

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

В.А. Коледа    В.Н. Дворак

# ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Допущено  
Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия для студентов  
учреждений высшего образования*

---

МИНСК  
БГУ  
2016

УДК 796(075.8)  
ББК 75я73-1  
К60

**Рецензенты:**

кафедра физического воспитания и спорта  
учреждения образования «Белорусский государственный  
медицинский университет» (заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент *К. Ю. Романов*);  
доктор педагогических наук, профессор *Е. И. Иванченко*

**Коледа, В. А.**

К60      Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа,  
В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил.  
ISBN 978-985-566-269-4.

Учебное пособие содержит теоретические сведения по дисциплине «Физическая культура», предусмотренные типовой учебной программой. Рассматриваются современные подходы к физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, вопросы оптимизации образовательного процесса на основе внедрения педагогических инноваций, актуальные проблемы формирования физической культуры личности, общего физкультурного образования и физического совершенствования студентов с учетом их интересов и потребностей.

Для студентов учреждений высшего образования.

**УДК 796(075.8)**  
**ББК 75я73-1**

**ISBN 978-985-566-269-4**

© Коледа В. А.,  
Дворак В. Н., 2016  
© БГУ, 2016

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

В учебном пособии «Основы физической культуры» отражен передовой опыт многолетней научно-педагогической деятельности специалистов кафедр физического воспитания и спорта в вузах. Отличительная особенность данного издания — в нем анализируются и раскрываются современные подходы к содержанию дисциплины «Физическая культура»; отражаются результаты актуальных научных исследований, свидетельствующие об усилении роли и значимости физической культуры в становлении личности и подготовке современного специалиста; обобщаются и дифференцируются знания, умения и навыки студентов в области физической культуры.

Изначальными позициями образовательного стандарта являются требования, предъявляемые к знаниям. Однако в физическом воспитании следует учитывать и анализировать как физкультурную образованность, так и взаимосвязь специальных знаний с практическими умениями и навыками, с развитием двигательных способностей студентов. Именно поэтому в учебном пособии представлены разделы «Физическая культура студентов», «Концептуальные предпосылки общего физкультурного образования студентов», «Сущность и структура общего физкультурного образования студентов», «Общие основы самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

В условиях реорганизации высшей школы нужны новые приоритетные подходы к диагностике эффективности обучения. Поэтому логично и закономерно внедрение в образовательный процесс тестов по физической культуре.

В данное учебное пособие включен раздел «Контроль знаний студентов»:

- по основам физической культуры (основные термины и понятия теории физической культуры, организация физического воспитания сту-

дентов, цель, задачи и структура физического воспитания студентов, средства и методы физического воспитания, принципы физического воспитания студентов, профессионально-прикладная физическая подготовка);

- истории физической культуры (возникновение физических упражнений и спортивных состязаний, античные Олимпийские игры, особенности эволюции физической культуры и спорта в мире, современное олимпийское движение, спортивная летопись Республики Беларусь);

- социально-биологическим основам физической культуры (организм человека, системы органов, обмен веществ и энергии, функционирование организма);

- основам здорового образа жизни студентов (сущность и содержание здорового образа жизни, рациональный режим работы труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек, диагностика состояния здоровья, врачебный контроль, оценка физического развития, функциональные пробы, физическая работоспособность и уровень физического здоровья).

Материал настоящего издания дополняет ряд известных учебных пособий по физической культуре. Может быть полезен для студентов и магистрантов, преподавателей физической культуры, специалистов, а также всех, кто интересуется актуальными проблемами физической культуры и спорта.

Авторы с благодарностью примут конструктивные замечания и предложения, направленные на дальнейшее совершенствование учебного пособия.

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Физическая культура как исторически сложившийся социальный феномен, в котором едино и взаимосвязанно решаются задачи образования, воспитания и оздоровления, оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности. Однако она, как и любая другая область общественной жизни, нуждается в постоянном обновлении. В последнее время проявилась тенденция к переориентации ценностей физической культуры, которая обусловлена потребностью общества в гармонично развитой личности. В противовес сложившемуся мнению о физической культуре как двигательной деятельности, преимущественно ориентированной на развитие физических параметров человека, существует необходимость формировать в социуме новую систему представлений, характеризующих ее прежде всего с общекультурных позиций.

Совершенствование национальной высшей школы предполагает в том числе процессы оптимизации, модернизации и интеллектуализации учебной дисциплины «Физическая культура». Положения Кодекса Республики Беларусь об образовании направлены на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, содействие их физическому совершенствованию. Это обуславливает необходимость разработки эффективных средств, методов и технологий для повышения уровня общего физкультурного образования студентов на основе компетентностного подхода.

В Республике Беларусь постоянно совершенствуется и развивается материально-техническая спортивная база, увеличивается число людей, занимающихся физической культурой и массовым спортом. Часто физические упражнения выполняются самостоятельно, без наблюдения и контроля со стороны специалистов, а занимающиеся не всегда способны методически грамотно планировать и осуществлять индивидуальные занятия. Вследствие этого заметно снижается эффект от выполнения физических упражнений, сами же физкультурно-оздоровительные

занятия не только не приносят пользы, а, наоборот, становятся источником ухудшения самочувствия, перенапряжения, получения травм и увечий, что впоследствии рассматривается как основной фактор снижения двигательной активности и даже отказа от занятий физическими упражнениями.

Для того чтобы в полной мере компенсировать недостаточный режим двигательной активности студентов, академического учебного времени, отведенного на занятия физической культурой в вузах, недостаточно. Поэтому очень важно сформировать у них мотивы и потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями во внеучебное время. Сделать это эффективно возможно на основе общего физкультурного образования студентов, позволяющего обеспечить развитие у них способностей к применению физкультурных знаний, умений и навыков в повседневной жизнедеятельности. Современным студентам необходимо уметь качественно и грамотно проектировать и реализовывать программы самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, подбирать и использовать необходимые технические средства для решения поставленных тренировочных задач, а также знать специальную терминологию. Немаловажным является владение информацией о спортивных событиях, происходящих в учебном заведении, городе, стране и мире, знание истории развития отечественной и мировой физической культуры, ее знаменательных страниц и фактов из биографии выдающихся спортсменов.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, который составляют закономерности и особенности процесса формирования физической культуры студентов, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено решение таких задач, как развитие социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Решение проблемы теоретико-методического обеспечения учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах возможно только на основе интегративного познания явлений, факторов, составляющих физкультурно-спортивную деятельность студента. Необходимо отметить, что взятые отдельно понятия теории и практики физического воспитания или компоненты здорового образа жизни не могут основательно характеризовать сущность и содержание всестороннего процесса формирования личности. Составляющие компоненты системообразования деятельности только в том случае будут обладать специфическими для данной системы свойствами, если они объединены и представляют собой упорядоченную структуру. При этом сама структура видов и разновидностей физической культуры, явлений и особенностей со временем может изменяться и преобразовываться.

В последние годы теория, методика и практика преподавания курса физической культуры в вузах постоянно обогащаются и совершенствуются. В то же время существуют основные теоретические и методические понятия, имеющие глубокое смысловое значение; система знаний о физической культуре, ее видах, функциях, характеристиках, критериях предполагает в первую очередь эффективность решения образовательных, воспитательных и других задач, определяющих значимость и позицию этой дисциплины в подготовке специалиста.

Образовательный процесс по физической культуре в вузах необходимо осуществлять таким образом, чтобы обеспечить воздействие на духовную, социальную и физическую стороны личности студента, совмещая общность процессов воспитания и образования. Для студентов по-прежнему актуальны такие жизненно важные ценности, как здоровье, гармоничное физическое развитие и совершенство, развитие отдельных двигательных качеств.

Физкультурные знания – это первый, фундаментальный компонент общего физкультурного образования. Низкий уровень знаний в данной области во многом предопределяет пассивную позицию личности по отношению к ведению здорового образа жизни. Формирование физической культуры личности можно считать успешным только в том случае, если человек способен в соответствии с поставленными перед собой целью

и задачами проектировать, грамотно, качественно, а следовательно, эффективно осуществлять самостоятельную двигательную деятельность.

Важной задачей дисциплины «Физическая культура» является познание природы человека, его телесности. Изучение специальных теоретических сведений имеет прикладную направленность на поддержку и укрепление здоровья и работоспособности. Только при условии владения такими знаниями выполнение двигательных действий приобретает осознанный характер, формируются убеждения в пользе физкультурно-спортивной активности и положительная мотивация к принятию ценностей физической культуры.

Большой резерв в освоении знаний по данной дисциплине заложен в рациональном использовании управляемой самостоятельной работы. Убедительным подтверждением этому может служить высказывание В. И. Ильинича, который считает важным, чтобы студенты получали полное представление о том, «Что, Зачем и Как должно решаться» не только на учебных занятиях по физической культуре, но и в процессе самостоятельной двигательной активности. Это, по его мнению, будет способствовать решению ряда задач: обеспечению недельного объема двигательной активности студентов в течение учебного года, а также непрерывности занятий студентов различными формами физической культуры и спорта в период экзаменационных сессий, учебных и производственных практик, в каникулярное время.

Решая задачи физического воспитания в реальных условиях образовательного пространства, следует акцентировать внимание на роли и месте физической культуры в подготовке специалиста. Только те компоненты физического воспитания, которые образуют порядок внутренних и внешних связей между элементами системы, определяют степень взаимодействия физической культуры с окружающей средой и способствуют формированию социальных компетенций личности.

Таким образом, многолетний практический опыт работы кафедр физического воспитания и спорта, научные исследования в данной области убедительно доказывают значимость и целесообразность владения студентами теоретико-методическими основами физической культуры, что включает в себя системное усвоение специальных знаний, формирование умений и навыков. С позиции личностно ориентированного и деятельностного подходов это является важной предпосылкой для развития физической культуры студентов, сохранения и укрепления здоровья, что в дальнейшем аргументированно будет определять сущность, содержание и процесс развития личностных и профессионально важных качеств специалиста.

---

## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

---

Отличительная особенность современного мира – динамизм развития общества. Он во многом определяется стремительным внедрением информационных технологий, большим объемом информации, политическими и экономическими преобразованиями и т. д. Все это предъявляет повышенные требования к человеку как целостному социобиологическому феномену, особенно при выполнении им объективных жизненных функций.

Физическая культура совместно с другими видами культуры представляет собой интегративное и полифункциональное явление в жизни личности и общества. Научные исследования свидетельствуют о том, что физическая культура возникла около 40 тыс. лет до н. э. Начало и дальнейшие эволюционные преобразования составляющих элементов физической культуры дают основание утверждать, что ее развитие и становление происходили с учетом объективных потребностей социума. Физическая культура всегда была связана с развитием человека. Особенно отчетливо это прослеживается на ранних этапах зарождения общества, когда в рамках физической культуры доминировало физическое воспитание, а его основным средством было физическое упражнение.

При углубленном рассмотрении сущности и содержания физической культуры, ее роли и места в системе общественных явлений одна из главных задач – осознанное представление и принятие ее как неотъемлемого компонента гармонично развитой личности. Кроме того, необходимо адекватное представление о физической культуре в контексте ее разнообразных функций, форм, задач в общественной жизни с учетом их системного соотношения и закономерностей.

Современное состояние физической культуры базируется на системном ее обеспечении, в основе которого положены следующие взаимообусловленные аспекты:

- непосредственная деятельность личности и общества по упорядочиванию совокупности взаимосвязанных элементов физической культуры для ее использования как по государственной, так и по общественной линии — как основа системы физической культуры;

- выявление интегративных узловых механизмов построения системы (свойств, связей, объектов, процессов) с целью объединения их в одно целое, определяющее системный характер физической культуры;

- поиск и обнаружение системообразующего фактора — конкретного результата деятельности — на основе рассмотрения структуры и закономерностей функционирования системы;

- теоретическое моделирование системы, предполагающее построение «моделей» в исследованиях физической культуры для получения в упрощенной форме представлений о свойствах и отношениях объекта моделирования. При этом объектами моделирования в исследованиях физической культуры могут быть как показатели физического и функционального состояния человека при занятиях физическими упражнениями, так и параметры, характеризующие процесс развития физической культуры в обществе;

- физическая культура как общественное явление находится в естественной зависимости качества жизни человека от базового массового спорта (особенно детско-юношеского) и от реального приобретения и использования взрослым населением ее ценностного потенциала для формирования психического, физического и нравственного здоровья.

По своей структуре физическая культура представляет собой многокомпонентное общественное явление, социально обусловленное образом жизни человека. Ее сущность состоит в сложившейся системе социальных отношений и связей, позволяющих ей функционировать в единстве с другими видами культуры. Развитие и совершенствование физических (телесных) параметров человека неотделимы от его индивидуальных личностных свойств и качеств. Именно эти личностные компоненты и определяют физические возможности человека.

В процессе физического воспитания основополагающая роль принадлежит деятельности, которая направлена на физическое самосовершенствование личности при условии освоения и принятия ею ценностей физической культуры — значимых предметов, процессов и результатов деятельности, ориентация на которые стимулирует поведение и сознательное проявление двигательной активности. Общественно значимы также материальные, физические, социально-психологические и социокультурные ценности, которые связаны с системой познавательных, акмеологических, оценочных, эмоциональных, коррекционных и других действий личности.

Физическая культура — это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей. Именно поэтому она носит гетерогенный характер, так как включает в себя самые разнообразные виды, направленные на формирование и развитие личности, что требует от нее самовыражения, познания, общения, оптимизации психофизического состояния, высокой работоспособности. Кроме того, необходим динамизм подходов к пониманию сущности физической культуры, нельзя связывать ее только с решением задач прикладной физической подготовки или повышением телесных кондиций человека. Совокупность специфических закономерностей и отношений, а также наличие взаимообусловленных связей с другими видами культуры объективно предопределяет ее действительную и конкретную необходимость в современном образовательном процессе.

Полезность физической культуры не требует доказательств, так как имеется достаточный эмпирический материал, убедительно показывающий роль и значение ее факторов, форм и средств в жизни и трудовой деятельности. В то же время фундаментальной проблемой физической культуры в современном мире является последовательное изучение ее основных закономерностей, обусловленных концепцией индивидуальной жизни человека. В каждом возрастном периоде необходимо отразить адекватный характер двигательной активности. В этой связи студенческая среда выступает своеобразным катализатором. Системное усвоение студентами специальных знаний в данной области позволяет им расширить границы своих возможностей с использованием оптимальных и эффективных методов физического воспитания.

Сущность физической культуры предполагает в первую очередь интегративность ее влияния на физическое и духовное развитие человека. Интегративное влияние форм, средств, методов физического воспитания связано с их целесообразностью и целостностью. Так, необоснованно используемые физические упражнения или элементы физической культуры, взятые в отрыве друг от друга, не могут оказывать положительное влияние на здоровье занимающихся и не формируют органический комплекс факторов для всестороннего и гармоничного развития студентов.

Особое место в содержании рассматриваемого понятия занимает физическая культура личности, в структуру которой, по мнению Б. И. Новикова, входят:

- морфологические характеристики развития тела, определяющие его состав, пропорциональность физического сложения человека;
- функциональные характеристики систем организма, определяющих его жизнедеятельность;

- показатели развития физических качеств, характеризующих уровень развития физических способностей;
- арсенал двигательных умений и навыков, характеризующих моторные способности человека;
- состояние здоровья, характеризующееся отсутствием или наличием патологии, комфорта психической сферы и социального благополучия;
- физкультурная образованность, предусматривающая широкий круг специальных знаний;
- мировоззрение и осознание важной роли физической культуры для здоровья, самочувствия, продуктивности и творческой активности, системно представленные в идеалах, ценностных ориентациях, потребностно-мотивационной сфере личности, ее интересах и жизненных установках;
- системно организованная физкультурно-спортивная деятельность человека определенного содержания, объема и интенсивности.

Физическая культура студента – качество личности, системообразующий фактор физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности.

