполнять упражнения высокой интенсивности в течение определённого времени. Основными средствами развития являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые с интенсивностью, близкой к максимальной зоне.

Силовая выносливость – способность спортсмена преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. Основными средствами развития являются вспомогательные, специально- подгото-

вительные и соревновательные упражнения, выполняемые до «отказа» с отягощениями не менее 10 % от максимального веса.

Координационная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять технику упражнения в течение определённого времени, без снижения скорости и заданных усилий. Основными средствами развития являются упражнения, выполняемые в различных зонах интенсивности и (или) с различным весом отягощений.

Основными методами развития общей и специальной выносливости являются равномерный, переменный, игровой и круговой методы.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития выносливости у мальчиков и юношей, у девочек и девушек 7–11 и 15–17 лет.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она может быть общей и специальной. Общая гибкость – это хорошая подвижность во всех суставах тела. Специальная гибкость – это хорошая подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям определённого рода деятельности или вида спорта.

По способу проявления гибкость может быть динамической (в движениях) или статической (в позах). По форме проявления различают активную (выполняется самостоятельно) и пассивную (воздействием внешних сил – партнёра, отягощения) гибкость.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание. Они делятся на три группы: динамические, статические, комбинированные. Каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, предполагающий выполнение упражнений на растягивание сериями. Количество повторений в серии может колебаться от 10 до 50 раз.

Наиболее благоприятные условия для развития гибкости наблюдаются от 10 до 16 лет. В 9–10 лет наиболее интенсивно развивается пассивная гибкость, а активная гибкость – от 10 до 14 лет. Лучшее проявление гибкости наблюдается у девочек и девушек.

Координационные способности – это способность человека рационально согласовывать движения различных частей тела при решении поставленной или возникающей задачи.

В структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;
- умение выполнять различные движения и управлять ими;
- способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Способность к овладению новыми движениями важна в любой деятельности человека. Однако в спорте есть виды с относительно ограниченным и стандартным составом двигательных действий (циклические и

скоростно-силовые). Существуют и такие виды спорта, где двигательная деятельность отличается большим разнообразием упражнений (в сложнокоординационных, игровых видах спорта и единоборствах).

Выполнение соревновательных упражнений во второй группе отличается повышенной координационной сложностью или непрерывно изменяющимися условиями, где способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности – одно из важнейших умений, определяющее результативность. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими необходимо во всех видах спорта.

Основными средствами развития координационных способностей являются различные упражнения, выполняемые в облегчённых, стандартных или усложнённых условиях, а основными методами – повторный, вариативный и игровой.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития координационных способностей у детей и юношей в 11–13 и 16–17 лет.

При целенаправленном развитии физических способностей следует учитывать ряд закономерностей, в соответствии с которыми происходит их развитие.

Движения – ведущий фактор развития физических способностей. Только целенаправленное, многократное выполнение упражнений (в одном и серии занятий) способствует развитию физических способностей и доведению их до необходимого уровня.

Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Режим – точно установленный порядок чередования выполнения физических упражнений и отдыха между ними. Упражнения, выполняемые через короткие интервалы отдыха, развивают выносливость, через оптимальные и длительные интервалы отдыха – скоростные, силовые и координационные способности.

Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития физических способностей. В процессе естественного развития человека уровень изменения физических способностей происходит неравномерно – то ускоряясь, то замедляясь и в разное возрастное время (гетерохронно).

Обратимость показателей развития физических способностей. Даже небольшой перерыв в занятиях приводит к снижению достигнутого уровня развития физических способностей. Первыми снижаются скоростные, затем силовые способности, и в последнюю очередь – выносливость.

Перенос физических способностей. Развитие одной физической способности может улучшать другую физическую способность (положительный перенос) или сдерживать её рост, а иногда и понижать уровень развития (отрицательный перенос). Влияние одних способностей на другие во многом зависят от направленности и рационального чередования применяемых физических упражнений.

Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Развитие физических способностей всегда связано с техникой выполняемых упражнений. Насколько человек владеет техникой упражнения, настолько он положительно воздействует на свой организм, успешное развитие и реализацию соответствующих физических способностей.

Подбор упражнений, применение методов зависят не только от целевой направленности и соблюдения закономерностей в развитии физических способностей. **Необходимо также** учитывать, возраст, пол, физическую подготовленность занимающегося, квалификацию спортсмена и вид спорта, требующие определенного уровня развития и проявления физических способностей.

ЛЕКЦИЯ 5. ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Цель лекции: ознакомление студентов с системой принципов, средств и методов формирования физической культуры личности.

Под принципами в физической культуре и спорте подразумевают наиболее важные положения, отражающие основные закономерности обучения, воспитания, тренировки и служащие руководством в деятельности занимающихся.

Система принципов состоит из нескольких основных групп: социальные, общепедагогические, специфические физическому воспитанию и спортивной тренировке.

В социальных принципах выражаются требования общества к сфере деятельности людей в физическом воспитании и спорте. Они являются основополагающими в системе принципов, т.к. ориентируют и направляют эту деятельность в соответствии с потребностями государства.

Главным для этой группы является принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности, обеспечивающий единство обучения занимающихся всем видам воспитания (умственного, физического, эстетического, нравственного и трудового).

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни способствует подготовке человека к активному участию в общественной жизни (учебной, спортивной, трудовой, военной).

Учёт принципа оздоровительной направленности, при занятиях физическими упражнениями, должен содействовать постоянному укреплению здоровья, совершенствованию и поддержанию всех функций и систем организма человека на оптимальном уровне.

В общепедагогических принципах сконцентрированы наиболее важные основные положения, характерные для любой образовательно-воспитательной деятельности человека. Главным для этой группы является принцип развивающего и воспитывающего обучения, т.к. выражает ведущую цель в развитии и совершенствовании человека. Все остальные принципы выступают по отношению к нему как рекомендации для достижения главной цели.

Принцип сознательности и активности заключается в сознательном отношении занимающегося к выполнению физических упражнений, его потребностью к совершенствованию и самопознанию. Сознательность обычно сопровождает целенаправленную активность и означает понимание целей и поставленных задач, мотивированное стремление к их достижению.

Принцип наглядности реализуется в процессе выполнения физических упражнений, способствует познанию сущности изучаемых двигательных действий, закономерностей их построения. Этот принцип предусматривает формирование образа изучаемого упражнения не только со зрительным запоминанием, но и с помощью слуховых и тактильных органов чувств, создающих общее представление о нём.

Принцип доступности заключается в том, чтобы задания при занятиях физическими упражнениями соответствовали силам занимающихся. Непосильные задания могут быть не выполнены, а слишком лёгкие снижают интерес к занятиям.

Принцип прочности базируется на неоднократном выполнении разучиваемых упражнений, что обеспечивает сохранение изученных движений длительное время. Достигается это соблюдением следующих правил:

- не разучивать одновременно несколько упражнений в одном занятии;
- не приступать к изучению нового упражнения, пока не создана прочная основа двигательного навыка ранее изученного упражнения;
- закреплять разученное упражнение путем повторения его в разных условиях, с различной скоростью и доводить движения до автоматизма.

Принципы физического воспитания отражают специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями и взаимосвязь состояния занимающегося с физической нагрузкой.

Нагрузкой принято называть воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Являясь количественной мерой, нагрузка характеризуется объёмом и интенсивностью выполненных упражнений. Её увеличение или уменьшение осуществляется за счёт их изменения и взаимосвязи.

Принцип систематичности обязывает, чтобы занятия физическими упражнениями осуществлялись относительно непрерывно, по определённой системе, а не сводились к отдельным, эпизодическим мероприятиям. Для реализации этого принципа считается достаточным

3 занятия в неделю (в спорте занятия проводятся практически ежедневно).

Принцип постепенности позволяет организовать практическую деятельность на основе последовательной реализации всё более сложных двигательных задач:

- освоение сначала простых, потом более сложных упражнений;
- усложнение заданий;
- повышение физических нагрузок.

Принцип прогрессирования тренирующих воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к своей двигательной активности. Это обеспечивает планомерный переход функциональных возможностей организма с одного уровня на другой и достижение занимающимся индивидуально-максимальных возможностей в своём развитии.

Принцип возрастной адекватности воздействий физических упражнений предусматривает регулирование нагрузок в процессе их выполнения в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности и цели занятий.

Все перечисленные принципы органически взаимосвязаны с принципами спортивной подготовки, отражающими закономерные связи между тренировочными и соревновательными воздействиями и реакциями на них организма спортсмена.

Принцип направленности на высшие достижения ориентирует деятельность тренера и спортсмена на достижение максимально возможного результата в условиях соревнований в каждом годичном цикле каждого этапа многолетней подготовки.

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена предполагает органическую взаимосвязь этих видов подготовки на всех этапах многолетнего спортивного пути и соблюдения их определённого соотношения в тренировочном процессе. Доминирующее значение в тренировочном процессе юных спортсменов занимает общая подготовка, а у спортсменов высшей квалификации – специальная подготовка.

Принцип непрерывности предполагает построение тренировочного процесса в виде цепочки отдельных взаимосвязанных занятий – системы занятий как в отдельно взятом годичном цикле, так и многолетнем тренировочном процессе. При этом каждое последующее занятие базируется на предыдущем, продолжает его и является основой для последующего. Отдых между занятиями устанавливается таким образом, чтобы обеспечить восстановление сил спортсмена и способствовать повышению его уровня тренированности.

Принцип единства постепенности и увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам выражается в необходимости соответствия выполнения объёма тренировочных нагрузок функциональным

возможностям спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки. Ориентиром при определении параметров нагрузок являются показатели объёмов, выполняемых спортсменами на этапе высших достижений. Это позволяет определить предельные величины нагрузок к концу каждого многолетнего этапа и соблюсти преемственность объёмов основных тренировочных средств в подготовке юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

В основе *принципа волнообразности и вариативности* тренировочных нагрузок лежит закономерность утомления и восстановления организма спортсмена. Суть данного принципа состоит в соблюдении зависимости между периодами отдельных тренировочных занятий (различных по величине и направленности нагрузок) и периодов восстановления между ними. Волнообразная динамика нагрузок (постепенное повышение, достижение максимума и снижение) характерна как для отдельных тренировочных занятий, так и для более длительных по времени отрезков тренировочного процесса (недель, месяцев, этапов и периодов годового цикла). Это позволяет избежать перенапряжения и переутомления всех функций и систем организма спортсмена.

Принцип цикличности тренировочного процесса проявляется в определённой повторяемости отдельных занятий и их серий как в годовом цикле тренировки (отдельные занятия, недели, месяцы, этапы, периоды), так и в многолетней подготовке спортсменов.

Принцип единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности предполагает направленность тренировочного процесса спортсмена на формирование оптимальной структуры двигательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Наряду с принципами спортивной тренировки тренер, работающий с юными спортсменами, должен руководствоваться принципами установки юношеского спорта. Их учёт ориентирует всю систему подготовки юных спортсменов на создание хорошего спортивного резерва.

Целевая направленность системы управления подготовкой юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Ориентация на целевую направленность позволяет тренеру обеспечивать более тесную преемственность в использовании тренировочных и соревновательных нагрузок, средств, методов, организационных форм тренировки при переходе юношей в юниоры и в категорию взрослых спортсменов. Эта установка учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетнего спортивного пути на основе критериев, характерных для этапа высших достижений.

Эффект реализации физических способностей в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов. Эта установка требует реализации имеющегося уровня развития физических способностей юного спортсмена в пределах тех величин относительных показателей (в процентах), которые характерны для определённого возраста и уровня мастерства. Тренировочный процесс должен обеспечивать повышение уровня их развития в наиболее благоприятные возрастные периоды и наиболее полного их использования при выполнении юными спортсменами основного соревновательного упражнения. Достижение намеченных результатов в процессе соревнований должно базироваться на широкой разносторонней подготовке, а внимание тренера в первую очередь обращено на то, в какой мере юный спортсмен реализует свою подготовленность.

Соразмерность развития основных физических способностей юных спортсменов следует понимать как требование оптимального соотношения в уровне их развития. Эта установка предусматривает непременно выполнение юными спортсменами должных норм по общей и специальной физической подготовке, необходимых для достижения конкретного спортивного результата. Выполнение планируемого спортивного результата без выхода на должные нормы позволяет судить о преждевременной узкоспециализированной подготовке и нерациональности всего тренировочного процесса в данном возрасте.

Перспективное опережение формирования технического мастерства. Суть установки заключается в том, что с первых этапов многолетнего пути юные спортсмены должны осваивать биодинамическую структуру двигательных действий в том режиме, который потребуется в соревновательной деятельности на этапе высших достижений. Реализация данной установки в тренировочном процессе находит своё отражение в наиболее рациональном сочетании и целесообразном варьировании различных средств, направленных на овладение и совершенствование в технике избранного вида спорта.

Все рассмотренные принципы взаимосвязаны и представляют собой систему, где каждый из принципов лишь отражает отдельную сторону физического воспитания и спорта. Ни один из них не может быть реализован в полной мере в отрыве от других. Они не просто связаны, не просто дополняют друг друга, их взаимодействие выступает как действие каждого из принципов через все другие, как вбирание каждым принципом всех других в качестве своей основы.

Физические упражнения – это специальные движения человека, при помощи которых он осуществляет целенаправленное воздействие на свой организм. Они являются основными средствами формирования физической культуры личности.

При подборе и выполнении любого упражнения необходимо учитывать его следующие показатели: характер воздействия, продолжительность и интенсивность выполнения, продолжительность и характер отдыха между выполнением упражнений.

По характеру воздействия все упражнения делятся на три основные группы: общую, частную и локальную. При выполнении упражнений общего воздействия в работе принимает участие $2/3$ общего объема мышц, частичного – от $1/3$ до $2/3$, локального – до $1/3$ всех мышц человека.

Продолжительность выполнения упражнения зависит от структуры движений, которые могут быть циклическими, ациклическими или смешанными, а также решаемой задачи. Выполнение упражнений может длиться от нескольких секунд до нескольких часов.

Интенсивность выполнения упражнения также зависит от структуры движений и определяется количеством двигательных действий в единицу времени или развиваемой мощностью при выполнении упражнения. Интенсивность зависит и от уровня овладения техникой упражнения: чем выше уровень владения техникой упражнения, тем выше интенсивность его выполнения.

Продолжительность и характер отдыха между выполнением упражнений зависит от индивидуальных особенностей работы различных систем организма занимающегося. Длительность отдыха между выполнением упражнений должна позволять занимающемуся поддерживать своё состояние на оптимальном рабочем уровне.

Существует множество классификаций физических упражнений. Наибольшее распространение получили следующие из них:

- по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп (шеи, плеча, спины, живота, таза, бедер, голени и т.п.);
- по преимущественной направленности на развитие физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- по признаку спортивной специализации (гимнастические, беговые, прыжковые, баскетбольные и т.п.).

В спорте все физические упражнения делятся на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему функциональному развитию организма спортсмена, а вспомогательные создают специальный фундамент развития физических способностей для последующего его совершенствования в том или ином виде спорта. Овладение упражнениями этих групп расширяют двигательный запас умений и навыков, создавая индивидуальную школу движений спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе учебно-тренировочного процесса как юных, так и высококвалифицированных спортсменов. Эти упражнения способствуют овладению базовыми основами техники и её совершенствованию или укреплению тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Выполнение *соревновательного упражнения* способствует овладению базовыми и дополнительными движениями и действиями спортсмена. Базовые движения составляют основу техники в избранном виде спорта. Дополнительные движения и действия присущи только для конкретного спортсмена, отражая его индивидуальную техническую манеру выполнения соревновательного упражнения.

Вспомогательными средствами в физическом воспитании и спорте являются естественные силы природы и гигиенические факторы. Они, как и основные средства (физические упражнения), способствуют укреплению здоровья занимающихся.

Выполняя любое физическое упражнение, занимающийся решает определённую двигательную задачу, которая может быть решена несколькими способами. Способы решения двигательной задачи принято называть техникой физических упражнений.

Различают движения, составляющие основу техники упражнения, ведущее звено техники и детали техники. Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных движений, необходимых для решения двигательной задачи. Ведущее звено техники – наиболее важная и решающая часть в технике упражнения, от которой во многом зависит решение двигательной задачи. Детали техники – второстепенные движения, не нарушающие основ техники упражнения. В силу индивидуальных особенностей, детали техники одного и того же упражнения у разных людей могут быть различными.