Под функциями физической культуры следует понимать объективно присущие ей свойства воздействовать на личность и ее отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности человека и общества. Функции физической культуры органически связаны с ее сущностью и содержанием, ролью и значением в развитии общества и человека. Полноценная их реализация осуществляется только в результате активной деятельности, направленной на освоение и использование соответствующих культурных ценностей.

Функции принято подразделять на общекультурные и специфические. В педагогике физической культуры общекультурные функции преследуют воспитательные цели. Поэтому при оценке эффективности их влияния на личность студента необходимо учитывать связи, отношения, нравственные нормы, эмоционально-волевую сферу непосредственно в физкультурной деятельности, в физическом воспитании. Кроме воспитательной к общекультурным социальным функциям можно отнести общеобразовательную, коммуникативную, идеологическую, политическую, ценностную, нормативную, преобразовательную, ориентационную, эстетическую, информационную и др.

Специфические функции органически связаны с особенностями и функциональными свойствами физической культуры. Необходимость в двигательной активности обусловлена функционированием организма человека. Следовательно, специфика физической культуры обусловлена целенаправленной деятельностью по физическому совершенствованию личности.

Л. П. Матвеев считает, что «специфические функции физической культуры в целом заключаются прежде всего в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечить физическую дееспособность, необходимую в жизни».

Специфические функции дифференцируются в зависимости от видов (аспектов) физической культуры по следующим группам:

- образовательные, позволяющие использовать физическую культуру в общей системе образования для совершенствования двигательных навыков и способностей, создания базовой основы для здорового образа жизни;

- прикладные, способствующие повышению уровня специальной подготовки к трудовой деятельности, устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и условиям труда, на основе профессиональной прикладной физической подготовки;

- спортивные, обеспечивающие достижение определенных результатов в спорте высших достижений, раскрытие функциональных и адаптационных возможностей организма человека;

- оздоровительные (включая оздоровительно-рекреативные и оздоровительно-реабилитационные), способствующие активному использованию свободного времени, содержательному (по интересам) досугу, переключению с одного вида деятельности на другой, восстановлению временно утраченных физических и функциональных возможностей организма.

Структура физической культуры содержит виды и разновидности, имеющие между собой сходство, вплоть до детального совпадения, а также отличительные особенности, специфичность которых обусловлена условиями ее функционирования.

Существуют различные виды физической культуры.

**Базовая физическая культура.** Представляет собой вид физической культуры, который включен в современный образовательный процесс как обязательный компонент. Базовая физическая культура функционирует в учреждении образования в форме учебной дисциплины и обеспечивает базовое физкультурное образование, т. е. систему специальных знаний, необходимых для повседневной жизни и развития двигательных способностей.

Л. П. Матвеев уточняет, что элементами базовой физической культуры являются:

- «школа движений» как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения;

- система упражнений для освоения основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами;

- «школа» единоборства, противодействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности, включающая межличностные контакты.

Базовая физическая культура органически связана с многолетним физическим воспитанием, упорядоченным и осуществляемым в соответствии с общими закономерностями и педагогическими требованиями системы образования.

**Оздоровительная физическая культура.** А. Г. Фурманов (с соавторами) определяет оздоровительную физическую культуру (ОФК) как специфическую сферу использования средств физической культуры и спорта, направленную на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

В структуру ОФК входят *профессиональная физическая культура* (ПФК) и *оздоровительно-рекреативная физическая культура* (ОРФК).

Особенность ПФК прежде всего в том, что она является как собственно педагогическим, так и управленческим процессом использования средств физического воспитания и спорта непосредственно в сфере производства или учебы. При этом формы и содержание занятий органически связаны с условиями, характером и организацией труда (учебы). ПФК включает в себя профессионально-прикладную физическую подготовку, которая в процессе трансформируется в профессиональную физическую пригодность специалиста, а также включает производственную гимнастику и послетрудовую реабилитацию. Таким образом, основу ПФК составляет использование специально направленных средств повышения работоспособности, профилактики заболеваний и восстановления утраченных функций организма.

ОРФК в современных условиях представляется в виде физкультурно-оздоровительных систем и отдельных индивидуальных занятий, нетрадиционных средств оздоровления, а также массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Это позволяет рассматривать ОРФК как сознательно управляемый процесс развития и совершенствования психических, физических и духовных возможностей человека. В то же время следует сказать о том, что эффективность ОРФК во многом зависит от сочетания ее с другими видами физической культуры, особенно с базовой. Только в этом случае можно создать благоприятные условия для жизни и деятельности человека.

**Спорт.** Специфическим элементом физической культуры, удовлетворяющим потребности личности и создающим своего рода лабораторию для изучения возможностей человека в экстремальных условиях, является спорт. Спортивная деятельность способствует раскрытию способностей человека с учетом предельных и околопредельных нагрузок, предоставляет наилучшие возможности для целенаправленного развития и совершенствования физических качеств, для самоутверждения и преобразования социального статуса личности. Основной целью спортивной деятельности является достижение наивысшего результата в конкретном виде спорта. Следовательно, спорт — это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанные на соревновательной деятельности и подготовке к ней.

Спорт принято подразделять на два основных вида.

*Спорт высших достижений* направлен на достижение максимально возможных спортивных результатов. Может быть как любительским, т. е. не сводимым к коммерческим отношениям, так и профессиональным, который обусловлен не только законами собственно спорта, но и законами бизнеса, получения финансовой прибыли, коммерции, а также конкретными целевыми установками.

*Массовый спорт* (спорт для всех) включает в себя школьный, студенческий, профессионально-прикладной, рекреативный, адаптивный, реабилитационный. Массовый спорт — это регулярные учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, овладения жизненно и профессионально необходимыми умениями и навыками, достижения физического совершенства. В массовом спорте достижение наивысших результатов не является доминантой.

В настоящее время достижение поставленных физической культурой целей и задач ассоциируется с общенаучными формами и методами познания, которые обусловлены взаимодействием как гуманитарных, так и естественных, технических дисциплин, проникающих в сферу теории и практики физической культуры. основополагающий фактор совершенствования теоретико-методических (концептуальных) положений физической культуры — совокупность средств и методов научного познания. В структуре физической культуры на основании общественного опыта, исторических и социальных преобразований в жизни людей сформировались ее виды и формы. Любое многокомпонентное общественное явление, и, в частности, физическая культура, обусловлено образом жизни людей, логическим выделением наиболее важных разделов адекватных сфер жизнедеятельности.

В древности физическая культура формировалась в силу объективной потребности человека в физической подготовленности к сложным и опасным условиям жизнедеятельности. Однако уже тогда посредством усвоения элементарных знаний и развития умений и навыков прикладного характера зарождались основы современного общего физкультурного образования.

Доказано, что общее (непрофессиональное) физкультурное образование формирует отношение к физической культуре на различных этапах жизнедеятельности человека. Особую роль оно играет в период получения среднего и высшего образования, так как является базовым (организационным, информационным, обязательным) компонентом физической культуры. В этот период весьма важно формирование положительного отношения как к физической культуре в целом, так и к отдельным ее составляющим, обеспечивающим особенную потребность в занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта.

---

## 2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

---

Развитие общества, связанное с научно-техническим прогрессом, и всевозрастающая интенсивность жизнедеятельности в различных аспектах предъявляют повышенные требования к здоровью личности. Общеизвестно, что одним из основополагающих факторов, способствующих сохранению и поддержанию здоровья, являются занятия физической культурой.

Физическая культура – один из видов культуры, который представляет совокупность материальных, интеллектуальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического, интеллектуального, психического и духовного развития. Включая различные аспекты деятельности по созданию, использованию и передаче социального опыта последующим поколениям, а также специфические отношения людей к природе, друг другу и самим себе, она направлена на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

С позиции современных научных взглядов физическая культура – это прежде всего работа с внутренним миром человека, что обусловлено идеей о гармонии телесного и духовного в человеке. Как общественное явление и один из аспектов культуры физическую культуру правомерно рассматривать с позиции единства и взаимообусловленности биологического, социального и духовного, а также как необходимый компонент всестороннего и гармоничного развития личности, активно использующей ее ценности в жизнедеятельности.

Базовая физическая культура, являясь основополагающим видом физической культуры, призвана обеспечить оптимальное физическое состояние занимающегося. В системе высшего образования она представлена в виде учебной дисциплины «Физическая культура». Занятия физической культурой в сетке учебных часов учреждений высшего образования

зачастую выступают единственной формой двигательной активности большинства студенческой молодежи. Физическое воспитание является научно обоснованным многолетним процессом использования базовой физической культуры в образовательно-воспитательных целях. Как считает В. И. Ильинич, оно направлено на «формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания».

Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта обуславливает достаточно высокие требования общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности подрастающего поколения. Важно преодолеть наиболее характерные недостатки в организации физического воспитания: его низкую информационную насыщенность, отсутствие самоанализа выполняемой учебной деятельности, неосознанное, механическое выполнение студентами физических упражнений, стремление преподавателей к максимальному увеличению моторной плотности занятия, недостаточную теоретико-методическую подготовленность студентов к осуществлению самостоятельной двигательной деятельности.

Эффективность физического воспитания часто определяется на основе показателей физической подготовленности обучающихся. При этом не принимаются во внимание такие составляющие физической культуры, как знания, методические умения и навыки, систематичность занятий физическими упражнениями. Вместе с тем об итоговой результативности физического воспитания можно говорить лишь в том случае, когда студенты способны осознанно применять средства физической культуры для реализации своих интересов, т. е. обладают специальными компетенциями в данной сфере деятельности.

Сложности в разрешении проблем неосознанности физической культуры как способа формирования личности, декларативно-положительного отношения к ней и отсутствия реальной двигательной активности возникают из-за нарушения связей между теорией и практикой. Личностной ценностью физическая культура становится только в том случае, когда студент в соответствии со своими целями начинает активно использовать ее средства и методы.

Обязательными условиями улучшения отношения студентов к ценностям физической культуры и спорта выступают:

- компетентностный, личностно ориентированный, персонифицированный и системный подходы к физическому воспитанию;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- совершенствование существующих методик обучения и педагогической диагностики;
- повышение эффективности педагогического взаимодействия и реализация принципа «обратной связи» в системе «преподаватель – студент»;

- осуществление физического воспитания на основе закономерностей спортивной тренировки;
- формирование мотивации к использованию студентами внеучебно-го времени для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование нетрадиционных форм и средств физической культуры, приемов психофизической регуляции для повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и ускорения адаптации к условиям обучения;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Понятие «физическое образование» впервые появилось в трудах русского ученого П. Ф. Лесгафта в конце XIX в., в то время, когда в Европе стало популярным словосочетание «physical education and sport», которое в переводе на русский язык трактовалось и как «физическое образование», и как «физическое воспитание и спорт». Задачи физического образования, по мнению ученого, состояли «в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью; иначе говоря: приучиться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу...». В основе концепции П. Ф. Лесгафта находится положение о единстве физического и духовного развития личности. Ученый рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека.

Главными факторами, длительный период времени определяющими задачи физической культуры в высших учебных заведениях после 1917 г., стали социально-экономический и политический кризисы, оказывавшие влияние на внутренние процессы развития Советского Союза, а также политическая обстановка, требовавшая принятия мер для защиты СССР от внешних агрессоров в 1930–40-е гг. Поэтому идея П. Ф. Лесгафта о личности, в достаточной степени образованной в области физической культуры, не получила своего дальнейшего развития. Обществом был востребован в первую очередь человек с высоким уровнем физической подготовленности. В массовом сознании молодежи широко формировалась цель физического воспитания как системы, направленной на подготовку к трудовой деятельности и обороне страны. Системообразующим компонентом в содержании учебных программ был Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теоретическая подготовка заключалась в передаче обучающимся определенного минимума информации о выполнении физических упражнений. Таким образом, цель и задачи формирования физической культуры личности в 1920–30-е гг., по сути, были тождественны процессу физической

подготовки, что было на тот период времени целесообразно, полностью соответствовало актуальным потребностям страны и сыграло важную роль в победе советского народа в Великой Отечественной войне.

В послевоенный период советские ученые достигли выдающихся результатов в решении проблем спорта. Научные исследования в области физического воспитания были направлены на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки, развитие двигательных способностей, обучение двигательным действиям. Вопросы общего образования в области физической культуры в учреждениях образования по-прежнему не находили своего решения. Это, по меткому замечанию Ю. М. Николаева, послужило основной причиной нарушения связи физической культуры с общей культурой.

Стратегическими направлениями государственных программ по физическому воспитанию студентов с середины 1960-х и до конца 1980-х гг. были узкопрофессиональная ориентированность содержания, стабильность и однородность требований к физической подготовке студентов, направленной прежде всего на подготовку к трудовой деятельности.

В начале 1970-х гг. советскими учеными был выдвинут тезис о том, что «Физическое воспитание» можно рассматривать в качестве полноценной дисциплины вуза только в том случае, если в процессе преподавания будут решаться характерные для всех учебных дисциплин задачи и в первую очередь образовательные. Непринятие практических шагов по реализации данной концепции стало еще одной важной причиной того, что «Физическая культура» в настоящее время «выпадает» из образовательного пространства учреждения высшего образования. Теоретико-методическая подготовка по физической культуре по-прежнему носит скорее декларативный характер, а знания, которые даются в ходе практических занятий, касаются, как правило, техники изучаемых двигательных действий.

Объективная необходимость в модернизации физического воспитания в середине 1980-х — начале 1990-х гг. в контексте его интеллектуализации и индивидуализации заставила специалистов вновь обратиться к наследию русского ученого П. Ф. Лесгафта. Это содействовало разработке ряда новых концепций, отвечающих современной образовательной практике. Появился ряд направлений научных исследований, ориентированных на решение проблемы модернизации и интеллектуализации физической культуры.

*Концепция изменения содержания учебной дисциплины «Физическое воспитание» и ее переименование в «Физическое образование»* разрабатывалась В. М. Выдриным, Б. К. Зыковым, А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецовым. Ее целесообразность обосновывалась возникшей социальной потребностью в изменении целевой направленности физического воспитания

на формирование у студентов знаний о влиянии физических упражнений на человека, о развитии двигательных способностей, выработке двигательных навыков и обеспечении физической подготовленности личности к жизнедеятельности. Физическое образование рассматривалось в качестве одной из составных частей физической культуры. Существенным недостатком концепции является то, что в ее названии был использован термин «физическое образование», означающий образование по совершенно иной учебной дисциплине — физике, которое возникло значительно раньше, чем физическое образование применительно к образованию по физической культуре.

*Концепция физкультурного воспитания как понятия более широкого, чем физическое воспитание.* Авторы концепции (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева) рассматривали проблему физического совершенствования человека в контексте важности целенаправленного стимулирования его физической активности. Физкультурное воспитание, основанное на позиции единства двигательного, интеллектуального и социально-психологического компонентов физической культуры личности, стало временным, рабочим термином, введение которого было обусловлено необходимостью сосредоточить внимание ученых и специалистов на культурологическом содержании физического воспитания.

*Концепция формирования физической культуры личности* (В. И. Ильинич, В. Н. Кряж, Б. И. Новиков и др.). Социально-экономические и политические преобразования в обществе всегда служили факторами, определяющими направленность цели физического воспитания. Так, например, в Советском Союзе длительный период времени она формулировалась как «формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины». В конце 1990-х гг. новой гуманистически ориентированной целью физического воспитания стало формирование физической культуры личности. Данная цель в настоящее время обуславливает задачи учебной дисциплины «Физическая культура», характеризуя их личностно ориентированную и образовательную направленность. Это еще раз подтверждает то, что становление физической культуры личности студента невозможно без образованности в данной сфере деятельности.

*Концепции «физического образования», «непрофессионального физкультурного образования», «неспециального физкультурного образования», «общего физкультурного образования»* появились благодаря развитию идей П. Ф. Лесгафта. Основное положение концепции «физического образования» заключается в том, что оно решает не только одни лишь задачи оздоровления, укрепления различных систем органов и всего организма или приобретения узкоутилитарных навыков. Грамотно организованный образовательный процесс способен обеспечить личности не

только приобретение знаний, но и глубокое понимание их значения для практической деятельности. Под термином «физическое образование» понимался «педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека» (В. М. Выдрин).