Применение физических упражнений воздействует на все органы и системы организма занимающегося, что может привести как к положительному, так и к отрицательному результату в его деятельности. Для получения положительного эффекта от выполнения упражнения необходимо учитывать ряд факторов, основными из которых являются:

- соответствие упражнений поставленной цели;
- индивидуальные особенности занимающихся (возраст и пол, состояние здоровья и физического развития, эмоциональное состояние);
- особенности упражнений (сложность, новизна, направленность);
- особенности внешних и бытовых условий (метеорологические, местности, состояние и качества инвентаря, оборудования, гигиеническое состояние мест занятий, режим учёбы, труда, отдыха).

Методом в физической культуре и спорте называется способ деятельности занимающегося, при помощи которого достигается овладение и совершенствование знаниями, умениями, навыками. Применяемые методы условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение и т.п. Используют их в кратком виде, сочетая с наглядными методами. Наглядные методы многообразны и в значительной степени повышают эффективность занятий физическими упражнениями. К ним относятся: показ упражнений и их элементов преподавателем (тренером) или другим человеком, учебные фильмы, видеозаписи, кинограммы, фотографии, рисунки. Методы обеих групп лишь способствуют созданию ясного представления у занимающегося об упражнении и уточняют условия его выполнения.

Все физические упражнения выполняются человеком в основном практическим способом, т.е. методом. Существует две основные группы методов:

- 1) преимущественно направленные на освоение и совершенствование в технике различных упражнений;
- 2) преимущественно направленные на развитие физических способностей.

Выделение первой группы обусловлено тем, что овладение техникой упражнения представляет собой процесс освоения новых движений, а совершенствование в технике ранее изученного упражнения – это процесс выполнения его в различных условиях.

Методов, направленных на освоение техники упражнения, два: целостный и расчленённый. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений. При разучивании сложных движений, освоение упражнения осуществляется по частям, которые затем соединяются.

При развитии физических способностей упражнения выполняются в рамках двух основных методов – непрерывного и интервального.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением упражнения. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнения с регламентированными паузами отдыха.

Оба метода могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. При использовании методов в равномерном режиме интенсивность выполнения упражнений будет постоянной, при переменном режиме – варьирующейся (от упражнения к упражнению может возрастать или снижаться).

В своей совокупности обе группы методов обеспечивают одновременное овладение техникой упражнений и совершенствование физических способностей. Структура практических методов определяется тем, что

упражнение может выполняться как в стандартных, так и в облегченных или усложнённых условиях.

В качестве самостоятельных практических методов выделяют также игровой, соревновательный и круговой метод.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры и в пределах характерных для нее правил. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий.

Соревновательный метод предполагает специально организованное спортивное мероприятие. В одном случае оно выступает в качестве активизация деятельности занимающихся в каком-либо физическом упражнении, а в другом – как оптимальный способ контроля выполнения данного упражнения. Соревнования могут проводиться с установкой на победу или достижение высокого результата, в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными стартами.

Круговой метод предусматривает одновременное выполнение упражнений несколькими занимающимися, расположенными на определённых местах (станциях). После выполнения упражнений на одной станции, занимающиеся последовательно переходят от одного места выполнения к другому, как бы по кругу. Метод применяется для развития физических способностей.

При выборе метода обращают внимание на то, чтобы он соответствовал поставленным задачам, возрастным и половым особенностям занимающихся, а также их физической подготовленности.

ЛЕКЦИЯ 6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Цель лекции: ознакомление студентов с формами и структурой занятий в физическом воспитании и спорте.

В физической культуре и спорте имеется две группы форм проведения занятий: урочные и неурочные.

Урочные формы занятий проводятся под руководством преподавателя (тренера) по государственным программам и расписанию. Количественный состав класса (группы), возраст, уровень физической подготовленности занимающихся примерно одинаков. Посещение учащимися занятий обязательно. Основными из них являются:

- уроки (занятия) по предмету «Физическая культура и здоровье» или «Физическая культура» в образовательных учреждениях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые в специализированных учебно-спортивных учреждениях по различным видам спорта.

Уроки в общеобразовательных и образовательных учреждениях проводятся 2 раза в неделю, продолжительность которых от 1-го до 2-х академических часов. Учебно-тренировочные занятия в спортивных школах длятся от 1-го до 4-х академических часов и проводятся от 1-го до 2-х раз в день. Длительность занятий в спортивных школах и их количество в один день зависит от группы, в которой обучаются спортсмены (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

В спорте занятия, проводимые в один день, подразделяются на два типа: основное и дополнительное. В процессе основного занятия выполняется наибольшая часть тренировочной работы запланированной на день, а в процессе дополнительного занятия – меньшая. К дополнительным занятиям относятся и самостоятельные занятия спортсмена: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера.

Независимо от типа занятия, его направленность может быть избирательной или комплексной. В процессе занятий избирательной направленности происходит преимущественное развитие или совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена, а в комплексной направленности – одновременное развитие или совершенствование нескольких сторон подготовленности. В учреждениях образования и юношеском спорте занятия в основном имеют комплексную направленность.

Структура форм урочных занятий состоит из трёх частей: подготовительная (в спорте – разминка), основная и заключительная (в спорте – заминка), каждая из которых имеет своё назначение. Длительность каждой части занятия зависит от возраста и подготовленности занимающихся, раздела учебной программы и вида спорта.

Части урока физической культуры в учреждениях образования отражают логику развертывания учебно-воспитательного процесса:

- постепенное вовлечение учащихся в физическую деятельность, достижение ими требуемого уровня психофизического состояния;
- поддержание достигнутого уровня на протяжении определенного времени урока;
- постепенное снижение состояния учащихся и подготовка их к очередному виду деятельности в соответствии с режимом учебного дня школы.

Основными типами уроков в образовательных учреждениях бывают:

- урок изучения нового материала;
- урок развития двигательных качеств;
- урок обучения двигательным качествам;
- контрольный урок.

Части тренировочного занятия в спорте отражают закономерность в изменении функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности:

- возрастание работоспособности;
- относительно устойчивое состояние работоспособности необходимого уровня;
- снижение работоспособности.

Занятия в спорте бывают нескольких типов: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное. Учебное занятие предназначено преимущественно для учебных целей. Практических упражнений выполняется немного (20–30 % от времени занятий). Много времени уделяется на объяснение техники и тактики, на просмотр и анализ учебных видеофильмов и видеозаписей и т.п. Учебно-тренировочное занятие сочетает в себе большую долю обучения (до 50 % времени) с выполнением различных тренировочных упражнений. Тренировочное занятие решает все задачи тренировочного процесса, обеспечивая достижение роста спортивного мастерства.

В содержании и направленности частей учебная форма занятий имеет много общего. Подготовительная часть (разминка) направлена на приведение всех функций и систем организма занимающихся в оптимальное рабочее состояние. Эта часть начинается с организационных мероприятий: построения и сообщения направленности и задач занятия. Далее следует общая часть разминки: комплекс общеподготовительных упражнений, повышающих общую работоспособность организма. Во второй части разминки (специальной) применяют специально-подготовительные упражнения, направленные на создание оптимального рабочего состояния занимающихся и определяющие эффективность его деятельности в основной части занятия.

В основной части занятия выполняемая работа может быть самой разнообразной: изучение новых и совершенствование ранее изученных упражнений, совершенствование физических способностей занимающихся и т.д. В начале этой части разучиваются новые упражнения. Закрепление и совершенствование ранее изученного материала проводится в середине или конце основной части. Одновременно с овладением техники проводится совершенствование физических способностей занимающихся. Отдельные упражнения, направленные на совершенствование скоростных и силовых способностей, проводят в начале, а на совершенствование выносливости – в конце этой части занятия.

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для создания условий, благоприятствующих протеканию восстановительных процессов, подготовки функционального состояния занимающихся к последующей деятельности. В заключение этой части проводится итог занятия, даются рекомендации или задания занимающимся для их самостоятельной работы.

В процессе выполнения физических упражнений существует несколько основных форм организации расположения занимающихся: фронтальная, групповая, поточная, круговая и индивидуальная.

При фронтальной форме все занимающиеся одновременно выполняют одни и те же упражнения. Эта форма организации применяется для начального разучивания техники упражнений или их совершенствования. При такой форме организации преподаватель (тренер), осуществляя общее руководство, визуально и словесно контролирует всех занимающихся. Эта форма организации может применяться во всех частях занятия урочного типа.