Принципиально новый термин, обозначающий общее для всех образование в области физической культуры, – «непрофессиональное физкультурное образование» разрабатывал в своей концепции В. В. Приходько. Как «педагогический процесс искусственного разворачивания физкультурной деятельности, формирования человека как сознательного волевого деятеля физической культуры, использующего ее нормы и средства для оптимизации своей жизнедеятельности», непрофессиональное физкультурное образование, по мнению автора, способствует качественной подготовке современного специалиста, отличающегося теоретическим и гуманистическим складом мышления, сознательно использующего средства физической культуры, и обозначает направление дальнейшего развития физической культуры в учреждениях образования на пути завоевания статуса полноценной учебной дисциплины, участвующей в формировании специалиста широкого профиля.

Теоретико-методологические основания «неспециального физкультурного образования» были разработаны В. М. Выдриным, В. И. Григорьевым, А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецовым. Данный вид образования рассматривался учеными в качестве одного из видов физической культуры студентов, который обеспечивает «всестороннее физическое развитие, подготовку к выполнению социальных обязанностей, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, сознательное построение здорового образа и стиля жизни, самовоспитание и самосовершенствование».

Данные концепции, несомненно, имеющие научную ценность, тем не менее не получили своего дальнейшего развития в основном из-за громоздкости и неблагозвучия самих терминов, представляющих собой словосочетание с использованием частицы «не», а также различных объективных и субъективных факторов, затруднивших возможность широкого использования предложенных их авторами форм, средств и методов в практике физического воспитания.

В настоящее время для обозначения непрофессионального образования в области физической культуры широко используется термин «общее физкультурное образование» – совокупность основ знаний по теории и методике физической культуры, а также соответствующих умений и навыков двигательной деятельности, необходимых каждому человеку независимо от его профессиональной деятельности. Его результат – физ-

культурная образованность — определенный уровень знаний, наличие и качество образования в области физической культуры. Под общей образованностью в области физической культуры понимается системная характеристика усвоения обучающимися специальных знаний, умений, навыков и способность к их эффективному применению в повседневной жизнедеятельности.

Как отмечал Л. П. Матвеев, одна из задач общего физкультурного образования — формирование необходимых личности двигательных умений и навыков. Это свидетельствует о социальной значимости феномена общего физкультурного образования. Однако, как показывает практика, задачи, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются пока еще недостаточно эффективно. Это в числе прочих является также следствием сложившегося в обществе стереотипного отношения к физическому воспитанию в основном как к средству физической подготовки.

Таким образом, существующее многообразие неоднозначных подходов к изучению вопросов общего физкультурного образования привело к некоторой разобщенности и несогласованности в трактовке обозначающих ее суть терминов, что затрудняет исследования, связанные с разработкой и практическим внедрением в физическое воспитание педагогических инноваций. В то же время все обозначенные подходы объединяет общая идея о том, что модернизация физического воспитания возможна только на основе качественного решения его образовательных задач, воздействия на интеллект, сознание и мышление подрастающего поколения, что способствует осмысленному активно-положительному отношению личности к ценностям физической культуры и спорта.

Личность со сформировавшимся сознанием из пассивной по отношению к физической культуре позиции в новое деятельное состояние может перевести лишь качественное физкультурное образование. Это означает, что современным студентам важно знать специальную терминологию физической культуры, уметь грамотно планировать программы самостоятельных занятий физическими упражнениями и использовать тренажерные устройства, а также владеть информацией о важных спортивных событиях.

Основываясь на многолетних наблюдениях, В. И. Ильинич сделал важный вывод о том, что личностное отношение студентов к физической культуре зависит от наличия или отсутствия знаний из ее области и, как следствие, от осознанности и понимания значимости этой сферы общей культуры. Вместе с тем имеются многочисленные сведения о том, что большинство современных студентов не владеют теоретическим и практическим материалом программы по физической культуре, не выполняют нормативных требований.

Одним их важных факторов, который будет способствовать успешному достижению цели физического воспитания, является гендерный подход к формированию физической культуры личности. Большинство занимающихся в подготовительном и специальном медицинском учебных отделениях, предполагающих наличие студентов с недостаточным уровнем физического развития, физической подготовленности и отклонениями в состоянии здоровья, составляют студентки.

Проведенное исследование отношений к социальным феноменам физической культуры и спорта позволило установить, что более 70 % студенток считают, что к окончанию университета они не владеют специальными компетенциями, чтобы эффективно выполнять физические упражнения самостоятельно.

Число студенток, испытывающих тревожность по поводу уровня своего здоровья, увеличивается с 34,5 до 59,9 % к окончанию учреждения образования. И наоборот, существует тенденция к уменьшению с 26,9 до 20,6 % числа девушек, способных регулярно заниматься физическими упражнениями в течение всего периода обучения.

На вопрос: «Делаете ли вы утреннюю гимнастику?» – утвердительный ответ дали лишь 4,5 % респонденток. Причем 64,2 % хотели бы заниматься этой формой физической активности. По данным опроса, ни одна студентка третьего курса не выполняет утреннюю зарядку, но именно на третьем курсе самый высокий процент студенток, которые хотели бы ею заниматься (76,4 %). С той или иной степенью регулярности данный вид гимнастики используют в процессе жизнедеятельности около 25 % респонденток.

Не менее актуален вопрос проведения студентками досуга. Анализ ответов на вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом во внеучебное время?» – позволил получить следующую информацию: 20,5 % девушек отрицают необходимость использовать активную форму своего досуга. Почти половина (45,5 %) не занимаются физической культурой и спортом, но хотели бы. Только 2,3 % студенток занимаются в спортивных клубах и секциях бесплатно, а 10,2 % – в платных. Более 21 % девушек предпочитают самостоятельные физкультурно-спортивные занятия.

В качестве основного мотива, побуждающего к занятиям физическими упражнениями, 75,3 % опрошенных связывают с желанием иметь красивую фигуру. Этот мотив можно назвать ведущим в физкультурно-спортивной деятельности студенток. Только 14,3 % из них связывают свои занятия физической культурой с желанием быть здоровыми. 7,5 % девушек уделяют прогулкам на свежем воздухе менее 1 часа в сутки. 2–3 часа уделяют данной форме активного отдыха 29,3 % студенток. Более 3 часов ежедневно совершают прогулки 23,9 % респонденток.

Анализ литературных источников и обобщение практического опыта работы кафедр физического воспитания и спорта позволили выделить главные факторы, препятствующие ведению здорового образа жизни и обуславливающие пассивное отношение студенток к ценностям физической культуры.

**Исторический фактор.** Вплоть до начала прошлого века вопросам физического воспитания девушек и женщин не уделялось достаточного внимания. Многочисленные данные о количестве занимающихся физической активностью в различных странах свидетельствуют о том, что только третья часть из них составляют женщины.

В большинстве случаев физическое воспитание женщины находило широкую государственную поддержку только при острой необходимости в защите государства от внешних агрессоров (например, в 1930–40-е гг. в СССР).

**Образовательный фактор.** До недавнего времени физическое воспитание носило узко утилитарную направленность, а его эффективность определялась лишь развитием телесных параметров человека. Отсутствие осознанного понимания многофункциональных задач физической культуры является одной из причин, определяющей отсутствие потребности в двигательной деятельности. Содержание учебных программ по физической культуре для учреждений образования многих стран существенно отличается для мальчиков и девочек, юношей и девушек. Оно недостаточно учитывает их физические возможности и гендерные особенности. Вместе с тем хорошо известно, что интерес к занятиям физическими упражнениями органически связан с повышением качества образовательного процесса.

**Психологический фактор.** Низкий уровень физкультурной образованности также обуславливает неадекватную оценку занятий физической активностью среди женщин. Так, в частности, девушки считают, что физические упражнения будут способствовать их маскулинности (приобретению сугубо мужских черт и качеств характера). Следствие подобного заблуждения — отсутствие должной мотивации к занятиям физическим воспитанием.

**Экономический фактор.** Доказано, что коллективные занятия физической культурой оказывают на женщин больший эмоциональный и психологический эффект, чем индивидуальные, что, следовательно, повышает и их результативность. Однако значительная часть прекрасного пола, желающая посещать платные спортивные клубы и секции, не в состоянии позволить себе это делать регулярно.

Вместе с тем обозначенные факторы ни в коей мере не оправдывают низкий уровень мотивации занятий физическими упражнениями как наиболее эффективного способа здоровьесбережения.

При этом период обучения в учреждении высшего образования является наиболее благоприятным для становления физической культуры лич-

ности. Организация и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы тесно взаимосвязаны с образовательным процессом.

Проблемы общества, страны, учреждений образования – это и проблемы физического воспитания. Отсюда множество возникающих противоречий: между традиционным физическим воспитанием и современным, между всесторонним воздействием на студентов и индивидуальным, между поставленными актуальными задачами и реальным физическим и функциональным состоянием студентов и т. п. В решении этих противоречий особую роль играет обеспечение гармоничного вхождения физического воспитания и спорта в общую систему образования.

Чтобы достичь полноценного формирования физической культуры личности, для студентов крайне важно успешно пройти все образовательные этапы физического воспитания: этап адаптации, этап стабилизации и этап совершенствования (рис. 1).



Рис. 1. Этапы физического воспитания в учреждении высшего образования

*Этап адаптации* предполагает удовлетворение существующих физкультурно-образовательных, спортивных и оздоровительных потребностей студентов. Он является одним из ключевых связующих звеньев в становлении физической культуры студентов и направлен на их профессионально-личностное развитие. Попытка пройти данный этап без активности в физическом воспитании, без интереса к познавательной деятельности негативно скажется на внедрении любого средства или формы физического воспитания в жизнь студента. Исходя из сущности компетентностного подхода, важности наличия у студентов необходимого объема физкультурных знаний, двигательных и методических умений и опыта творческой физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяющих

успешно решать теоретические и практические задачи физического воспитания в жизнедеятельности, адаптационный этап следует считать основной, фундаментальной ступенью и наиболее благоприятным периодом для повышения уровня общего физкультурного образования.

В процессе адаптации у первокурсников происходит перестройка системы ценностных ориентаций, формируются новые типы и формы межличностных взаимоотношений и способов познавательной деятельности. Чем эффективнее пройдет их адаптация к образовательному процессу, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах. Для того чтобы студенты, исходя из личностных потребностей, могли качественно решать практические задачи физического воспитания, важно, чтобы основные теоретико-методические аспекты физической культуры были успешно усвоены ими уже на первом курсе.

На адаптационном этапе физического воспитания система общего физкультурного образования направлена на усвоение студентами педагогически адаптированного и социально обоснованного опыта в области физической культуры на достаточном для жизнедеятельности уровне посредством продуктивной организации образовательного процесса, стимулирующего собственные теоретические и методические «открытия» студентов в данной сфере деятельности, суть которых состоит:

- в физическом самосовершенствовании, грамотном отношении к своему телу;

- глубококом осмыслении и применении принципов двигательного действия, адекватного как культурному потенциалу, так и индивидуальному состоянию здоровья.

Основные закономерности процесса общего физкультурного образования студентов на адаптационном этапе физического воспитания:

- при планировании образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» на первом курсе важно учитывать физическую подготовленность, уровень здоровья студентов, их компетентность в данной сфере деятельности на основе пролонгированности общего физкультурного образования в системе «школа — университет»;

- эффективную организацию физического воспитания студентов первого курса можно обеспечить при условии дифференциации и адаптации физических упражнений на основе учета различий в уровнях их физкультурной образованности, а также усилении взаимосвязи теоретико-методической и физической подготовленности студентов на основе развития специальных компетенций;

- повышение итоговой результативности физического воспитания студентов во многом обусловлено возможностью удовлетворения их личностных запросов (предпочтений) и потребностей, степенью вовле-

ченности студентов в самостоятельную двигательную активность, качеством стимулирования их познавательной активности; уровнем подготовленности к ведению здорового образа жизни;

- сформировать убежденность в пользе физических упражнений и устойчивую потребность в самостоятельных занятиях студентов можно на основе систематизации их знаний о том, что дает организму то или иное упражнение, для чего оно предназначено и как методически правильно его выполнять.

*Этап стабилизации* является периодом определения содержательного материала по физическому воспитанию и относительно устойчивых отношений студентов к физической культуре и спорту. Поэтому на данном этапе существенную роль играют преобразовательные функции физического воспитания, которые включают в себя: повышение уровня физкультурной образованности; определение содержания учебных программ и планов с учетом реальной действительности; развитие положительной динамики результатов физического здоровья и функционального состояния; определение перечня средств и форм физического воспитания для каждого учебного отделения и конкретно для каждого студента на основе персонифицированного и гендерного подходов; коррекцию традиционных средств физического воспитания; формирование компетенций здоровьесбережения.

На этапе стабилизации к показателям, определяющим эффективность физического воспитания, следует отнести положительную динамику оценки психофизиологических способностей студентов, а также их успехи в учебе и высокую работоспособность.

*Этап совершенствования* физического воспитания во многом определен предшествующими этапами. Суть его заключается в достижении такого результата, который бы позволил пролонгировать процесс общего физкультурного образования личности в последующей профессиональной деятельности. Главной задачей данного этапа является соответствие физического воспитания содержанию образовательной деятельности студента. Другими словами, потребности основной деятельности студентов и потребности студентов в физическом воспитании взаимосвязаны, а для выработки действенных связей физического воспитания с любой другой деятельностью необходима их дополнительная подготовка.

Этап совершенствования физического воспитания предполагает высокую степень обобщенности полученных на предшествующих этапах результатов. Отличительная особенность данного этапа – необходимость в формировании способностей к применению физкультурных знаний, умений и навыков в жизни и на практике. Выполнение физических упражнений при этом становится привычной деятельностью. Поэтому

именно на этапе совершенствования у студентов важно сформировать личностную потребность в двигательной активности как действенного способа повышения стрессоустойчивости и снижения негативного влияния неблагоприятных факторов окружающей среды.

Таким образом, модернизация системы физического воспитания предполагает конкретизацию направленности его цели на становление целостной, гармонично развитой и свободной личности. Это в том числе требует приобщения людей к основополагающим ценностям культуры, к числу которых относится и культура физическая. Основная задача личностно ориентированного процесса обучения – вовлечь обучаемого в поиск истины, смысла и способа деятельности. Это возможно посредством активного усвоения результатов познания, а не через простую передачу, «трансляцию» знаний педагогом.

Использование физического воспитания и спорта на практике регламентируется не только обобщенными способами внедрения тех или иных упражнений в жизнь студента, а мировоззренческим, познавательным и культурологическим содержанием теоретического материала по физической культуре. Организация и методика физкультурно-оздоровительной и спортивной работы тесно взаимосвязаны с существующими в учреждении образования традициями и имеющимися спортивными достижениями.

---

### 3. СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

---

Образовательный процесс предполагает подготовку к различным способам жизнедеятельности, а также преобразование социального опыта в личностный. В содержание образования входят четыре структурных элемента: опыт познавательной деятельности – знания, опыт репродуктивной деятельности – умения и навыки, опыт творческой деятельности и опыт эмоционально-ценностных отношений. При этом знания являются основным компонентом содержания любого вида образования. Необходимо помнить, что развитие, существование данных компонентов происходит строго в указанной последовательности, т. е. умения приобретаются после знаний, а практический опыт – на основе знаний, умений и навыков. В конкретно-предметном аспекте содержание образования обязательно должно соответствовать логике и системе той или иной науки.

В соответствии с современной парадигмой интеллектуализации и гуманизации физического воспитания (В. К. Бальсевич, В. А. Коледа, В. П. Лукьяненко, Л. И. Лубышева, А. П. Матвеев, В. Н. Кряж) общее физкультурное образование рассматривается в нескольких аспектах:

- как базовое, необходимое для освоения культурного потенциала здорового стиля жизни с целью достижения физической подготовленности студента и способности реализовать себя в двигательных действиях, соответствующих повседневной жизни и деятельности;
- дополнительное (непрофессиональное), которое обусловлено углубленным усвоением принципов использования культурного потенциала общества для наиболее полной реализации своих физических возможностей в специализированных двигательных действиях.