При групповой форме занимающиеся распределены на небольшие группы в пределах подготовительной и основной части занятия. Это создаёт хорошие условия для взаимопомощи занимающихся друг другу при углубленном разучивании и совершенствовании упражнений. Наиболее совершенная форма организации обучающихся – это проведение занятий по парам. Однако при этой форме проведения занятия затрудняется контроль преподавателя (тренера) за качеством выполнения задания каждым занимающимся.

При поточной форме организации занимающиеся выполняют упражнения по очереди, один за другим, потоком (по одному или по два). Преимущество этой формы организации состоит в том, что имеются большие возможности контроля каждого занимающегося при выполнении упражнений.

При круговой форме организации занимающиеся выполняют упражнение на определённом месте (станции), последовательно переходя от одной станции к другой. Эта форма организации применяется для комплексного развития физических способностей.

Поточная и круговая форма организации занимающихся применяются в основной части занятия.

При индивидуальной форме занятий занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Эта форма применяется со спортсменами высокой квалификации или в лечебной гимнастике (преподаватель, как правило, тренер консультирует спортсмена). Преимущество этой формы – хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности, настойчивости и упорства, уверенности в своих силах.

Основой содержания каждой части урочных занятий являются физические упражнения. Преподаватель (тренер), исходя из направленности и задач занятия, его частей, подбирает упражнения, необходимый инвентарь и определяет форму организации занимающихся. При этом он учитывает уровень, их возраст, пол, квалификацию, физическую подготовленность и условия, в которых будет проводиться

занятие (стадион, площадка, зал, климатические условия и т.п.).

Неурочные формы занятий физическими упражнениями проводятся регулярно или эпизодически как под руководством их организатора, так и самостоятельно (одним или несколькими занимающимися). Посещение занятий зависит от желания занимающегося. Занятий неурочной формы довольно много. Они весьма разнообразны и в основном проводятся с целью активного отдыха. Это позволяет занимающимся любого возраста выбрать доступные и интересные для себя формы занятий.

Большинство неурочных занятий самодеятельны. Широкое распространение получили утренняя гимнастика, пешие прогулки, оздоровительный бег и ходьба, походы, подвижные игры, катание на коньках, лыжах, велосипедах, игра в футбол и т.п.

Несмотря на большое многообразие, неурочные формы занятий физическими упражнениями необходимо проводить в соответствии с основными методическими правилами: постепенность (постепенное вращивание), доступность (выполнение упражнений соответствующих возрасту и уровню подготовленности), завершать занятия постепенным снижением усилий.

Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют урочные формы. Однако в определённые возрастные периоды жизни человека они становятся основными и способствуют его оздоровлению и поддержанию жизненных сил.

В занятиях урочного и неурочного типа много общего: задачи, средства, методы, которые используются для достижения определённой цели физического воспитания. Основными целями являются повышение уровня физического состояния занимающихся и удовлетворение в потребности двигательной активности в различные возрастные периоды жизни. Хорошее знание организации проведения занятий урочного типа позволяет относительно успешно проводить и неурочные занятия.

ЛЕКЦИЯ 7. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ: СРЕДСТВА, ПЛАНИРОВАНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ

Цель лекции: ознакомление студентов с основами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями: средства, планирование, самоконтроль.

Условия учебной жизни в вузе ограничивают студента в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального физического развития и здоровья. Двух учебных занятий физической культурой в неделю недостаточно для укрепления и поддержания здоровья моло-

дого человека на хорошем уровне. Здоровье во многом определено генетически, но зависит также и от условий, в которых студент живёт и учится. Существует большое количество факторов, снижающих уровень его здоровья: несоблюдение оптимального режим учёбы и отдыха, беспорядочное питание, недосыпание, пристрастие к никотину, употребление алкоголя, и многое другое. Но в числе этих факторов на одном из первых мест – двигательная недостаточность. Число факторов, укрепляющих здоровье студента, невелико. К наиболее эффективным из них относятся регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В чём их преимущество перед учебными занятиями физкультурой? Во-первых, студент сам выбирает удобное время для занятий. Во-вторых, он занимается тем видом спорта или выполняет те физические упражнения, которые ему нравятся.

В системе физического воспитания применяются разнообразные средства воздействия на организм человека. Все они делятся на три основные группы: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения являются основными, а естественные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательными средствами. Однако наилучшим воздействием на организм человека является комплексное применение этих средств.

Физические упражнения – это целенаправленные движения человека, совершенствующие его физические и интеллектуальные способности. Слово «физические» отражает характер совершаемой работы за счёт мышечной деятельности, а «упражнение» обозначает неоднократную повторяемость двигательного действия. Целенаправленность упражнения определяется чётко поставленной целью. Целью одного упражнения может быть:

- 1) овладение основой техники упражнения;
- 2) контроль развития отдельных мышечных групп рук, ног, туловища.

Целью выполнения комплекса упражнений является:

- 1) совершенствование физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- 2) поддержание на определённом уровне какого-либо физического качества;
- 3) совершенствование способа выполнения упражнения (в облегчённых, обычных и усложнённых условиях).

Цель длительных занятий физическими упражнениями имеет три основных направления:

- 1) изменение формы тела (улучшение телосложения, осанки, повышение или понижение веса за счёт увеличения мышечной или снижения жировой массы);

- 2) повышение уровня физической подготовленности (совершенствование физических способностей);

- 3) удовлетворение интереса в процессе индивидуальных или груп-

повых занятий физическими упражнениями (улучшение самочувствия, активный отдых).

Систематизированные знания о влиянии регулярных занятий физкультурой и спортом на организм и об основах методики использования различных упражнений для укрепления здоровья студент приобретает на лекциях и самостоятельно (изучая специальную литературу и выполняя физические упражнения).

Занимаясь физическими упражнениями, студент познаёт правила их выполнения, учится управлять двигательными действиями, т.е. овладевает определёнными знаниями, двигательными умениями и навыками – приобщается к физической культуре, в основе которой лежит культура выполнения отдельного физического упражнения. Культура физического упражнения – это выполнение упражнения по определённым правилам, способность управлять своими движениями для достижения поставленной цели и получение удовлетворения от его выполнения.

Как разобраться в невероятном многообразии методик и систем, которые предлагает специальная литература? Как выбрать для себя подходящие упражнения или вид спорта, учитывая своё физическое состояние? Как улучшить своё физическое и душевное состояние, научиться, не только владеть собой, но и самостоятельно контролировать и регулировать деятельность собственного организма?

Из всего многообразия физических упражнений и видов спорта рассмотрим только те, которые, по мнению специалистов, с наибольшей пользой могут быть использованы для улучшения функциональной и физической подготовленности студента, т.е. улучшить его здоровье.

Утренняя гигиеническая гимнастика, или «зарядка», выполняется сразу после пробуждения и служит хорошим средством плавного перехода от сна к активной работе организма. Во время гимнастики постепенно активизируются кровообращение, дыхание, обмен веществ и самое главное – она тонизирует деятельность центральной нервной системы. Мозг и внутренние органы после выполнения зарядки в течение дня работают в более благоприятных условиях.

Конкретные упражнения можно подобрать в любых популярных пособиях. Для утренней гимнастики можно выбрать 8–12 упражнений, выполняемых за 10–20 минут, но и это улучшает самочувствие и благотворно сказывается на дальнейшей общей работоспособности студента.

Перед утренней гимнастикой необходимо проветрить помещение, а еще лучше проделать ее во дворе, в саду, в парке. Выполнять упражнения нужно не спеша, обязательно сочетая движения с дыханием. Завершать утреннюю гимнастику необходимо водными процедурами.

Выполнению гимнастических упражнений можно посвящать отдельные занятия. В их содержание включать 15–20 упражнений, с помощью

которых решать такие задачи, как укрепление мышечной системы, улучшение подвижности суставов, совершенствование координации движений, повышение и сохранение общей работоспособности. Обновлять комплексы желательно один-два раза в два месяца.

Гимнастические упражнения легко поддаются дозировке, и тем самым обеспечивается постепенность нарастания физической нагрузки. Во время занятий можно чередовать упражнения, включая в работу различные мышечные группы, т.к. это препятствует утомлению. Простота организации занятий гимнастикой дает возможность проводить ее в самых различных условиях и в сочетании с другими видами спорта.

Таким образом, многие положительные стороны гимнастических упражнений должны сделать их полезной основой активного двигательного режима студентов.

К числу средств улучшения функциональной и физической подготовленности студента относятся занятия массовыми видами спорта: ходьба, бег, плавание, велоспорт, различные спортивные игры, передвижения на лыжах, катание на коньках. Каждый из названных видов характеризуется теми или иными особенностями движений, с помощью которых совершенствуются:

– физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость), тем самым повышая физическую работоспособность;

– деятельность нервной системы и органов чувств, что имеют важное значение для сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Ходьба – является самым доступным видом физической нагрузки. Движение при ходьбе помогает усилить кровоток улучшить питание сердца, легких и мозга, активизирует процессы обмена веществ, улучшает осанку. На занятиях можно использовать различные варианты ходьбы: обычную, ускоренную, спортивную, с разнообразными движениями рук, туловища, в чередовании с бегом и т.д. С ходьбы следует начинать занятие и ею заканчивать.

Бег признан одним из лучших физических упражнений и наиболее простым из них. Занятия бегом активизируют деятельность всех органов и физиологических систем человеческого организма, воздействуют на повышение работоспособности и адаптационных возможностей человека, а также повышает устойчивость организма к эмоциональному стрессу. простудным заболеваниям.

Оптимальная продолжительность бега около 30 минут. Начинающим необходимо соблюдать принцип постепенности в увеличении беговой нагрузки (примерно, в течение шести месяцев, для того чтобы достигнуть рубежа в 30 минут).

Езда на велосипеде позволяет провести занятие в лесу, у водоемов, вдали от пыльного и шумного города. Кроме того, езда на велосипеде прино-

сит огромную пользу здоровью студента, тренируя сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивая мышцы ног. Но главное, велосипед – превосходное средство для активного отдыха и переключения нервной системы.

Плавание считается одним из лучших упражнений для тренировки дыхательного аппарата, координации движений и закаливания организма. В его процессе участвуют почти все мышцы тела. При плавании в открытых водоемах благотворно влияет на организм комплекс естественных факторов – вода, воздух, солнце. Особое внимание при плавании уделяется дыханию. Оно должно быть равномерным, ритмичным и согласованным с движениями рук и ног. При неправильном дыхании быстро наступает утомление, вызванное большой нагрузкой на сердечно-сосудистую и мышечную систему.

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на организм. В частности, они совершенствуют деятельность центральной нервной системы, аппарата кровообращения и дыхания, усиливают обмен веществ. Игры способствуют развитию скорости движений, ловкости, образованию ряда ценных двигательных навыков. Мышечная деятельность при этом носит преимущественно динамический характер, статические усилия незначительны.

Основной же отличительной чертой игр является их высокая эмоциональная насыщенность. Однако следует учитывать это свойство игр, так как оно маскирует наступление усталости, что в свою очередь может привести к крайне нежелательным последствиям.

Бадминтон. Теннис. Эти спортивные игры требуют хорошей реакции, быстроты движений, проявления выносливости и повышенного напряжения внимания.

Таким образом, подбор партнера становится ключевым моментом в игре. Не стоит играть с партнёром, более подготовленным технически и физически по сравнению с вами. Это может привести к перенапряжению или травмам. Удовольствия от игры вы не получите. Лучше подбирать партнера равного по технике и приблизительно одного уровня физической подготовленности. В течении первых занятий, через несколько минут игры нужно делать остановки для отдыха.

Волейбол. Отсутствие длительных напряжений, наличие небольших пауз отдыха между отдельными игровыми эпизодами – все это соответствует возможностям студентов ведущих малоподвижный образ жизни. Играть можно всюду: на стадионах, в залах, площадках, пляжах, в лесу. Играть можно, используя сетку, либо без нее, образовав круг.

Для того, чтобы игра в волейбол стала оздоровительной, достаточно соблюдать несколько условий: комплектовать команды по силам, несколько уменьшить высоту сетки и ограничить время игры.

Здоровьесозидающие технологии относятся к педагогическим технологиям локального уровня. Определяются как технологии, целенаправленно обеспечивающие формирование у субъектов образовательного процесса умений конструирования собственного здоровья и способствующие тем самым приращению потенциала здоровья. Применительно к здоровьесозиданию обучающихся – совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обеспечивающих сохранение и наращивание потенциала здоровья студентов, обучения их управлению собственным здоровьем.

Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении здоровьесозидающих технологий, в развитии опыта здоровьесозидания, что приобретает через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, саморегуляции и становления его самосознания, а также активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Обязательным компонентом при реализации здоровьесозидающей технологии является ее рефлексивный анализ. К основным характеристикам здоровьесозидающей технологии относятся целевой и, соответственно, содержательный ее компоненты, инструментальная обеспеченность (совокупность способов и средств, обеспечивающих ее реализацию), временные параметры и адекватная организация пространства, в котором протекает регулируемый ею процесс.

Реализация здоровьесозидающих технологий в образовательном процессе должна осуществляться с учетом базовых потребностей обучающихся. Только при соблюдении данного условия создается возможность для индивидуального гармонического развития, обеспечивается общий психологический комфорт и доминирование у обучающихся позитивных устремлений к здоровому образу жизни, формируется устойчивая мотивация к процессу здоровьесозидания.

Использование здоровьесозидающих технологий со студентами обусловлено свойственной человеку рефлексией сознания, переосмыслением своего, а затем чужого жизненного опыта. Это период самоутверждения и самопознания. В этот период существенное значение имеют потребности, связанные с соблюдением норм нравственности, заботой о личном здоровье и окружающей среде. Основной целью на данном этапе является формирование индивидуальной здоровьесозидающей траектории. И как результат:

- развитие осознанной личной потребности в физической культуре, в здоровом образе жизни в целом как важнейшем средстве самосовершенствования при реализации жизненных и профессиональных планов;
- наличие знаний, обеспечивающих грамотное использование средств физической культуры и естественных оздоровительных средств в учебной, трудовой деятельности, досуге, будущей семейной жизни;

- наличие практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- овладение умениями саморегуляции;
- осознанное использование теоретических знаний в самостоятельных занятиях физическими упражнениями с целью формирования жизненно важных физических и психических качеств и др.

Здоровьесозидающие технологии должны соответствовать таким основным требованиям, как:

- 1) простота (легкость овладения технологией любым субъектом с минимальными затратами времени и сил);
- 2) доступность (возможность овладения технологией людьми самых разных возрастов);
- 3) безопасность (обеспечивается добровольным и сознательным участием каждого субъекта в реализации здоровьесозидающих технологий, благодаря чему предупреждается любое насилие над личностью и вмешательство в психику человека помимо его воли и без его согласия);
- 4) эффективность (наступление быстрого оздоровительного и образовательного эффекта);
- 5) экспертируемость (возможность каждого субъекта образовательного процесса самостоятельно измерить оздоровительный и образовательный результат).

Выделяются две основные группы здоровьесозидающих технологий, применение которых целесообразно в условиях современного образовательного процесса:

– оздоровительные технологии на занятиях физической культурой и во внеаудиторное время, направленные на развитие ресурсов здоровья и одновременно обеспечивающие решение образовательных и воспитательных задач (методика «Гимнастика мозга», метод «воображения», «Чувственный танец», метод цветовой саморегуляции, технология «Дыхательная гимнастика», технология нетрадиционной гимнастики и др.).

– образовательные здоровьесозидающие технологии, направленные на решение образовательных и воспитательных задач и обеспечивающие при этом сохранение и укрепление здоровья учащихся (технология «Работа с бином-фразами», технология развивающейся кооперации и др.).

Во время каникул занятия физическими упражнениями может заменить любой физический труд – колка дров, работа в огороде и т.д., при условии, что он будет не одноразовым мероприятием, а будет выполняться в течение всего времени каникул.

Есть еще очень простое упражнение, которое положительно сказывается на физическом состоянии студента и которым они редко пользуются: подъем и спуск по лестнице. Это упражнение доступно каждому и дома, и в университете, стоит только «забыть» о лифте.

Ваше твердое решение начать регулярно заниматься физическими упражнениями – это первый шаг к активному образу жизни. Чтобы утвердить его, постарайтесь письменно составить самый простой план занятий (в любой удобной для вас форме).

В основе планирования процесса занятия физическими упражнениями лежит закономерность любой предстоящей деятельности человека, согласно которой он заранее планирует определённые действия, позволяющие решить поставленные задачи и достичь намеченной цели к установленному (запланированному) сроку. Процесс планирования всегда подразумевает творческий подход, но он должен отвечать и определённым требованиям: целенаправленности, систематичности, конкретности, реальности.