Сущность физкультурного образования состоит:

- в формировании компетенций здоровьесбережения и решении на этой основе задач физического самосовершенствования студентов;

- развитию и критическом осмыслении имеющегося у них личного опыта физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, адекватной самооценке своего физического состояния и здоровья;

- улучшении отношения к физической культуре как к личностно значимой ценности и повышении удовлетворения от самостоятельного осознанного выполнения физических упражнений;

- развитию способностей к сознательному выбору и использованию адекватных средств и методов физического воспитания в жизнедеятельности;

- воспитании объективной и осознанной потребности студентов в двигательной деятельности с учетом интересов и потребностей личности, физиологических и половозрастных норм;

- формировании физкультурных ценностей, мышления, мировоззрения, а также в содействии гражданскому и патриотическому воспитанию.

Таким образом, общее физкультурное образование студентов – это процесс, направленный на расширение, обогащение и рефлексивное осмысление студентами имеющегося опыта двигательной активности, оптимизацию физической подготовленности, необходимых для самостоятельного решения здоровьесберегающих задач физической культуры, формирования способностей к использованию средств физического воспитания в повседневной жизнедеятельности.

В структуру общего физкультурного образования студентов входят следующие компоненты: интеллектуальный, методический, двигательно-практический, физический (телесный) и отношенческо-деятельностный (рис. 2).



*Рис. 2.* Компоненты структуры общего физкультурного образования студентов

Рассмотрим специфику содержания структурных компонентов общего физкультурного образования студентов исходя из его функциональной направленности на формирование осознанных мотивов их вовлечения в активную физкультурно-спортивную деятельность.

В модели общего физкультурного образования студентов центральное место занимает *интеллектуальный компонент*, который включает в себя систему знаний из области физической культуры и спорта. Его сущность заключается в обеспечении теоретической готовности студентов к поиску решения имеющихся противоречий и проблем, к грамотному, целесообразному преобразованию действительности, развитию физкультурного мышления. Под системой знаний понимается совокупность усвоенных сведений, понятий и представлений о предметах и явлениях объективной действительности.

Физкультурные знания опосредованно влияют на потребность студентов в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Как отмечает В. И. Ильинич: «Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле».

Понятие «физкультурные знания», которое имеет под собой прочную философско-историческую основу, в современной научной литературе можно считать устоявшимся. До оформления физкультурных знаний в специальную область они развивались в рамках других областей (в педагогике, психологии, биомеханике, физиологии, медицине, военном деле) параллельно накоплению опыта физической подготовки и при совершенствовании физических возможностей человека (актеры бродячих цирков, уличные акробаты, силачи).

Таким образом, *физкультурные знания* — это систематизированные сведения, понятия из различных областей науки, являющиеся основой для осуществления двигательной активности вообще, а самостоятельной — в особенности.

Становление различных разделов системы научных знаний о физической культуре не было синхронным процессом. Вначале сформировалась система знаний об основах физического воспитания как важнейшей части социальной практики. Тем не менее теоретико-методическая подготовка в учреждении высшего образования долгое время носила декларативный характер: студенты получали лишь знания о технике выполнения того или иного двигательного действия. Тогда как для любого человека важно владеть «азбукой физической культуры», т. е. понимать ее цель и задачи, основные положения, принципы и методики применения, знать историю ее возникновения и развития. Низкий уровень физкультурных знаний во многом обуславливает пассивное отношение личности к ведению здорового образа жизни, осуществлению физкультурно-спортивной деятельности.

Следовательно, для того чтобы у студентов сформировалось осознанное положительное отношение к ценностям физической культуры, вначале им необходимо четко усвоить, зачем нужна физическая культура вообще и какую пользу приносят организму физические упражнения. Далее необходимо овладеть методическими умениями и навыками, позволяющими грамотно планировать, осуществлять и контролировать процесс и результаты двигательной деятельности. И только после этого можно приступить к самостоятельным занятиям.

Образовательным стандартом предусмотрено усвоение следующих физкультурных знаний: о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; об основах государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта; о теоретико-методических основах физической культуры и здорового образа жизни; об основных достижениях Республики Беларусь в области физической культуры и спорта; о гигиенических и организационных основах занятий физической культурой и спортом.

Выделяют пять основных блоков физкультурных знаний, которые необходимо усвоить студентам за время прохождения обучения.

1. *Фундаментально-теоретический блок.* Важность прочного усвоения информации, представленной в рамках данной системы знаний, заключается в том, что она формирует у студентов представление о физической культуре как компоненте общечеловеческой культуры, раскрывает ее роль и значимость для жизнедеятельности, важность занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья и повышения работоспособности, гармоничного личностного развития.

2. *Историко-культурный блок* содержит материалы, которые отражают знаменательные события из истории физической культуры в Республике Беларусь и за рубежом, включая биографию выдающихся спортсменов, вопросы олимпийского образования, сведения о деятельности спортивных организаций и об особенностях занятий физическими упражнениями в различные периоды развития общества, что содействует воспитанию у студентов гражданственности и патриотизма.

3. *Социально-биологический блок.* Усвоение знаний, составляющих содержание этого блока, позволяет студентам изучить особенности организма человека как сложной биологической системы, усвоить положительные изменения, происходящие в его функционировании под влиянием физических упражнений, узнать о физиологических резервах организма, а также о протекании процессов обмена веществ и энергии. В данном блоке систематизирована информация о здоровом образе жизни: личной и общественной гигиене, основах рационального питания и особенностях телосложения, закаливании и профилактике вредных привычек.

4. *Организационно-методический блок.* Содержит информацию практического характера, которая необходима для выработки умений и навыков. Предусматривает изучение таких тем, как двигательные способности и их развитие, общие основы тренировки, средства физического воспитания, методы и частные методики применения физических упражнений.

5. *Профилактико-контролирующий блок.* Включает сведения о приемах страховки и само страховки, правилах оказания первой помощи при повреждениях организма, а также врачебном контроле и самоконтроле. Усвоение знаний данного блока направлено на профилактику травматизма при выполнении физических упражнений.

Сущность *методического и двигательно-практического компонентов* общего физкультурного образования состоит в содействии осуществлению студентами физкультурно-спортивной деятельности. Согласно требованиям образовательного стандарта в области физической культуры студенты обязаны уметь: использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей; использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется студентами при методическом руководстве преподавателей. Такие занятия направлены на поддержание здоровья, физической и умственной работоспособности.

Рациональное использование средств и способов управляемой самостоятельной работы также создает необходимые предпосылки для качественного формирования у студентов двигательных и методических умений и навыков. Это позволяет решить такие задачи, как обеспечение недельного объема двигательной активности в течение учебного года; непрерывность занятий различными формами физической культуры и спорта в период экзаменационных сессий, учебных и производственных практик, в каникулярное время.

Планирование индивидуальных занятий осуществляется на основе показателей, характеризующих владение физкультурными знаниями, методическими умениями и навыками, уровень физического здоровья и физическую подготовленность студентов. Сравнительный анализ осуществляется в конце определенного периода или годового цикла оздоровительно-тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление итоговых результатов с запланированными, на основании чего формулируются выводы и корректируются планы самостоятельной двигательной активности.

**Физический (телесный) компонент** общего физкультурного образования характеризует физическую подготовленность студентов, тем самым отражая специфику образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», ее отличие от других дисциплин. Поэтому, с одной стороны, важен оптимально высокий уровень развития двигательных способностей студентов, с другой стороны, эффективно осуществлять физическую подготовку возможно только на основе системы хорошо усвоенных специальных знаний и умений. Телесный компонент тесно связан с профессионально-прикладной физической культурой, поэтому его содержание, критерии и показатели могут варьироваться в зависимости от специфики получаемой специальности.

**Отношенческо-деятельностный компонент** общего физкультурного образования отражает своеобразие целей, интересов, мотивов и потребностей, определяющих направленность деятельности, прилежание, отношение студентов к физической культуре, их реальную физкультурно-спортивную активность (отношение к учебному занятию по физической культуре, добросовестность выполнения полученных заданий (прилежание), соблюдение правил техники безопасности во время занятия и др.).

Эффективность любого вида деятельности зависит от личностной заинтересованности в ней. В этой связи особого внимания заслуживают результаты исследования интересов студентов в области физической культуры, проведенные В. А. Соколовым, который выделил следующие качественные уровни их развития: низкий — интерес к новым формам и видам деятельности, средний — побуждение к деятельности на основе положительных эмоций, связанных с выполнением физических упражнений, и высокий — устойчивое стремление личности к творческому освоению физкультурных ценностей. Важными факторами, влияющими на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями у молодежи, являются: уровень образованности и общей культуры, возраст, материальное состояние (доходы), а также характер будущей профессиональной деятельности.

Только при должном воздействии на сознание, мотивацию, установки, ценностные ориентации у студентов можно сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями как неотъемлемом компоненте здорового образа жизни. При этом определяющей становится системная направленность такого воздействия на интеллектуальную, духовную, нравственную и эмоциональную сферы личности.

Физкультурная активность представляет собой субъективное отношение человека к данной деятельности и предстает в единстве внутренней и внешней структуры. Внутренняя структура включает в себя со стороны личности знания, мотивы, умения, навыки и способности к выполнению данной деятельности, а внешняя структура — это уже реальная

физкультурно-спортивная деятельность. В противовес сложившемуся примитивному пониманию физической культуры как двигательной деятельности, направленной на развитие физической оболочки человека, важно сформировать в социуме новое представление о ценностях физической культуры, характеризующих ее как социальный феномен, оказывающий интегративное, системное влияние на личность.

Изучив факторы, которые благоприятствуют принятию на личностном уровне ценностей физической культуры и спорта, исследователи пришли к выводу, что рост результатов контрольных нормативов не является определяющим условием для формирования потребности в занятиях физкультурой и положительного отношения к ней. Более того, человек с низким уровнем физкультурной образованности не только не достигнет оптимизации своего функционального состояния, повышения уровня физической подготовленности, но и может получить травмы, увечья, ухудшить состояние здоровья вследствие неправильного планирования и реализации самостоятельных занятий, что впоследствии станет причиной ограничения его физкультурной активности и даже полного отказа от занятий физическими упражнениями.

Созданию положительного отношения к физкультурным занятиям у студентов способствует также использование нетрадиционных физических упражнений, например народных игр, различных видов гимнастики. Однако два академических учебных занятия по физической культуре объективно не могут обеспечить необходимый объем двигательной активности. Поэтому очень важно сформировать у студентов потребность в самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях во внеучебное время, а также мотивацию к физическому самообразованию и самосовершенствованию. Продуктивное педагогическое взаимодействие, способствующее развитию творческих способностей личности, — основа современного физического воспитания.

Процессы гуманизации и гармонизации физического воспитания, являясь одними из приоритетных направлений, во многом определяют его личностно ориентированный характер. Для того чтобы обеспечить положительный результат и творческую самореализацию будущего специалиста, необходимо отказаться от «командно-строевых методов», применение которых препятствует формированию ценностного отношения к физической культуре у учащейся молодежи. При этом важно учитывать все факторы и условия, обеспечивающие качество и результативность занятий физическими упражнениями.

Все компоненты общего физкультурного образования студентов взаимосвязаны и системно организованы, что обусловлено диалектическим единством сознания и поведения, убежденности и реальной деятельности. Повышение уровня общей физкультурной образованности студен-

тов возможно на основе внедрения в процесс обучения современных педагогических инноваций. Это создаст объективные предпосылки для осознанного положительного отношения студентов к ценностям физической культуры, повышения физкультурно-спортивной активности, что позволит улучшить их физическую подготовленность и здоровье.

В контексте гармоничного единства биологического, социального и духовного аспектов сущности и особенностей содержания общего физкультурного образования студентов его характеризуют следующие социально значимые специфические функции: адаптирующая, пролонгирующая, фундаментальная, стимулирующе-развивающая и здоровьесберегающая.

**Адаптирующая функция** состоит в том, что в процессе усвоения содержания общего физкультурного образования у студентов формируются способности к рассуждению, анализу и синтезу, принятию решения, лидерству, работе как в команде, так и самостоятельно, рациональному использованию методов и средств физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Основными задачами физкультурной деятельности являются: улучшение функциональных возможностей систем организма, его энергообеспечения; развитие двигательных способностей; повышение адаптивных возможностей организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, иммунитета организма, его устойчивости к психическим напряжениям и стрессам. Их рациональное решение содействует скорейшей адаптации студентов к новым требованиям и условиям обучения в учреждении высшего образования. Выявлен ряд факторов, непосредственно или опосредованно влияющих на качество общего физкультурного образования студентов. Так, в период адаптации к новым условиям обучения в учреждении высшего образования студенты отдают предпочтение мотивационно-ценностным аспектам физического воспитания. Установлено отсутствие положительной динамики в отношении студентов к занятиям физической культурой от курса к курсу, что обусловлено их пассивностью при самостоятельном выборе «пожизненных» видов физических упражнений (не требующих владения сложными методиками в обучении двигательным действиям) на адаптационном этапе физического воспитания.

**Пролонгирующая функция** заключается в обеспечении преемственности процессов формирования физической культуры личности и общего физкультурного образования студентов, поступивших на первый курс. Повышение качества общего физкультурного образования студентов во многом зависит от заложенного за время обучения в учреждении среднего образования фундамента двигательной активности, физического и функционального состояния, познавательного интереса. На первый курс студенты зачастую приходят с низким уровнем владения физкультурными знаниями, методическими умениями и навыками по причине

того, что уровень теоретико-методической подготовки по физической культуре выпускников учреждений среднего образования не в полной мере отвечает программным требованиям.

Творческий процесс совместной образовательной деятельности педагога и студента, обеспечивающий успешность обучения, возможен только при соблюдении принципа сотрудничества, общения в форме диалога. Этот принцип раскрывается через развитие личностных интересов, практическое овладение студентами различными видами учебной работы и предполагает реализацию полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Важно, чтобы педагог акцентировал свое внимание на индивидуальных достижениях студентов, их успехах, содействовал раскрытию личностного потенциала и тем самым создавал предпосылки для открытия новой зоны ближайшего развития. Необходимыми условиями повышения эффективности физического воспитания являются: позитивное отношение студентов к преподавателю, взаимосвязь общего физкультурного образования и самообразования; наличие единого по основным параметрам нормативного содержания физической культуры; скорость процесса адаптации, учет индивидуальных показателей, характеризующих исходный уровень общей физкультурной образованности, и личностные интересы студентов при планировании обучения.

**Фундаментальная функция** состоит в усвоении студентами базовых теоретико-методических физкультурных знаний, способов двигательной деятельности и оптимизации физической подготовленности, необходимых для физического самосовершенствования. Простая «трансляция» готовых форм культуры новым поколениям противоречит задаче формирования целостной, гармонично развитой личности. При изучении любой учебной дисциплины важно прежде всего не усвоение готовой информации и фактов, не формальное заучивание («зазубривание») терминов и понятий как готовых результатов, а сам поиск, процесс осознанного усвоения знаний. Решение образовательных задач физического воспитания важно осуществлять с учетом следующих требований и особенностей: а) полноценность усвоения знаний обеспечивается без ущерба для двигательной активности студентов; формы и методы сообщения теоретического материала необходимо применять в соответствии с содержанием и конкретными задачами формирования знаний; обязательность использования межпредметных связей физической культуры с другими учебными дисциплинами; б) уровень знаний у студентов из сельской местности в среднем ниже, чем у жителей крупных городов. Среди основных причин недостаточного уровня владения физкультурными знаниями выделяют: низкую посещаемость лекций, в основном, из-за отсутствия «обратной связи», т. е. строгой системы проверки зна-

ний; перегруженность лекций цифровыми данными; отсутствие иллюстративного материала. Высокий, продуктивный уровень физкультурных знаний является необходимым условием для осознанного изучения двигательных действий, воспитания двигательных способностей. Одна из основных задач общего физкультурного образования – научить студентов применять полученные знания на практике, иначе они теряют свою личностную значимость и привлекательность.