Целенаправленность заключается в определении конечной цели занятий физическими упражнениями, которая должна быть реально достижимой.

Систематичность предусматривает осуществление процесса занятий физическими упражнениями последовательно, строго по определенной, выбранной вами системе, методике.

Конкретность планирования должна отражать выбор упражнений соответствующей вашей заинтересованности, полу, уровню физического состояния, а также временным и погодным условиям проведения занятий. Выбор упражнений и учет условий прохождения занятий должен быть без лишних временных, материальных, физических и других затрат.

Реальность планирования основана на том, чтобы предусмотреть действительную возможность успешного достижения вами цели в имеющихся у вас условиях.

Составляя план занятий, следует помнить: вы сегодня полны решимости и рвения. Завтра или несколько дней спустя, когда благое желание начнет спадать, вы уже будете другим. И потому составьте план хотя бы на месяц и постарайтесь выполнить его, имея впереди важную цель – стать лучше.

За время физического бездействия или длительного перерыва все органы и системы организма приспособились к такой ситуации. И теперь, если вы очень активно начнете занятия, они будут испытывать непривычное напряжение. Мышечная боль, вызванная чрезмерной нагрузкой, сильно снижает интерес к занятиям. Многие, начав заниматься физическими упражнениями, терпят неудачу. Основная причина в том, что они в короткий срок хотят решить все свои проблемы (стать выносливее, сильнее, уменьшить свой вес).

Чтобы избежать разочарования и травм, необходимо соблюдать главное требование – постепенно, шаг за шагом привыкать к новым нагрузкам. Занимайтесь понемногу, но обязательно систематически – три раза в неделю, чередуя дни занятий с днями отдыха. А вот когда занятия станут привычкой, тогда можно немного увеличивать длительность занятий. Ваше самочувствие после занятий должно определяться как нечто среднее меж-

ду «легко» и «немного трудно». После занятия вы должны ощущать приятную усталость и желание дальнейшей повседневной деятельности.

Для занятий требуется время от 20 до 60 минут в день. Каждое занятие должно состоять из трёх взаимосвязанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерность в изменении работоспособности человека при выполнении физических упражнений. Подготовительная часть – вработываемость. Основная часть – относительно устойчивое состояние организма, выполнение всех намеченных упражнений. Заключительная часть – снижение работоспособности, подготовка к переключению на другую деятельность.

Прежде чем приступить к занятиям, советуем определить степень своей функциональной подготовленности. Во-первых, вы определите, как реагирует ваш организм на физическую нагрузку. Во-вторых, это будет исходной точкой вашего самоконтроля.

При самоконтроле нужно научиться подсчитывать частоту сердечных сокращений в минуту (ЧСС). Этот способ доступен каждому занимающемуся физическими упражнениями и основывается на учёте изменения ЧСС, отражающих внутреннее состояние функций организма не только в покое, но и во время выполнения физических упражнений.

Для определения пульса пальцы руки прикладываются к поверхности запястья над лучевой артерией или к шее над сонной артерией. Время измеряется по секундной стрелке часов или секундомера. Чтобы получить ЧСС за минуту, подсчет пульса ведут за 10 секунд, полученную цифру умножают на 6. Величина пульса меньше 60 ударов за минуту оценивается как отличная, 60–74 – хорошая, 75–89 – удовлетворительная, более 90 ударов в минуту – как неудовлетворительная. В последнем случае вам необходимо проконсультироваться у врача и лучше заняться утренней гимнастикой и оздоровительной ходьбой. Пройдя курс оздоровительной ходьбы, вы можете приступать к бегу.

Для оценки того, как справляется ваше сердце с физической нагрузкой, применяют следующий тест. Вы определяете ЧСС за минуту. После этого встаёте в основную стойку (пятки вместе, носки ног разведены), руки на пояс и в течение 30 секунд выполняете 60 подскоков на носках. Подпрыгивать мягко, невысоко, примерно 5–10 сантиметров от пола. После подскоков снова посчитать пульс. Превышение числа ударов пульса от исходной величины на 25 % и меньше – отлично. От 25 до 50 % – хорошо. От 50 до 75 % считается удовлетворительным, а более 75 % – плохим. Например: ваш пульс в покое – 78 уд/мин, после прыжков он составляет 115 уд/мин. Следовательно, сердце находится в хорошем состоянии, и вы смело можете приступать к планируемыми занятиям.

Считать пульс необходимо трижды: до, во время и после занятий. Подсчитывая пульс до занятий, вы определяете ЧСС в обычном вашем со-

стоянии (относительном покое). Это поможет определить готовность вашего сердца к предстоящему занятию.

Определяя пульс во время занятий, вы оцениваете реакцию своего организма на заданный уровень нагрузки. В результате вы можете внести коррективы в процесс занятия (уменьшить, увеличить нагрузку или продолжать по намеченному плану).

Величина пульса после занятий, через 5–10 минут, должна приходиться в норму, т. е. быть такой, как при измерении до занятия. Если этот показатель превышает 10 минут, то нагрузку следует считать чрезмерной.

Для дозирования нагрузки необходимо запомнить и определить: а) диапазон ЧСС при оздоровительных нагрузках находится в пределах от 120 до 170 уд/мин; б) оптимальная ЧСС для начинающих – 170 уд/мин минус возраст.

Например, вам 20 лет. Вы только начинаете заниматься или приступили к занятиям после большого перерыва. Ваш ориентир 120–150 уд/мин (170 уд/мин – 20 = 150 уд/мин). Это составляет от 20 до 25 ударов за 10 секунд. На начальном этапе занятий (5–6 недель) ваша ЧСС должна соответствовать 120–140 уд/мин. Этот показатель обеспечит повышение функциональных способностей организма. В процессе занятий (в основной части, когда выполняются прыжки) ЧСС в 2–3 раза за короткий период времени (30–60 секунд) может достигать предельной величины, т. е. 150 уд/мин. После 2–3 месяцев занятий, если вы хорошо подготовлены, ваш пульс может приближаться к 160–170 уд/мин.

Заведите себе дневник самоконтроля. В нём следует записывать показания ЧСС при выполнении тестов до, во время и после каждого занятия. Сравнивая показатели и строя графики раз в месяц, вы наглядно увидите происходящие изменения.

Назначение самоконтроля – наблюдение за состоянием своей работоспособности, умение контролировать нагрузку при выполнении физических упражнений. Систематические наблюдения помогут наиболее рационально использовать физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности при любом роде вашей деятельности.

Трудно себе представить, что все молодые люди хотят заниматься физической культурой и спортом. Также трудно поверить, что у многих из них нет никакой потребности к занятию физическими упражнениями. Нашим мышцам всё равно. Они выполняют две основные функции – сокращаются и расслабляются при выполнении любых движений. А вот упражнения, которые приносят удовольствие, радость, вы выбираете сами.

Исследования, проведенные учеными разных стран, убедительно подтверждают благотворное влияние целенаправленных движений как на физическое состояние человека, так и на его психическое здоровье и умственные способности. Никакие физические нагрузки даже больному че-

ловеку не страшны (конечно, под контролем врача), если они, во-первых, регулярны, а во-вторых, доставляют удовлетворение от выполнения физических упражнений и делают человека счастливым от победы над собой.

Занятия физическими упражнениями являются созидательной деятельностью человека. В процессе этой деятельности её планирование, реализация, контроль и учёт взаимосвязаны. Это способствует оптимальному управлению состоянием здоровья, а также физическим и духовным совершенствованием занимающегося.

ЛЕКЦИЯ 8. СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Цель лекции: ознакомление студентов со спортом, как специфической деятельностью человека в Республике Беларусь.

Спорт исторически сформировался как специфическая область физической культуры общества и был направлен на выявление и сравнение человеческих возможностей. Основой спорта является соревновательная деятельность, но суть спорта не сводится только к достижению спортивных результатов и их сравнению. Он включает в себя и специальную подготовку к соревнованиям, зависящую от социальных условий, определенных целей, значимых как для отдельного человека, так и для всего общества.

Являясь одной из форм культуры современного общества, спорт выполняет ряд основных функций: разностороннего развития, воспитания и подготовки к жизненной практике; эвристическую; оздоровительно-рекреативную; эстетическую; экономическую; зрелищную.