**Стимулирующе-развивающая функция** заключается в направленности на вовлечение студентов в активную двигательную деятельность, в воспитании самостоятельности, инициативности, формировании познавательного интереса в процессе физкультурно-спортивных занятий. Согласно теории деятельности активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Очень важно, чтобы получаемые знания усваивались студентами на фоне существующего личностного противоречия между имеющимся в наличии опытом, запасом сведений и понятий и той информацией, которую хотелось бы узнать. Это также позволит повысить интерес к процессу самообразования. Повышение качества подготовки специалистов в различных областях деятельности обусловлено активным использованием научного и учебного потенциалов учреждений высшего образования при широком применении современных педагогических инноваций.

**Здоровьесберегающая функция** состоит в формировании практической готовности студентов к ведению здорового образа жизни. Модернизация физического воспитания, организация и методика физкультурно-оздоровительной работы взаимосвязаны с процессом «вхождения» студентов в образовательное пространство учреждения высшего образования. Наличие специальных знаний в области физической культуры и сформированных на их основе практических умений и навыков служит предпосылкой для приобщения студентов к ценностям физической культуры, активизации их физкультурно-оздоровительной деятельности. И наоборот, отсутствие должных условий, знаний, умений и навыков и, как следствие, мотивации к ведению здорового образа жизни приводит к тому, что, поступив в учреждение высшего образования, значительное количество студентов снижают свою двигательную активность от курса к курсу, что является одной из причин ухудшения их здоровья.

Убедительными по этому поводу являются ряд высказываний. Л. К. Завьялов отмечает, что без усвоения знаний «не возможен ни один акт сознательной деятельности человека по овладению физическими упражнениями, использованию их в целях собственного физического

развития и укрепления здоровья». Как подчеркивает В. К. Бальсевич, «в свете современных представлений о физической культуре человека ее основными компонентами можно считать, во-первых, знания о путях и средствах своего физического совершенствования, во-вторых, умения и навыки их практического применения и, в-третьих, сформированную устойчивую потребность в систематической физической активности как обязательном элементе здорового образа жизни».

Таким образом, проблема общего физкультурного образования студентов является комплексной, системной и общественно значимой. Грамотное планирование и качественная реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ, а тем более проектов спортивной направленности, возможны только при наличии способностей к практическому использованию системы физкультурных знаний и сформированных на их основе умений и навыков как необходимых предпосылок для самосовершенствования в области физической культуры, сохранения и улучшения здоровья студентов.

---

## 4. ТЕХНОЛОГИЯ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

---

Современный образовательный процесс по физической культуре предполагает гармоничное развитие студентов, укрепление их здоровья, увеличение физических возможностей, воспитание двигательных умений и навыков.

Физическая культура – одна из немногих учебных дисциплин, способных реально улучшить физическое и психоэмоциональное состояние студентов, удовлетворить их потребности в двигательной активности, общении, самореализации. В последнее время социальная значимость этой дисциплины значительно возрастает, так как с каждым годом увеличивается количество занимающихся в подготовительном и специальном учебных отделениях, растет число молодых людей, имеющих одновременно несколько заболеваний.

Очевидно, что радикальных перемен в состоянии здоровья студентов в короткие сроки ожидать сложно. Поэтому сейчас, для того чтобы добиться ощутимого, всеми признаваемого положительного влияния физической культуры на состояние здоровья, умственную работоспособность, развитие физических и духовных качеств студентов, особенно важны создание и реализация комплекса мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе.

В силу ряда различных объективных и субъективных факторов учебные занятия сохраняют традиционные формы и содержание, а их групповой характер не позволяет реализовать индивидуальный подход к процессам физической подготовки и общего физкультурного образования. Физические нагрузки все еще ориентированы на «среднее звено», подготовку к сдаче контрольных нормативов, тогда как имеющиеся личностные потребности студентов в специальных видах физических упражнений и физкультурных знаниях остаются нереализованными.

Разработку инновационных технологий общего физкультурного образования студентов необходимо осуществлять с опорой на возможности современного вуза, обеспеченного медиатеками, персональными компьютерами, диагностическим, тестирующим и иным оборудованием. Современная технология должна быть основана на положениях личностно ориентированного, дифференцированного, системного и компетентностного подходов.

Сущностные характеристики образовательной деятельности составляют: проектирование персональной идеализированной модели физической культуры личности студента; стратегический план «продвижения» этого студента к заданным характеристикам модели с учетом его личных интересов и выбранной профессии; совершенствование механизмов оценки и мониторинга физического состояния, физической подготовленности и физкультурной образованности; коррекцию содержания учебных занятий, управляемой самостоятельной работы и условий получения студентами зачета.

Поэтому к анализу результативности современного физического воспитания необходим комплексный подход на основе многопараметрической модели физической культуры личности. Применение специального программного обеспечения позволит педагогу качественно и объективно осуществлять систематический мониторинг ее функциональных, двигательных и интеллектуальных параметров. При этом обязательным является использование методов анализа научной литературы и интернет-источников, анкетирования и опроса студентов. Это позволит преподавателю получить обратную связь и при необходимости оперативно внести соответствующие коррективы.

Целесообразность физической культуры как учебной дисциплины в системе образования подтверждается историческим ходом развития системы воспитания молодежи. Ни одна страна, традиционно использующая те или иные формы физического воспитания в процессе обучения, не отказалась от этой дисциплины, а лишь постоянно совершенствует ее. Более того, многие экономически сильные государства, ранее не рассматривавшие физическую культуру как составную часть образовательного процесса, создают сегодня в своих учреждениях образования практически идеальные условия для массовых занятий физической культурой и спортом, чем опережают страны с сильными традициями общего физкультурного образования. Отметим, что в высокоразвитых государствах конкурентоспособность выпускника университета все больше связывается с его здоровьем. В образовательные программы активно включаются учебные курсы, направленные на адаптацию будущего специалиста к физическим нагрузкам в выбранной профессии, моделирование про-

изводственных и служебных ситуаций, отработку путей выхода из них за счет физических возможностей и резервов организма.

Проблемой современной образовательной системы является растущее противоречие между признанием необходимости регулярных занятий физическими упражнениями и ограничением времени, отводимого на эти занятия в учебном плане. Интенсификация обучения приводит к постепенному вытеснению учебных занятий по физической культуре за сетку основного учебного расписания. Рассчитывать на увеличение числа учебных часов по данной дисциплине во второй половине дня также не приходится. Следовательно, необходим поиск других способов оптимизации физических нагрузок студентов и обеспечения системности их физкультурных знаний.

Решение вопроса о свободном и самостоятельном использовании средств физической культуры в системе высшего образования должно увязываться с задачей целенаправленного формирования физической культуры личности. Тезис о том, что учреждение высшего образования – это не лечебно-профилактическое учреждение, не спортивный центр, готовящий спортсменов, утратил свою актуальность вследствие переосмысления значимости роли физической культуры.

Предоставление полной свободы выбора занятий во временных рамках, видах и формах упражнений при наличии достаточной материальной базы также не означает оптимизацию физического воспитания. Физическая культура, по сути, – это искусство управления телом и психикой, которому следует учиться у более опытных мастеров – педагогов. А знания, которые собраны и систематизированы в этой сфере, сконцентрированы в виде учебных и методических пособий, требуют организации такого же процесса обучения, равно как и по другим учебным дисциплинам.

Тот факт, что физическая культура в учреждении высшего образования все еще может рассматриваться как «дополнительная дисциплина», а оценка знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме зачета, свидетельствует о том, что существует необходимость в выработке объективных критериев количественной и качественной оценки общего физкультурного образования студентов.

Подчиняясь условиям и правилам образовательного процесса, многие студенты вынуждены заниматься физическими упражнениями без соответствующей психоэмоциональной настройки, при нарушениях режима питания и отдыха, при интеллектуальном переутомлении, что может наносить ущерб организму. Физические перегрузки тем более не содействуют учебе и укреплению здоровья. Пропуская немногочисленные учебные занятия по физической культуре даже по объективным причинам, многие студенты не видят им альтернативы – другая возможность

им не предоставляется. Своевременно компенсировать «двигательные потери» может лишь студент, сознательно ищущий такую возможность. Но и здесь встает вопрос о безопасном проведении занятий, правильном дозировании нагрузок и т. д.

Решение вопроса о проведении самостоятельных занятий зависит в первую очередь от компетенций и собственных взглядов студента, а также от отношения к ценностям физической культуры в его семье. Обязать студентов проводить самостоятельные занятия нельзя потому, что их физкультурная активность — это прежде всего проявление сознательного поведения индивида. Уровень физкультурных знаний студентов подлежит обязательной оценке именно по той причине, что он отражает степень сознательного восприятия проводимых учебных занятий и готовности к самостоятельной физкультурной деятельности.

Если физическая культура в учреждениях среднего образования должна всемерно содействовать развитию организма, укреплению здоровья обучающихся, то в высшей школе система физического воспитания должна функционировать более целенаправленно и в соответствии с необходимостью решать следующие задачи: оздоровления студентов средствами физической культуры с обязательным формированием доказательной базы эффективности проводимых занятий; повышения умственной и физической работоспособности студентов; содействия лучшему усвоению знаний; развития творческого мышления, инициативы, деловой активности; обеспечения их профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом индивидуально адаптированной модели физической культуры и анализа предполагаемых социально-ролевых функций выпускника.

Формирование физической культуры личности в условиях учреждения высшего образования должно осуществляться по системе критериев, отражающих содержание той идеализированной модели, которая разрабатывается персонально для каждого студента. В свою очередь такая модель должна объединять признаки практической, теоретической, прикладной и иной подготовки специалиста, по которым можно судить о его компетенциях и профессиональной пригодности.

Важным аспектом проекта технологии общего физкультурного образования студентов является возможность ее эффективного воздействия на познавательную, эмоционально-волевую и мотивационную сферу студентов при усвоении ими всего многообразия ценностей физической и спортивной культуры. Исходя из позиций гендерного подхода, студенты должны иметь четкое представление об эталоне (идеализированной модели) физической культуры личности мужчины/женщины, а также о возможных, реально достижимых параметрах физического и функционального состояния их организма с помощью средств физической культуры.

Ответственным моментом во взаимоотношениях преподавателей и студентов-первокурсников становится первичное комплексное тестирование. Оно заключается в определении уровня физкультурных знаний, умений и навыков студента, его функциональных и физических показателей, мотивации к занятиям физической культурой, соответствия стиля жизни основным принципам здоровой жизнедеятельности и др. На их основе, а также на основании результатов собеседования и анкетирования студента составляется портфолио, отражающее исходное состояние параметров его общей физкультурной образованности, и проектируется его индивидуально адаптированная, персонифицированная модель физической культуры личности. Такая модель должна обязательно учитывать особенности физического развития студента, состояние его здоровья, личностные качества и потребности и, наконец, требования к физическому статусу лиц в соответствии с избранной профессией и специальностью.

Модели физкультурной образованности студента, представленные в электронном виде, анализируются на специальном совете кафедры физического воспитания и спорта, который должен разработать и предложить студенту свои рекомендации по составлению персонального стратегического плана его физической и теоретической подготовки. Детально этот план должен разрабатываться преподавателем с помощью компьютерных технологий или научно-консультативным центром кафедры (научной лабораторией).

Преподаватель-куратор, будучи постоянным консультантом студента в период обучения, обеспечивает контроль над уровнем его физкультурной образованности и корректировку практического плана по результатам периодического тестирования.

Рассмотрим особенности и специфику организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». Теоретический курс физической культуры является обязательным для всех студентов, независимо от состояния здоровья и учебного отделения. При этом объем лекционных занятий максимален на первых курсах, составляя ежемесячно одно занятие. На старших курсах 2–3 раза в семестр целесообразно проводить практические занятия, которые могут проходить в форме семинаров, мини-конференций, дискуссий по актуальным для студентов проблемам, а также в форме экскурсий на спортивные и производственные объекты для ознакомления с условиями профессиональной спортивной подготовки, трудовой деятельности по избранной специальности, производственной физической культуры и т. д. Такие занятия должны проводиться с использованием электронных учебно-методических комплексов, сочетаться с управляемой самостоятельной работой и систематическим мониторингом физкультурных знаний. При

разработке теоретического материала по физической культуре следует учитывать специфику организации занятий для разных учебных отделений, а также особенности факультетов и будущих специальностей.

Для сохранения и развития интереса студентов к теоретическому курсу физической культуры последний должен быть насыщен наглядными примерами, учитывать актуальные социальные проблемы и запросы студентов, положительно воздействовать на эмоциональную сферу и мотивировать их к целенаправленным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Излагаемый материал должен подробно раскрывать студентам содержание и сущность модели физкультурной образованности, чтобы с помощью анализа и сопоставления ее с идеальной моделью направить каждого студента на достижение необходимых характеристик и параметров.

Процесс общей физической подготовки студентов, занимающихся в спортивном отделении, наряду со специальной важно дополнять новыми видами деятельности, направленными на развитие двигательных способностей, необходимых для выбранного вида спорта. Периодическое тестирование студентов-спортсменов, проводимое научной лабораторией кафедры, будет содействовать оптимизации нагрузок этих студентов и исключению перенапряжений.

Студент, имеющий информацию об исходном уровне физкультурной образованности, стратегический план занятий, направленных на реализацию персонально адаптированной модели и практические рекомендации по организации своей физкультурной деятельности, посещая учебно-спортивный комплекс, находится в постоянном контакте с преподавателем физической культуры, фиксирующим факт посещения занятий, его результаты, реакции на упражнения и др. На специальных отделениях обязательно проводится работа по выполнению индивидуальных упражнений студентами. В ряде случаев студент вправе сам выбрать и варьировать формы занятий, руководствуясь своими интересами. Например, развитие общей выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы путем циклических упражнений могут происходить на стадионе, в бассейне, тренажерном зале, на занятиях аэробикой и др. Допускаются и самостоятельные занятия при условии представления данных и дневника самоконтроля своему педагогу-куратору.

Таким образом, имея определенную свободу действий, студент целенаправленно использует необходимые формы занятий, решая основную стратегическую задачу – приближение к своей идеализированной модели.

Студенты подготовительного и специального учебных отделений должны иметь четкое представление об имеющихся у них противопоказаниях и ограничениях физических нагрузок. Вместе с тем база дан-

ных, установленная на компьютерах всех преподавателей, позволит им оперативно получить исчерпывающую информацию об особенностях физического состояния каждого занимающегося, уточнить данные его последнего тестирования и выбрать надлежащий режим нагрузок.

Организация мониторинга физического состояния студентов открывает новые аспекты и перспективы управления их физическими нагрузками. Обязательным условием качественного обучения сегодня считается индивидуальный подход к каждому студенту, анализ его личностных особенностей и психофизиологических характеристик. Это положение лежит в основе принципа персонализации обучения. Реализация лично ориентированного подхода связана не только с необходимостью определения индивидуальных особенностей студентов, но и с задачами выбора адекватных тренировочных режимов, контроля их выполнения, оценки достигнутого эффекта. Все это требует регулярного анкетирования, собеседования, тестирования. Только при наличии методики, позволяющей объективно определить уровень общей физкультурной образованности студентов, возможно достоверно и объективно оценить качество педагогической деятельности.

Условиями эффективной физкультурно-оздоровительной работы со студентами являются:

- обеспечение систематического объективного контроля показателей функционального состояния организма перед началом выполнения физических упражнений;
- регулярное проведение функциональных тестов и нагрузочных проб;
- использование модулей экспресс-контроля функционального состояния в ходе проведения занятий (на пике нагрузки или после ключевых упражнений);
- освоение технологий непрерывной аппаратурной регистрации функциональных реакций с помощью портативных приборов;
- обязательная фиксация показателей организма по окончании занятий;
- организация автоматизированного педагогического контроля над выполнением студентами нагрузок;
- четкое соблюдение целевых установок каждого занятия, информирование студентов не только о целях, но и результатах занятий, обследований, тестирования, т. е. реализация принципа «обратной связи».