Функция разностороннего развития, воспитания и подготовки к жизненной практике содействует не только физическому и спортивному совершенствованию человека. Она способствует нравственному, эстетическому, интеллектуальному и трудовому воспитанию, имеющих важное значение в жизненной практике.

Эвристическая функция в спорте характеризуется творческой поисковой деятельностью человека, сопряжённой с познанием своих возможностей, поиском эффективных способов их увеличения и максимальной реализации.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии занятий различными видами спорта на состояние и функциональные возможности организма человека.

Эстетическая функция находит своё выражение в красоте исполнения, артистичности и выразительности двигательных действий одного или группы спортсменов. Это даёт возможность зрителю, болельщику пережи-

вать ход спортивной борьбы и ощущать красоту спорта, испытывая чувства эстетического наслаждения.

Экономическая функция выражается в том, что средства, вложенные в развитие спорта, окупаются в виде улучшения здоровья человека, продлении его жизни и повышении производительности труда.

Зрелищная функция спорта лежит в основе его привлекательности для человека любого возраста и интереса. Эмоциональность и острота восприятий спорта, затрагивающая личные и коллективные интересы, привлекает на трибуны большое количество зрителей и болельщиков.

В настоящее время во всём мире определились три направления современного спорта, имеющие разную целевую направленность и критерии эффективности:

- 1) олимпийский спорт;
- 2) массовый спорт;
- 3) профессиональный спорт.

Вся деятельность олимпийского спорта концентрируется на подготовке к Олимпийским играм и успешном выступлении на них. Наивысшим критерием эффективности подготовки спортсменов является завоевание золотой медали.

В основе массового спорта лежит использование средств различных спортивных видов для гармоничного развития человека, укрепления его здоровья и профилактики заболеваний, самоутверждения и самопознания, рациональной организации досуга.

Профессиональный спорт – сфера бизнеса, в которой спортсмены на основе своего спортивного мастерства и высоких результатов получают заранее оговоренную плату за участие, результат или победу в соревнованиях. Критерием эффективности является сумма доходов, приносимых спортсменами владельцам клубов или команд.

Олимпийский спорт является мощным стимулом для развития массового спорта и вовлечения в него подрастающего поколения. Часто спортсмены, достигшие высоких успехов в олимпийском спорте, уходят в профессиональный спорт. Массовый спорт является источником пополнения олимпийского и профессионального спорта талантливыми спортсменами. Существующие направления в спорте, несмотря на принципиальные расхождения, взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

В мире культивируется большое число видов спорта, имеются различные его классификации. Одна из общепринятых построена на особенностях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и делит все виды спорта на шесть групп.

Первая группа – атлетические виды спорта, связанные с предельно активной двигательной деятельностью спортсмена.

Вторая группа – виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена направлена на управление средствами передвижения.

Третья группа – виды спорта с использованием специального спортивного оружия.

Четвертая группа – виды спорта, основанные на сопоставлении результатов конструкторской деятельности.

Пятая группа – виды спорта, связанные с передвижением по местности.

Шестая группа – виды спорта, где деятельность спортсмена носит характер абстрактно-композиционного мышления.

Однако эта классификация неприемлема для олимпийского спорта. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ летних и зимних Олимпийских игр, принято делить по иному принципу. Наиболее распространенной является классификация, отражающая проявление двигательных (физических) способностей человека в различных видах спорта.

Эта классификация включает следующие виды спорта и спортивные дисциплины:

- циклические спринтерские виды: беговые дисциплины легкой атлетики – 100 и 200 м, барьерный бег – 100 и 110 м, плавание – 50 м, велосипедный спорт – спринтерская гонка и гит на 200 м на велотреке, конькобежный спорт – 500 и 1000 м;

- циклические с проявлением выносливости: беговые дисциплины легкой атлетики – средние и длинные дистанции, плавание – 100 м и более, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, шорт-трек, лыжные гонки;

- скоростно-силовые: тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина;

- со сложной координацией движений: гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт (выездка, преодоление препятствий), фигурное катание на коньках, фристайл, горнолыжный спорт;

- единоборства: бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо;

- спортивные игры: баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, футбол, водное поло, хоккей на льду, хоккей на траве;

- стрелковые виды: стрельба стендовая, стрельба пулевая, стрельба из лука;

- многоборья: легкая атлетика (десяти и семиборье), современное пятиборье, триатлон.

Программа летних и зимних Олимпийских игр постоянно расширяется новыми видами спорта.

Международные спортивные ассоциации и федерации по видам спорта проводят для спортсменов разных возрастных групп свои чемпионаты и кубки мира, чемпионаты и кубки континентов и много других спортивных мероприятий. Разработанные правила позволяют проводить соревнования любого уровня и в любой стране на основе единых требований.

В современном мире сформировалась стройная система спорта, в которой с каждым годом возрастают сотрудничество, обмен специалистами и научно-методической информацией. Усиливается разностороннее влияние передовых в спортивном отношении государств на развитие спорта в других странах.

Одной из передовых в спортивном отношении государств мира является Республика Беларусь. Спортсмены нашей страны принимают активное участие в международном спортивном движении и вносят заметный вклад в развитие мирового и отечественного спорта. Создана организационная система специализированных учебных спортивных учреждений, позволяющая готовить спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса.

В стране культивируется более 150 видов спорта, объединенных в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь. Это виды спорта:

- входящие в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- не вошедшие в программу Олимпийских игр;
- развиваемые республиканским государственно-общественным объединением «Белорусское физкультурно-спортивное общество «Динамо»;
- развиваемые государственным учреждением «Спортивный комитет Вооружённых Сил Республики Беларусь»;
- развиваемые республиканским государственно-общественным объединением «Добровольно общество содействия армии, авиации и флоту Республики Беларусь»;
- развиваемые параолимпийским комитетом Республики Беларусь;
- развиваемые среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- развиваемые Белорусской спортивной федерацией глухих.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь устанавливает следующие уровни спортивного мастерства:

- звания: мастер спорта Республики Беларусь международного класса, мастер спорта Республики Беларусь;
- спортивные разряды: кандидат в мастера спорта, I, II, III и юношеские разряды.

Ежегодно вводится в строй большое количество спортивных объектов, предназначенных для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий любого уровня.

Специалистов в области физической культуры и спорта готовят в 9 вузах и 11 училищах олимпийского резерва нашей страны.

Система спорта Республики Беларусь, как и вся система спорта в мире, продолжает совершенствоваться и развиваться.

Спортивная подготовка представляет собой многолетний процесс, состоящий из ряда этапов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, высших достижений, сохранения достижений и поддержания тренированности. Каждый этап имеет свои цели и задачи подготовки. Этап может включать в себя от двух до четырех годовых циклов.

Основой построения каждого годового цикла являются подготовительный, соревновательный и переходный периоды, отражающие объективную закономерность развития спортивной формы (становление, стабилизация, утрата).

Спортивная форма – это состояние наилучшей готовности спортсмена к достижению спортивного результата. Формируется форма под воздействием тренировочных нагрузок.

Нагрузкой принято называть воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Её увеличение или уменьшение осуществляется за счёт изменения объёма и интенсивности выполнения упражнений. В основе определения объёмов тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки являются величины, выполняемые спортсменами высшей квалификации.

Каждый период годового цикла имеет свою направленность в тренировке спортсмена. Тренировка в подготовительном периоде направлена на создание прочной функциональной базы, способствующей успешному участию в предстоящих соревнованиях. Этот период делится на два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап направлен на повышение работоспособности спортсмена, развитие и совершенствование его двигательных навыков и физических способностей. Специально-подготовительный этап направлен на объединение уровней двигательных навыков и физических способностей, достигнутых на предыдущем этапе.

Соревновательный период делится на два этапа – этап ранних стартов и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Переходный период направлен на полноценный отдых после прошедших тренировок и соревнований, обеспечивающий оптимальную готовность спортсмена к началу очередного годового цикла.

В основном спортивная подготовка в Республике Беларусь проводится в специализированных учебно-спортивных учреждениях, представляющих собой организационную структуру, обеспечивающую условия для

многолетней подготовки спортсменов: от новичков до мастеров спорта международного класса. Имеются следующие типы данных учреждений:

- детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШФП);
- детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ);
- детско-юношеская спортивно-техническая школа (ДЮСТШ);
- специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР);
- специализированная спортивно-техническая школа (ССТШ);
- центр олимпийского резерва (ЦОР);
- школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- центр олимпийской подготовки (ЦОП).