При разработке технологий общего физкультурного образования студентов необходимо обязательно учитывать ряд следующих требований:

- оптимальность решения образовательных задач физической культуры, которая должна обеспечиваться без ущерба для воспитательных и оздоровительных задач;

- проектирование технологии формирования знаний в соответствии с программным содержанием теоретического курса и конкретными задачами;

- межпредметность модели физкультурных знаний, т. е. использование знания смежных с физической культурой учебных дисциплин;

- использование средств и методов, направленных на активизацию самообразования студентов;

- применение оперативных и объективных методов педагогического контроля уровня усвоения знаний со внесением своевременных корректив в образовательный процесс;

- регулярное выполнение физических упражнений, способствующее закреплению привычки к занятиям и получению от них удовлетворения;

- сопровождение практических занятий разъяснительным теоретическим материалом, позволяющим осмыслить их оздоровительную ценность;

- выполнение всего разнообразия видов физических упражнений для осознанного выбора наиболее привлекательного варианта занятий;

- самооценку уровня собственной физической подготовленности, связанную с самоанализом и интерпретацией результатов выполнения различных тестов.

С учетом имеющихся различий в состоянии здоровья и физической работоспособности студентов изучению и оценке подлежат не столько сами нормативы физической подготовленности, но и особенности регуляторных и функциональных реакций на стандартные физические тесты. Целью занятий должна быть положительная динамика этих показателей, устойчивость к повышающимся нагрузкам. При составлении планов занятий необходимо отвечать на вполне конкретные вопросы: чего нужно достичь на занятии, как получить максимальную пользу от того или иного физического упражнения, какой интервал отдыха наиболее уместен в этот период занятия и т. д.

Современные технологии можно использовать как для мониторинга показателей состояния студентов, так и для управления их физическими нагрузками в реальном времени. Это возможно благодаря использованию циклических тренажеров с программируемым уровнем пульсовой нагрузки, методов тренировки, основанных на принципе биологической обратной связи, приборов экспресс-оценки функциональных параметров и т. д.

Проведение мониторинга физического и функционального состояния в начале учебного года позволяет разделить студентов на определенные типологические группы, упрощающие процесс обучения и реализацию индивидуального подхода, определить условия интенсификации образования. Учитывая многообразие параметров организма, использование специализированных приборов и компьютерных программ, необходи-

мых для объективизации данных об его актуальном состоянии, расчета важных индексов, позволит студентам получить все необходимые практические рекомендации.

По мере развития науки физическая культура в учреждениях высшего образования будет постепенно наполняться все более новым содержанием и практическими приложениями. Наряду с оздоровительной, адаптивной, лечебной, производственной физкультурой появятся и другие ее разновидности, более узкие направления. Пока недостаточно разработаны критерии построения образовательного процесса с точки зрения обеспечения максимально высоких темпов усвоения знаний без ущерба физическому и психическому здоровью человека. Модификацию традиционных планов проведения учебных занятий с привлечением к этому новых научных знаний и технологий можно считать подлинным инновационным процессом. Новаторская деятельность должна быть ориентирована на новое осознание прошлого опыта. При этом важно постоянно ориентироваться на успешное решение как текущих, так и будущих задач физического воспитания студентов, поэтому все новые внедряемые технологии потребуют их дальнейшего развития и совершенствования.

Современная педагогическая наука активно развивается, появляются новые способы совершенствования образовательного процесса, которые подразделяются на радикальные (базовые, глубокие) и модифицирующие (улучшающие существующую образовательную практику). Качество функционирования системы образования обусловлено результативной и четко продуманной работой всех составляющих ее компонентов. Педагогические технологии как один из таких инновационных элементов базируются на достижениях науки и богатом практическом опыте.

Основанная на определенных концепциях, соответствующим образом разработанная и реализованная при надлежащем ресурсном обеспечении технология в отличие от методики позволяет всегда получать заданный, а не предполагаемый результат. При этом акцент педагога на использовании либо только технологий, либо только методик не всегда является верным. В первом случае теряется воспитательная сторона обучения, а во втором – качество образования находится в зависимости от личности преподавателя, стиля его общения, опыта, педагогического мастерства и т. п. Поэтому целесообразной является организация образовательного процесса, состоящая из частных методик и локальных технологий.

В образовательной практике выделяются три уровня возможного использования технологий: 1) общепедагогический – целостный образовательный процесс в регионе, учреждении образования; 2) конкретно-предметный – совокупность методов, средств для реализации содержания образования в рамках одной дисциплины; 3) локальный

(модульный) уровень, т. е. технология отдельных частей образовательного процесса (технология занятия, усвоения знаний, повторения и контроля). Концептуальность, системность, управляемость, эффективность и воспроизводимость — это те методологические требования, которым должна соответствовать современная педагогическая технология.

В общенаучном смысле технология определяет закономерность функционирования любой сложной системы и включает в себя три взаимообусловленные составляющие: идеологию — информационная составляющая (концепция и принципы, на которые опирается система); «орудия» труда — инструментальная составляющая («ресурсы», необходимые для реализации технологии); кадры — социальная составляющая технологии. Содержание технологии составляет определенная совокупность взаимосвязанных форм, средств и методов. Исходя из этого, педагогическая технология — это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленный на реализацию целей образования и обеспечивающий достижение прогнозируемых результатов.

В сфере физической культуры разработаны технологии физической подготовки, здоровьесберегающие, модульно-рейтинговые, программированного обучения, проблемно-поисковые, спортивно ориентированные, управления психофизическим состоянием, формирования волевых качеств. Несомненно, что актуальные задачи физического воспитания целесообразно решать посредством технологий, базирующихся на определенном теоретико-методическом основании при соответствующих планировании и ресурсном обеспечении. В данном контексте важно привести мнение М. Я. Виленского и Г. М. Соловьева, которые считают, что «гармоничный педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии. Лишь в этих условиях представляется возможным превращение учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс».

Одна из актуальнейших задач физического воспитания — формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Только при четком осознании личностью цели поддерживаются внутренние действия, посредством которых содержание двигательного задания трансформируется в сознании в побудительный мотив к действию, запускается алгоритм «рефлексия — интерес — мотив», что способствует активизации ее физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Получение новой информации возможно только посредством познавательной деятельности. Так формируется система знаний, являющаяся основой любого вида образования. Причем качество теоретико-методической подготовки находится в прямой зависимости от характера дея-

тельности. Поэтому организация образовательного процесса студентов включает три вида деятельности: познавательную, практическую и самостоятельную. С другой стороны, известно, что при включении человека в активную деятельность по овладению социальным опытом осуществляется его воспитание.

Особую значимость в современном обучении приобретают методы, способствующие активизации познавательного интереса студентов, и в частности игровые методы. Эффективность использования игры в педагогической деятельности обусловлена тем, что, как точно заметил С. Л. Рубинштейн, «игра — это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра человека — порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и меняет мир. Суть человеческой игры — в способности, отображая, преобразовать действительность». Игра относится к такому виду деятельности, важность которой заключается и в результате, и в самом процессе, поэтому в ней возможно создание наиболее благоприятных условий для усвоения знаний, умений и навыков, развития мышления.

Специфическими признаками дидактической игры являются собственно игровая деятельность и ее учебная направленность, ограниченность по времени, фиксированные правила. В таких играх, которые создаются специально для решения различных задач обучения, цель обучения достигается посредством выполнения поставленных педагогом для группы студентов игровых образовательных заданий.

При разработке и реализации дидактических игр в образовательном процессе необходимо учитывать следующие правила и закономерности:

- дидактические игры отличаются от традиционных методов обучения тем, что позволяют активизировать мышление, формируют компетенции, экономят учебное время, способствуют диалоговому педагогическому взаимодействию, творческому характеру усвоения знаний, развивают способности самоорганизации, самоуправления, повышают степень мотивации;

- проектирование и применение дидактических игр ограничено рамками учебного расписания, поэтому в основном целесообразно применять «малые» (1–2 учебных часа, т. е. в пределах учебного занятия);

- разработка дидактических игр предполагает определение темы и замысла игры, определение ее цели, задач, выявление ее предмета, разработку игровых ролей, написание сценария, определение основных правил, разработку системы оценивания результатов, техническое и методическое обеспечение;

- этапу проведения дидактической игры предшествует подготовка преподавателя, управляемая самостоятельная работа студентов по усвоению

теоретического материала с обязательным педагогическим контролем (например, с помощью тестирования);

- студентов следует распределять в небольшие игровые группы по 5–7 человек;
- преподаватель (ведущий) должен строго следить за соблюдением правил игры;
- лучшая игровая группа и при необходимости лучший участник игры определяются ведущим с помощью экспертной оценки, в которой отражены доказанность разрабатываемого вопроса, организация работы в группе, форма представления материала.

Теоретико-методологическим основанием для проектирования технологий физической культуры выступают педагогические и психологические концепции: концепция формирования понятий, в которой под обучением понимаются обобщение получаемых знаний и образование определенных понятий; концепция деятельностной теории учения; концепция поэтапного формирования умственных действий и др.

При внедрении инновационных средств и методов в физическое воспитание студентов обязательными являются следующие: определение исходного уровня физического здоровья; диалог со студентом; изучение имеющихся потребностей, интересов, мотиваций, склонностей, способностей; оценка физической подготовленности студентов; изучение условий для проведения занятий, кадрового потенциала кафедры и состояния учебно-спортивной базы; учет гендерных особенностей обучающихся.

Технология общего физкультурного образования студентов может включать следующую последовательность взаимообусловленных этапов: диагностический, информационный, практико-деятельностный (состоящий из теоретико-методического и двигательного-развивающего подэтапов), контрольный и рефлексивный.

На *диагностическом этапе* осуществляется предварительный педагогический контроль (тестирование и анкетирование), который необходим для определения исходного уровня владения физкультурными знаниями, двигательными и методическими умениями и навыками, физической подготовленности, а также отношения студентов к ценностям физической культуры, что в совокупности создает характеристику их персонифицированного уровня физкультурной образованности.

*Информационный этап* обеспечивает создание целостного представления и сущностного понимания значимости данного вида образования. Личностно ориентированный подход к реализации информационного этапа позволяет сформировать мотивацию студентов к усвоению содержания общего физкультурного образования. Целесообразны такие методы, как экскурсии по спортивным объектам, музеям спортивной славы, лекции-

дискуссии о значимости общего физкультурного образования, которые позволяют раскрыть перспективы обучения (зону ближайшего развития), а также сообщить студентам информацию об их уровне образованности в области физической культуры, полученную на диагностическом этапе.

В ходе реализации главного этапа технологии — *практико-деятельностного* — целесообразно комплексно использовать общепедагогические и специфические средства и методы физического воспитания, что позволит обеспечить не только качественный уровень владения физкультурными знаниями, умениями и навыками, но и соответствующую нормативным требованиям физическую подготовленность. *Теоретико-методический подэтан* технологии реализуется в самостоятельной, игровой и поисково-творческой деятельности. Управляемая самостоятельная работа студентов предполагает формирование их подготовленности к участию в дидактических играх с помощью учебно-методических пособий и электронных средств обучения.

Содержание непосредственно игровой деятельности составляет система дидактических игр, тематика которых может варьироваться. Примерный вариант названий системы дидактических игр: «Физическая культура как социально значимое явление», «Учебная дисциплина “Физическая культура” — составляющий компонент системы образования Республики Беларусь», «Положительное влияние физических упражнений на организм», «Социально-биологические основы физической культуры», «История физической культуры и спорта в мире и в Республике Беларусь», «Основы здорового образа жизни», «Работа с научно-популярной литературой по физической культуре и спорту», «Средства физического воспитания, направленные на восстановление работоспособности и снятие утомления», «Самоконтроль и самооценка уровня физического здоровья», «Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Такое количество и разнообразная тематика игр будут содействовать обеспечению необходимых для студентов диапазона и системности физкультурных знаний, методических умений, навыков.

Проведение дидактической игры осуществляется в несколько этапов. Вначале происходит разделение по группам и распределение групповых ролей. В обязанности капитана (лидера) группы входят: зачитывание задания, организация работы по его выполнению, стимулирование группы к работе, подведение итогов и выбор докладчика. Хронометрист следит за временем, активизирует деятельность группы. Секретарь ведет запись работы, оформляет необходимую для доклада наглядность. Параллельно выполнению своих ролевых обязанностей все участники группы высказывают свои мысли, идеи и нацелены на максимально полное и качественное выполнение задания. Ведущий объясняет правила игры,

выдает групповое задание, осуществляет его технико-методическое и инструкторское обеспечение. После чего последовательно осуществляют обсуждение полученного задания в группе и принятие обобщающего решения, подготовка группового доклада, выступление докладчика от группы и межгрупповая дискуссия (рис. 3).



Рис. 3. Схема межгрупповой дискуссии в дидактической игре

Групповая работа над заданием строится следующим образом: в течение 15–20 мин работы в подгруппах происходят активный анализ и обсуждение учебного материала. Участники команды рассматривают различные варианты выполнения задания и вырабатывают оптимальное согласованное решение. Результат работы необходимо представить в итоговом докладе, который сопровождается наглядным материалом в виде схемы, рисунка, перечисления признаков, текста. Как показывает практика, для оптимизации учебного времени в ходе проведения игры целесообразно использование мультимедийного комплекса, состоящего из переносного персонального компьютера (ноутбука) и проектора.

В процессе обсуждения в игровых группах осуществляется поиск доказательств истинности своего мнения. В дискуссии аргументируются и проверяются на основательность различные мнения по имеющейся проблеме или вопросу. Задачи педагога-ведущего состоят в том, чтобы стимулировать активность участников игровых групп, т. е. способствовать развитию активной дискуссии, внося в нее свой конструктивный вклад; своевременно требовать обоснованные, логичные доводы от участников игры, что приведет к верному, наиболее рациональному решению учебной задачи, для того чтобы реализовать обучающую функцию игры.

Заключительный этап дидактической игры включает в себя работу экспертной комиссии, сообщение результатов игры, общегрупповые и индивидуальные оценки, рефлексию участников игры и ведущего. При подведении итогов ведущий комментирует работы групп с точки зрения решения учебных задач.

В процессе поисково-творческой деятельности студенты публично защищают свою творческую работу (исследовательский проект) на физкультурно-спортивную тематику. Структура творческой работы: а) введение (обоснование актуальности темы); б) основная часть (краткий обзор ли-

тературных источников по теме исследования); в) заключение (резюме, включая собственные выводы и рекомендации); г) список использованных источников. К исследовательскому проекту предъявляются определенные требования: содержательность, знание литературных источников, самостоятельность и критичность в анализе, логичность и последовательность изложения, а также внешнее оформление. Защита проектов проводится в виде конференции. В ходе доклада студент в течение 3–5 мин излагает основные положения своей работы, раскрывает ее актуальность и отвечает на вопросы аудитории. Для обеспечения наглядности на основе специальных программ из пакета Microsoft Office, цифровой видео- и фототехники создаются презентации, что способствует оптимальному восприятию, а значит, и более эффективному усвоению теоретической информации. Лучший доклад определяется на основании оценки экспертов.

*Двигательно-развивающий подэтап* технологии имеет направленность на совершенствование основ двигательных действий с учетом специфики будущей профессии («школа движений»), развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков. На данном подэтапе используются традиционные для практики физической культуры средства и методы.

В контексте гендерного и дифференцированного подходов необходимо обозначить некоторые методические аспекты занятий по физической культуре со студентками, имеющие направленность на их разностороннюю и гармоничную физическую подготовленность с акцентом на развитие общей выносливости, гибкости, формирование правильной осанки и уменьшение жировой массы. При выборе средств физического воспитания приоритет отдается упражнениям для развития мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, стоп, внутритазовой мускулатуры, укрепления мышц ног. Исключаются упражнения, повышающие внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей), с резким сотрясением тела (прыжки с возвышения, с утяжелителем).