Учебно-тренировочный процесс в каждом типе спортивных школ является звеном общей системы подготовки спортсмена и имеет конкретную цель и определенные задачи.

Цели специализированных учебно-спортивных учреждений:

- ДЮСШФП, ДЮСШ, ДЮСТШ, СДЮШОР и ССТШ – подготовка спортивного резерва;
- ЦОР – подготовка спортивного резерва по видам спорта, включённым в программу Олимпийских игр и видам спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь;
- ШВСМ – подготовка спортсменов высокого класса по видам спорта;
- ЦОП – развитие видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр и видов спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь.

Основные задачи специализированных учебно-спортивных учреждений:

- формирование гармонично развитой личности спортсмена, сохранение и укрепление здоровья, максимальное развитие физических и умственных способностей в избранном виде спорта;
- реализация государственных программ развития спорта по подготовке спортивного резерва и сборных команд Республике Беларусь по видам спорта;
- отбор перспективных для спорта высших достижений учащихся и передача их в другие специализированные учебно-спортивные учреждения, которые осуществляют подготовку в сборные команды Республики Беларусь по видам спорта;
- содействие организациям физической культуры и спорта в их деятельности по популяризации и развитию видов спорта, по которым созданы сборные команды Республики Беларусь.

Основными программно-методическими документами, регламентирующими деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений,

являются учебные программы по видам спорта, Единая спортивная классификация Республики Беларусь и правила соревнований по видам спорта.

Учебная программа – основной документ планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы. Её учебный материал состоит из теоретического и практического разделов, построенный на основных методических положениях системы спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки;
- взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Это позволяет тренерам всех типов спортивных школ следовать единому направлению в тренировочном процессе многолетней спортивной подготовки.

Комплектование учебных групп проводится учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. При комплектовании учитывается:

- наименование учебной группы;
- год обучения в группе;
- минимальный возраст для зачисления в группу;
- минимальное количество учащихся для создания группы;
- максимальное количество часов, отводимых на учебно-тренировочные занятия в неделю и на год обучения в группе;
- спортивная квалификация учащихся.

Детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки комплектуется группами общей и специальной физической подготовки, а остальные типы спортивных школ комплектуются группами начальной подготовки, учебно-тренировочными, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Для всех групп предусматривается конкурсный отбор, система отбора, перевода и выпуска.

Во всех типах спортивных школ учебный год начинается 1 сентября, а в ЦОР, укомплектованном группами спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, 1 октября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях являются: групповые учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные сборы; занятия по индивидуальным планам; восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия; медико-биологические исследования; участие в соревнованиях и матчевых встречах; спортивно-оздоровительные лагеря; педагогические тестирования; судейская практика.

Учебный план для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий в спортивной школе и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учебный план рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий и сборов. Занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю).

Продолжительность одного учебного часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х и в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х академических часов.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать опыт подготовки спортсменов, добившихся высоких результатов на международных соревнованиях. Спортивные достижения и показатели тренировочного процесса этих спортсменов являются ориентиром на всех этапах многолетнего спортивного пути.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

ВИД СПОРТА – конкретный вид соревновательной деятельности.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

ГИБКОСТЬ – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

ГИПОДИНАМИЯ – нарушение функций организма (опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, пищеварение) при ограничении двигательной активности и недостаточном мышечном напряжении.

ГИПОКИНЕЗИЯ – уменьшение объёма произвольных движений вследствие малой подвижности.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется автоматизированно, т.е. не требует специально направленного на него внимания.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляциями.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ – выполнение упражнения по определённым правилам, способность управлять двигательными действиями для достижения наиболее эффективного решения поставленной цели и ощущения красоты выполнения упражнения.

ОБУЧЕНИЕ – передача педагогом знаний, навыков, своего опыта применения физических упражнений в жизненной практике с ориентацией на формирование физической культуры личности обучаемого.

ОБЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – получение систематизированных знаний и навыков опыта предыдущих поколений по использованию физических упражнений в жизненной практике.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ – комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

СПОРТ – это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА – составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих формой или содержанием соревновательной деятельности.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА – процесс, построенный на системе упражнений и направленный на развитие и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – деятельность человека, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид культуры, представляющий собой совокупность научных и практических достижений в физическом воспитании и спорте, используемых человеком в повседневной деятельности с целью оздоровления, духовного и физического совершенствования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – уровень достигнутого развития физических способностей, формирования двигательных навыков в результате процесса физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – комплекс мероприятий с использованием физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – использование физических упражнений как средства активного отдыха, способствующих восстановлению работоспособности.

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ – комплекс морфологических и психофизических свойств человека, обеспечивающих требования какого-либо вида мышечной деятельности.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – двигательные действия человека, выполняемые по закономерностям физического воспитания с определённой целью.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей, овладение основами специальных знаний и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питание, труд, быт), либо под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.

ФИТНЕСС – это совокупность множества видов физической активности, рационального питания, оздоровительных комплексов и медицинских процедур.

БрГУ им. А.С. Пушкина

ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриев, А. Ф. Научное исследование. Курсовые, дипломные и диссертационные работы / А. Ф. Ануфриев. – М. : Ось – 89, 2002. – 112 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко., Л. А. Попова. – Киев, 1998. – 167 с.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
4. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Бахтина, Л. Н. Обучение реферированию научного текста : учеб. пособие для иностранцев, изучающих рус. яз. / Л. Н. Бахтина, И. П. Кузьмич, Н. М. Лариохина. – М. : Изд-во Моск. уни-та, 1988. – 120 с.
7. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Г. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
8. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
9. Волков, Ю. Г. Как написать диплом, курсовую, реферат / Ю. Г. Волков. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 128 с.
10. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи : учеб. пособие для занятий по физ. воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
11. Гласс, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Дж. Гласс, Дж. Стенли. – М., 1976. – 420 с.
12. Давыдюк, Г. П. Прикладная социология / Г. П. Давыдюк. – Минск : Выш. шк., 2014. – 319 с.
13. Дашинский, А. К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста : метод. пособие / Л. К. Дашинский. – Минск, 1999. – 154 с.
14. Демидова, А. К. Пособие по русскому языку. Научный стиль речи. Оформление научной работы : учеб. пособие / А. К. Демидова. – М. : Рус. яз., 1991. – 201 с.
15. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
16. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
17. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенче-

ской молодежи : учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.

18. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. П. Астахов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

19. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

20. Культура устной и письменной речи делового человека : справочник. – М. : Флинта : Наука, 1997. – 160 с.

21. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 35 с.

22. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-в физ. культуры / под ред. проф. С. Н. Попова. – М., 1998. – 227 с.

23. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-в физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

25. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

26. Научные работы: Методика подготовки и оформление / сост. И. Н. Кузнецов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск : Амалфея, 2000. – 544 с.

27. Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин». Утв. и введ. в действие постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 1 сент. 2006 г., № 89 : – Минск, 2006. – 38 с.

28. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 490 с.

29. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.] ; под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005. – 30 с.

30. Основы научной речи : учеб. пособие для студентов нефилол. высш. учеб. заведений / Н. А. Буре [и др.] ; под ред. В. В. Химики, Л. Б. Волковой. – СПб : Филол. фак. СПбГУ ; М. : Академия, 2003. – 272 с.

31. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.

32. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

33. Пирогова, Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев, 1989. – 189 с.

34. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.

35. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 июня 2008 г., № 17 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – Минск, 2008.

36. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 дек. 2004 г., № 10 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – Минск, 2004.

37. Примерное положение о проведении спортивного соревнования [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 29 дек. 2004 г., № 12 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – Минск, 2004.

38. Разницын, А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.

39. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

40. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.

41. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.

42. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова, В. П. Филина. – М., 1997. – 416 с.

43. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 391 с.

44. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. спорт, 2003. – 464 с.

45. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск, 2006. – 178 с.

46. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища шк., 1987. – 424 с.

47. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

48. типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений Физ. к-ра : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег. № ТД-СГ 014/тип.

49. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2011. – 350 с.

50. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
51. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
52. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
53. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
54. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
56. Эхо, Ю. Письменные работы в вузах / Ю. Эхо. – М. : Вестник, 1997. – 236 с.
57. Ядов, В. А. Социологические исследования. Методология. Программы. Методы / В. А. Ядов. – М., 1972. – 266 с.