Основная часть занятия состоит из общегрупповых упражнений и самостоятельного выполнения индивидуальных заданий с дозированием физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности и с учетом субъективной оценки самочувствия студенток. В этой части занятия акцентированно применяются упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, тазового дна, на расслабление, выполняется значительный объем беговых и прыжковых упражнений, широко используются подвижные и народные игры.

Заключительная часть проводится по традиционной схеме с целью привести организм к исходному состоянию и подготовить к дальнейшим учебным занятиям; включает в себя дыхательные упражнения, упражнения аутогенной тренировки, элементы психологического тренинга.

Следует отметить также некоторые особенности использования в ходе занятия словесных методов. Так, в подготовительной части учебного занятия форма вербального сообщения задач обучения изменяется с традиционной описательной (Что будем делать во время сегодняшнего занятия?) на объяснительную (Зачем на сегодняшнем занятии будут решаться те или иные поставленные задачи?) для того, чтобы раскрыть сущность педагогического воздействия, направленного на формирование личностной мотивации у студентов.

Во время проведения практических занятий по физическому воспитанию у студентов: формируются способности к самостоятельному применению методов и средств физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; вырабатываются умения и навыки проведения подвижных игр и комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), планирования учебно-тренировочного занятия и режима дня, диагностики параметров, характеризующих физическую подготовленность.

Формирование умений проведения ОРУ и подвижных игр осуществляется с использованием следующего алгоритма: а) подготовка опорного конспекта, включающего комплекс из 10–15 ОРУ на выбор; б) консультация с преподавателем до начала занятия (включающая проверку конспекта); в) проведение комплекса ОРУ в подготовительной части занятия. На этапе подготовки к проведению подвижной игры студенты составляют «Карточку игры», в которой указывают ее название, описывают характеристики, правила проведения и методические примечания.

Для того чтобы стимулировать студентов к занятиям физическими упражнениями во внеучебное время, активно используется самостоятельная управляемая работа (в частности, предлагаются домашние задания с акцентом на развитие «отстающих» двигательных способностей). Каждый студент получает индивидуальное задание, в котором ему рекомендуются упражнения, подобранные с учетом исходных результатов физической подготовленности, а также отмечаются текущие и возможные (перспективные) результаты контрольного тестирования развития двигательных способностей, сроки проведения педагогического контроля. Активизация двигательной активности студентов на практическом занятии обеспечивается посредством создания положительного эмоционального фона, стимулированием проявления инициативы и творческого подхода к выполнению учебного задания.

На *контрольном этапе* определяется характер динамики уровня общей физкультурной образованности студентов в сравнении с диагностическим этапом (методы аналогичны диагностическому этапу).

*Рефлексивный этап* обеспечивает обратную связь, что дает возможность определить эффективность инновационной педагогической тех-

нологии, информировать студентов о результатах обучения, формировать мотивацию к общему физкультурному образованию на дальнейших этапах физического воспитания. Всю необходимую для студентов информацию целесообразно размещать в сети Интернет на сайте «Общее физкультурное образование студентов».

Известно, что любая система успешно функционирует и развивается при соблюдении определенных условий. Педагогические условия в системе физического воспитания – это совокупность необходимых требований и правил, разработанных с учетом основных факторов воздействия, определяющих специфику организации социально-педагогической среды и содействующих эффективной реализации педагогической технологии общего физкультурного образования студентов.

Педагогические условия реализации технологии общего физкультурного образования определяются под влиянием таких факторов, как:

- социальный заказ, отраженный в нормативно-правовых документах (устанавливающий общую направленность и характер образовательного процесса);

- цель и задачи физического воспитания (предопределяющие конечный результат обучения и конкретизирующие направления его достижения);

- компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный, гендерный и системный подходы к обучению (составляющие основу его стратегии и обеспечивающие реализацию избранной стратегии в практической деятельности);

- общеметодические и специфические принципы физического воспитания (являющиеся руководящими положениями организации обучения);

- личностные особенности и интересы, а также специфика ее будущей профессиональной деятельности.

Существует ряд условий, соблюдение которых обеспечивает эффективность практической реализации технологии общего физкультурного образования студентов.

1. Создание развивающей образовательной среды на основе конструктивного педагогического взаимодействия, дифференцированного и гендерного подходов.

Реализация данного условия предполагает наличие обратной связи между педагогом и занимающимися. Одним из средств, позволяющих эффективно информировать преподавателя о существующих проблемах в образовательном процессе, является анкетирование. С целью выяснения ценностных ориентаций студентов в области физической культуры и спорта в БГУ и Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины изучалась социологическая информация, касающаяся роли и места физической культуры и спорта в жизни современной

молодежи, самооценки студентами собственного уровня владения системой физкультурных знаний, актуальных мотивов и потребностей студентов в области физической культуры. На основе анализа полученных результатов были сделаны выводы о том, что:

- студентам свойственна завышенная самооценка своих достижений в области физической культуры, им присуще упрощенное, декларативно-положительное мнение о данной сфере общества;
- достижение стабильно оптимального уровня здоровья, по мнению большинства студентов, возможно только благодаря активным самостоятельным занятиям физической культурой;
- бюджет времени, отводимого студентами для осуществления самостоятельной двигательной активности, значительно меньше необходимого;
- около 40 % студентов четвертого курса не владеют знаниями по какому-либо из теоретических разделов учебной дисциплины «Физическая культура».

2. Оптимизация и повышение качества теоретико-методической подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура».

Повысить уровень физкультурной образованности студентов можно на основе изменений мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности, включающего знания, убеждения, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции и волевые усилия. Для будущего специалиста важно обладать определенным объемом физкультурных знаний и умений. Этому во многом препятствует нерешенность такой проблемы, как неопределенность в выборе эффективных средств и методов, направленных на усвоение физкультурных знаний, выработку практических умений и навыков, которые бы учитывали специфику данной учебной дисциплины. Так, например, на практических занятиях у студентов нет возможности для конспектирования, а значит, и для последующего повторения и закрепления, т. е. усвоения учебного материала.

Следовательно, качественную теоретико-методическую подготовку студентов можно осуществить только в процессе специально организованных для этой цели занятий с использованием современных учебно-методических материалов, способствующих активизации процессов познания, самопознания и самообразования. При этом важно понимать, что отдельные понятия теории и практики физического воспитания или компоненты здорового образа жизни не могут определять сущность и содержание всестороннего процесса формирования личности. Системность деятельности студента только в том случае будет обладать специфическими для нее свойствами, если они объединены и представляют собой упорядоченную структуру. При этом сама структура видов и раз-

новидностей физической культуры, явлений и особенностей со временем может изменяться и преобразовываться.

3. Стимулирование самостоятельной познавательной активности студентов в физическом воспитании.

Одним из сдерживающих факторов для начала самостоятельной двигательной активности является низкий уровень теоретической подготовленности. Во-первых, следствием отсутствия необходимых знаний будут ошибки в планировании и организации занятий, что может нанести вред организму занимающегося. Во-вторых, ограниченность знаний в области физической культуры только эмоциональным восприятием формирует к ней негативное отношение и, следовательно, снижает мотивацию для продолжительных и регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

Ширина восприятия учебного материала, глубина его понимания и осознания обеспечиваются на основе самостоятельной исследовательской деятельности. Такой творческий исследовательский проект (изучение каких-либо актуальных вопросов в области физической культуры и спорта, создание мультимедийных презентаций, коллажей, фильмов) представляет собой определенную культурную ценность и предполагает качественные теоретико-методические материалы и удобный для использования способ их представления. Поэтому во время занятий физическим воспитанием целесообразно применение учебно-методических комплексов и электронных средств обучения, направленных на улучшение качества физкультурных знаний студентов, полноты их содержания, а также формирование способностей к их практическому использованию и потребностей в постоянном расширении своего кругозора.

Педагогический контроль в образовательном процессе необходим для определения его текущей или итоговой результативности. Мониторинг в образовании – это постоянное наблюдение за каким-либо процессом в целях выявления его соответствия желаемому или первоначальному результату. Оценка успеваемости определяется качественными и количественными критериями, свидетельствующими об уровне усвоения программного материала. Для полноценного выполнения своих функций оценка эффективности образовательного процесса должна охватывать все виды учебной деятельности, быть справедливой, объективной, достаточно полной и точной.

Эффективная система педагогического контроля также предполагает наличие обратной связи, которая имеет конкретную форму выражения и информирует студентов о результатах занятий, способствует прочности их знаний и созданию положительной мотивации к обучению. Объективность оценки – это определение учебных успехов студента вне зависимости от отношения к нему преподавателя. Важно, чтобы процесс

оценки успеваемости по дисциплине «Физическая культура» был комплексным (всесторонним), объективным, открытым и доступным для понимания. Исходя из этого, комплексная система диагностики общего физкультурного образования студентов должна содержать в себе показатели всех компонентов его структуры: интеллектуального, методико-практического, двигательного-практического, физического и отношенческо-деятельностного.

Уровни общей образованности студентов в области физической культуры характеризуются следующими показателями:

- очень низкий уровень (эмпирический) – узнавание объекта изучения, знание отдельных сведений и фактов, наличие некоторых видов умений, сильное искажение техники движения, немотивированная пассивность на занятиях и частые их пропуски, проявление ситуативного интереса к учебному предмету, полное несоответствие должному уровню физической подготовленности, индифферентное или негативное отношение к физической культуре;

- низкий уровень (эмпирическо-репродуктивный) – неполное воспроизведение программного материала, наличие существенных ошибок, затруднения в применении многих видов умений, выполнение физических упражнений под контролем сознания, низкий уровень физической подготовленности, низкая активность на занятиях, ситуативное проявление ответственности и самокритичности, пассивно-положительное отношение к физической культуре;

- средний уровень (репродуктивно-продуктивный) – воспроизведение программного материала, использование знаний в знакомой ситуации, затруднения в применении отдельных видов умений, удовлетворительный уровень физической подготовленности, среднее прилежание на занятиях, мотивация к познанию в учебной деятельности, осознанное выполнение двигательной деятельности, ориентация в вариантах решения учебной задачи, неустойчивое стремление к творчеству, положительное отношение к физической культуре;

- достаточный уровень (продуктивный) – систематизированное, глубокое и полное овладение программным учебным материалом, способность применять полученные знания, умения и навыки на практике, физическая подготовленность, соответствующая программным требованиям, на уровне выше среднего, высокий уровень культуры выполнения физических упражнений, способность к анализу своего физического состояния, физической подготовленности, решению задач самообразования и самосовершенствования в области физической культуры;

- высокий уровень (творческий) – свободное оперирование программным материалом, сформированные практические навыки, по-

требность в учебной деятельности, высокий уровень физической подготовленности, отличное прилежание на занятиях, демонстрация эффективной техники выполнения двигательного действия на результат высокого уровня, способность к познавательной творческой деятельности, реальная оценка собственного интеллектуального потенциала, устойчивая мотивация к достижению физического совершенства, отношение к физической культуре как к лично значимой ценности.

Целесообразность активного внедрения в образовательный процесс комплексной системы диагностики общего физкультурного образования обосновывается тем, что такая оценка, во-первых, является объективной, оперативной и оптимально информативной, во-вторых, мотивирует студентов к познавательной активности и развитию способностей здоровьесбережения.

Образовательная функция физического воспитания обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Поэтому характеристика физического воспитания не может быть полной на основе рассмотрения и анализа только двигательной деятельности студентов, в каком бы варианте она ни рассматривалась и ни анализировалась.

При этом общепедагогические задачи физического воспитания имеют долгосрочный характер, так как они связаны с нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием, со всесторонним развитием личности студента, его профессиональной пригодностью и развитием психофизических способностей, а также с волевыми компонентами: настойчивостью, целеустремленностью, решительностью, инициативностью, самостоятельностью и выдержкой. Студент, обладающий данными качествами, в большей мере проявляет активность в приобретении новых знаний, навыков и умений как в сфере физической культуры и спорта, так и в любом другом виде деятельности. Именно такой студент в большей степени способен к профессиональной самостоятельности, новаторству и творчеству.

---

## 5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

---

Обеспечить оптимальный недельный объем двигательной активности студентов на академических учебных занятиях физической культурой по объективным причинам достаточно сложно. Поэтому, наряду с организованными формами занятий физической культурой, огромное значение имеют внеучебные формы двигательной активности — самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные научные воззрения в сфере физической культуры свидетельствуют, что одним из перспективных направлений в организации самостоятельных занятий двигательной активностью является новая логика в их построении — на принципах педагогической технологии. Технология в образовании — это проектирование, описание, объяснение процесса «преобразования» субъекта.

Приступая к разработке технологии самостоятельных занятий физической культурой, необходимо иметь перед собой конкретную цель, уметь выбирать средства и методы исходя из планируемых результатов. Определяющим моментом, способствующим эффективной реализации такой технологии, является творческая позиция педагога (выступающего в роли помощника-консультанта) и самих студентов.

Проектирование технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо осуществлять на основе как общепедагогических, так и специфических принципов физического воспитания: научности, последовательности и систематичности, постепенности, сознательности, активности и других с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей и способностей.

Технология самостоятельных занятий должна включать как минимум несколько этапов: диагностический, проектировочный, деятельно-практический, контрольный и коррекционно-рефлексивный. Для

каждого этапа необходимо определить конкретную цель, задачи, сроки и способы его реализации (средства, формы, методы, частные методики).

**Диагностический этап** необходим для определения исходного уровня физической подготовленности. **Проектировочный этап** — этап разработки технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями, на котором студент совместно с преподавателем определяет конкретные направления и организационные формы проведения самостоятельных занятий в зависимости от результатов предыдущего этапа, гендерных особенностей, личностных мотивов и потребностей. **Деятельно-практический этап** — этап непосредственной реализации технологии. Он является самым продолжительным, и его длительность может варьироваться в зависимости от модификаций цели и задач самостоятельных занятий.

Эффективность реализации технологии самостоятельной двигательной активности определяется на **контрольном этапе**. Он включает в себя измерение тех же параметров (как правило, физической подготовленности), как и на этапе диагностики. На **коррекционно-рефлексивном этапе** происходят анализ реализации технологии и обсуждение совместно с преподавателем. В зависимости от качественного уровня достигнутых результатов в нее могут вноситься различные изменения.

По способу реализации самостоятельные занятия делятся:

- на коллективные (когда цель занятия одна для всех занимающихся, например подготовка команды к игровой деятельности);
- групповые (когда занятия строятся в соответствии с задачами отдельной группы участников, например одна группа самостоятельно выполняет упражнения, направленные на развитие силы, а вторая — на развитие координационных способностей);
- индивидуальные (когда занятия проводятся по личному плану студента).

При проведении коллективных занятий состав упражнений и их направленность близки для всех участников, однако дозировка физической нагрузки во время выполнения упражнений должна быть индивидуализирована. При проведении групповых занятий каждая группа объединяется по определенным параметрам (например, по уровню развития силовых способностей или владения техникой движения).

Различают следующие виды функциональной направленности занятий: общеразвивающая, тренирующая, корригирующая и рекреационная.

Занятия **общеразвивающей и тренирующей направленности** связаны с решением задач по развитию двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения нацелены на гармонизацию развития всех мышечных групп организма, а для тренирующей направленности характерна избирательность в подборе средств физической культуры в соответствии,

например, с видом спорта. Общеподготовительные занятия необходимы для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма, а занятия тренирующей направленности наряду с физической подготовкой включают в себя и совершенствование техники двигательных действий.

Основная форма построения занятий с общеразвивающей и тренирующей направленностью — урочная. В ней традиционно выделяют вводную (подготовительную), основную и заключительную части.

В *подготовительной части* решаются задачи подготовки организма к предстоящей тренировочной нагрузке. Она включает в себя выполнение упражнений для различных мышечных групп. В среднем частота сердечных сокращений (ЧСС) во время разминки не должна превышать 130 уд./мин. В *основной части* решаются основные задачи данного конкретного занятия, совершенствуются двигательные способности. Выполнение физических упражнений осуществляется в определенной последовательности: например вначале — на развитие скоростных способностей и гибкости, затем — силовых способностей и выносливости. ЧСС в основной части занятия может достигать 150–170 уд./мин. *Заключительная часть* направлена на возвращение организма занимающегося в исходное (до начала занятия) состояние. Для этого используют дыхательные упражнения, ходьбу, упражнения на развитие координационных способностей и др.

Занятия *корректирующей направленности* используют для коррекции «отстающих» двигательных способностей и углубленной работы над техникой движений, а также для формирования правильной осанки и совершенствования телосложения.

В течение корректирующего занятия выполняются специализированные комплексы упражнений, последовательность, направленность и дозировка которых обеспечивают постепенное повышение работоспособности (аналогично задачам подготовительной части урока), целенаправленное воздействие на проблемные зоны (что соответствует основной части) и затем — восстановление организма (что соответствует заключительной части).

Занятия *рекреационной направленности* связаны с активным отдыхом и используются для решения задач восстановления функций организма, повышения работоспособности. Содержание таких занятий разнообразно, начиная от специально подобранных комплексов физических упражнений и заканчивая многодневными туристскими походами.

Формы занятий рекреационной направленности не подразделяются на строго соответствующие части, как на уроке, и характерны тем, что решение поставленных задач начинается сразу же с первой их минуты, и потому обеспечение повышения функциональных возможностей ор-

ганизма достигается за счет регулирования величины нагрузки по ходу решения основной задачи (например, во время туристского похода величину нагрузки регулируют скоростью передвижения по маршруту в течение дня и всего похода).

Классическими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня и туристские походы.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* состоит из комплекса (9–10) физических упражнений. Их выполнение ускоряет переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению.

*Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня* включают в себя: физкультминутки и физкультпаузы, пешие прогулки, подвижные игры, которые способствуют преодолению утомления, появившегося в результате напряженного интеллектуального труда. Переключение с умственной деятельности на активное выполнение физических упражнений позволяет быстрее восстанавливать умственную работоспособность. Пешие прогулки и подвижные игры способствуют эмоциональной разрядке, активному отдыху и оптимизации работоспособности.

*Туристские походы* являются формой активного отдыха, также связанного с восстановлением и повышением работоспособности организма. Они могут быть пешими, лыжными, водными, велосипедными и др.

Выбор количества занятий в неделю определяется в целях обеспечения самостоятельной двигательной активности. При этом нужно учитывать, что для поддержания физической формы на определенном уровне следует заниматься не менее двух раз в неделю. Достаточно хорошо повысить уровень физической подготовки можно, занимаясь три раза в неделю по 1,5–2 ч. Достижению ощутимого спортивного результата способствуют пяти и более разовые тренировочные занятия на протяжении одной недели. Но осуществлять такие занятия можно только под руководством специалиста.

По уровню физического развития и физической подготовленности между мужчинами и женщинами имеются различия. Поэтому технология самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов и студенток будет иметь свои специфические особенности. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных особенностей имеется в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Это выражается более продолжительным периодом восстановления организма женщины после физической нагрузки.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать уровню функциональной и физической подготовленности девушек. Следует исключить упражнения, включающие поднятие больших весов, связанные с задержкой дыхания и натуживанием. Тренировочную нагрузку следует увеличивать постепенно, в течение продолжительного отрезка времени.

Образовательный процесс студенток по физической культуре важно строить с учетом циклических колебаний состояния женского организма и двигательных возможностей, связанных с протеканием овариально-менструального цикла. Подготовительная часть занятия проводится более тщательно и продолжительно. Она включает в себя общеразвивающие специфические элементы: выполнение упражнений, необходимых для детородной функции женщины, развитие пластики и грациозности. Основная часть занятия состоит из упражнений общих для всей группы, а также самостоятельного выполнения индивидуальных заданий в течение 15–20 мин с учетом закономерностей изменения работоспособности организма и двигательных возможностей студенток. В основной части рекомендуются упражнения в положении сидя и лежа на спине, с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, подниманием туловища, приседаниями.

Женщинам во время физкультурных занятий следует особенно тщательно осуществлять самоконтроль. Значительные физические нагрузки, участие в спортивных соревнованиях в период беременности и в течение 8–10 мес. после родов противопоказаны.

Проектирование технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется студентами под наблюдением преподавателей. При этом необходимо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельной двигательной активности следует уменьшать.

Единая цель самостоятельных занятий вне зависимости от медицинской группы занимающихся — содействие формированию физической культуры личности. Данная цель направлена на поддержание оптимального уровня соматического здоровья, физической и умственной работоспособности.

Основными задачами, которые решают в процессе реализации технологии самостоятельной физкультурной деятельности, являются:

- повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- повышение уровня развития основных двигательных способностей;
- повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям окружающей среды;

- повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
- обеспечение функциональной готовности к физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение уровня специальной работоспособности.

Проект педагогической технологии самостоятельных занятий включает в себя:

- выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- выбор величины нагрузки, ее объема и продолжительности как на отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;
- планирование каждого отдельного занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой (учебный семестр) и годовой периоды.

Проектирование осуществляется на основе полученных результатов педагогического мониторинга владения физкультурными знаниями (например, с помощью тестирования), уровня физического здоровья (например, по методике Г. Л. Апанасенко) и физической подготовленности (выполнение контрольных тестовых упражнений). Сравнивая свои данные с нормативными, выявляют или отставание, или опережение в каком-либо из перечисленных параметров и, исходя из этого, определяют направленность тренировки. Очевидно, что низкий уровень теоретической подготовки является сдерживающим фактором к началу индивидуальной двигательной активности. Во-первых, отсутствие необходимых знаний, следствием чего будут ошибки в проектировании и организации занятий, может принести вред организму занимающегося. Во-вторых, ограниченность знаний в области физической культуры только эмоциональным восприятием приводит к негативному отношению к данному социальному феномену и, следовательно, отсутствию мотивации к продолжительным и регулярным тренировкам.

Определив направленность самостоятельных занятий и подобрав соответствующие физические упражнения, приступают к проектированию тренировочного процесса. Вначале определяют количество занятий в недельном цикле (например, 3 занятия) и устанавливают их продолжительность (например, 60 мин). После этого для каждого занятия первого недельного цикла разрабатывают план-конспект. По окончании первого цикла определяют содержание занятий для второго цикла и т. д. Разрабатывая содержание каждого последующего цикла, необходимо учитывать переносимость нагрузки в предыдущем цикле. Если реакция организма на нагрузки была нормальной (хорошее настроение, крепкий сон, высокий уровень работоспособности в течение всего дня), величину

нагрузок повышают. В случае появления негативных симптомов (нарушение сна, плохой аппетит, вялость, усталость, боли в мышцах) нагрузку следует уменьшить.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы с запланированными результатами. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при реализации технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями могут быть представлены в виде количественных показателей: частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, уровень владения физкультурными знаниями и др. Их удобно представлять в виде дневника самоконтроля, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки и ее интенсивности.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать перенапряжение организма.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- чем больше повторяется упражнение, тем больше нагрузка;
- с увеличением амплитуды движений нагрузка на организм возрастает;
- изменение физической нагрузки на организм варьируется в зависимости от исходного положения;
- чем больше мышечных групп участвуют в выполнении упражнения и чем они крупнее, тем нагрузка значительнее.

На величину нагрузки также влияют:

- темп выполнения упражнения;
- степень сложности упражнения, степень и характер мышечного напряжения;
- мощность мышечной работы, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Величину нагрузок подбирают и регулируют по показателям частоты сердечных сокращений, ориентируясь на научно установленные режимы: оздоровительный (до 120 уд./мин); поддерживающий (до 140 уд./мин); развивающий (до 160 уд./мин); тренирующий (свыше 160 уд./мин).

Известно, что минимальная интенсивность ЧСС, которая может дать тренировочный эффект, для молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет составляет 130–140 уд./мин.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К *физическим* относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность и число повторений). *Физиологические* параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131–150 уд./мин, относят к «аэробной» зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Следующая зона – «смешанная» (ЧСС 151–180 уд./мин). В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Аэробные реакции – это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более чем в два раза превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко удаляются из организма.

Повышение аэробных возможностей занимающихся в основном определяется способностью различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, кровеносной) извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам. Значит, повысить аэробные возможности можно путем регулярной тренировки, направленной на увеличение функциональной мощности указанных систем организма.

Одной из главных задач физического воспитания является формирование потребностно-мотивационной ориентации студенческой молодежи к самостоятельной двигательной активности. Только при наличии осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании можно утверждать о достижении будущим специалистом цели физического воспитания – формирования физической культуры личности.

Любое дополнительное действие студента, которое выходит за рамки образовательного процесса, требует дополнительной мотивации. Основным противоречием между внешним положительным отношением к социальным феноменам физической культуры и спорта и реальным на практике нежеланием осуществлять это отношение является неосознанность физической культуры как способа построения личности. Иначе физкультурно-спортивная деятельность не станет для студентов насущной потребностью, не превратится в личностный интерес.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие формирование мотивации в области физической культуры и спорта.

К *объективным* факторам относят: уровень материально-технического состояния спортивной базы, направленность образовательного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, уровень физического здоровья и физической подготовленности, степень владения физкультурными знаниями, частота проведения занятий, их содержание, продолжительность и эмоциональная окраска.

Представление о *субъективных* факторах дает анализ результатов многолетних исследований. Результаты ответов на вопрос о предпочитаемых средствах физической культуры расположились следующим образом: на первом месте – гимнастика; на втором – плавание; на третьем – спортивные игры; на четвертом – комплексы различных общеразвивающих упражнений; на пятом – подвижные игры; на шестом – легкая атлетика и лыжный спорт.

Главными мотивами, побуждающими студентов к физкультурно-спортивным занятиям, являются: своевременное получение зачета; совершенствование телесных параметров; повышение работоспособности и физической подготовленности; воспитание волевых качеств; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий; улучшение досуга; достижение высоких спортивных результатов.

Основными причинами, препятствующими занятиям физической культурой, по мнению студентов, являются: дефицит свободного времени и слабая материально-техническая спортивная база учреждения высшего образования, недостаточное количество спортивных секций и клубов по интересам, удаленность спортивных сооружений от дома. Более 40 % студентов признают помехой для двигательной активности отсутствие специальных знаний.

Опрос показал, что увеличить интерес студентов к физкультурно-спортивным занятиям можно, предоставив им возможность выбора вида спорта по интересам, улучшив качество проведения академических занятий с помощью применения нетрадиционных видов физических упражнений, повысив уровень образованности в области физической культуры.

Задачу формирования потребностей студентов в двигательной активности призваны решать теоретические и практические занятия по физической культуре, оздоровительно-массовые и спортивные мероприятия. Для создания положительной мотивации студентов необходимо использовать следующие методические приемы: раскрывать личностную значимость цели и задач предстоящего занятия, форм, используемых при реализации его содержания; обеспечивать положительный эмоциональный фон на занятии, стимулируя при этом проявления их активности и инициативность.

Чтобы сформировать интерес к физической культуре и спорту, необходимо предоставлять студентам возможность самостоятельного выбора средств физической активности, раскрывать практическую значимость применения того или иного средства физического воспитания, перспективы дальнейшего спортивного совершенствования, оказывать всестороннюю помощь в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом, осуществлять систематический мониторинг физкультурной образованности.

В начале XXI в. происходят многочисленные изменения в жизнедеятельности общества. Однако ученые отмечают такую негативную тенденцию, как снижение общего объема времени, затрачиваемого на выполнение физических нагрузок. Если наши далекие предки находились в движении по 10–12 ч. в сутки, то сегодня человек физически активен в среднем лишь около 30–40 мин в день. Неосознанность пользы от занятий физическими упражнениями и, как следствие, индифферентное либо пассивно-положительное отношение к физической культуре — одна из главных причин роста многих заболеваний и прежде всего сердечно-сосудистых.

Выход из этой ситуации кроется в поиске возможностей для двигательной активности находящихся в золотой середине между профессиональной деятельностью и обычной жизнью. Важно осознанно формировать моду на здоровый стиль жизни. Ведь давно и убедительно доказана благотворность влияния движения как на физическое состояние человека, так и на его психосоматическое здоровье, и на интеллектуальные способности.

Американские ученые, обследовавшие состояние здоровья 50 тыс. медицинских сестер, установили, что прогулки быстрым шагом снижают риск заболевания сердечно-сосудистой системы примерно на 35 %. При отказе от вредных привычек (курение, алкоголь, нездоровое питание) этот риск снижается еще более значительно — на 84 %. Сотрудники немецкого Института трудовой и социальной гигиены изучили данные, полученные в ходе более 200 исследований, в которых участвовало в общей сложности 5 млн чел. Анализ полученных данных показал, что риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, регулярно выполняющих физические упражнения, на 37–50 % ниже, чем у тех, кто проводит время у экранов компьютера или телевизора.

Исследователи одного из научных институтов американского штата Калифорния пытались выяснить влияние физкультурно-оздоровительных занятий на головной мозг. У мышей, имевших возможность «тренироваться» — крутить колесо, уже через месяц подобных занятий количество нервных клеток в головном мозге было на 15 % больше, чем у грызунов из контрольной группы, которым был обеспечен полный

покой. Другой опыт показал, что тренировки на выносливость действуют на больных, страдающих от депрессии, как хороший антидепрессант. Состояние каждого второго пациента существенно улучшилось уже через несколько дней после того, как они начали ежедневно бегать в течение 30 мин. Не менее важным и интересным представляется тот факт, что отсутствие движения представляет собой в полтора раза больший риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, чем курение.

Приступая к самостоятельным занятиям физической культурой, следует помнить, что физическая культура как эффективное средство предупреждения и даже лечения различных заболеваний может иметь и обратный эффект. Это происходит в том случае, если занимающийся переоценивает свои возможности и подвергает себя чрезмерным нагрузкам. Следует помнить, что при длительном напряжении без отдыха организм увеличивает производство молочной кислоты, которая перенасыщает мышцы, внутренние органы и кровь, нарушается ритм сердцебиения. При запредельных для организма нагрузках усиленно выделяются гормоны стресса — адреналин и норадреналин, в результате чего резко падает физическая и умственная работоспособность, а также повышается концентрация в крови так называемых свободных радикалов. Эти агрессивные частицы способны атаковать здоровые клетки организма. В целом перетренированный, истощенный организм, имея ослабленную иммунную систему, становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, составляя собственную программу тренировочных занятий, следует стремиться к тому, чтобы нагрузки не были ни слишком низкими (такие нагрузки приносят организму незначительную пользу), ни слишком высокими (вредными для организма).

Рассмотрим отдельные аспекты проектирования индивидуальных тренировочных программ, разработки комплексов физических упражнений, а также методы самоконтроля и рекомендации по повышению эффективности организации самостоятельной двигательной активности.

Занятия физической культурой и спортом также являются своего рода искусством и чтобы им овладеть, недостаточно только купить модную спортивную одежду и обувь. Прежде всего важно осознать саму сущность физической культуры, поэтому прежде, чем приступить к самостоятельной двигательной деятельности, важно, чтобы человек понимал, какую пользу получит его организм от воздействия физических нагрузок. Известно, что во время тренировок, направленных на развитие выносливости (например, во время бега на длинные дистанции), к лобным долям головного мозга поступает больше крови, а вместе с ней и кислорода. Это способствует повышению умственной работоспособности, помогает эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, депрессией, так

как упражнения на выносливость способствуют повышению концентрации гормона тестостерона, одновременно снижая уровень гормона стресса кортизола. Во время бега или плавания на длинные дистанции, езды на велосипеде происходит выброс вырабатываемых организмом гормонов удовольствия — эндорфинов, образуется большое количество кровеносных сосудов и альвеол легких, увеличивается дыхательный объем легких от 2—3 л у нетренированных до 6 л — у хорошо тренированных. Повышается и «производительность» легких: они более качественно обеспечивают кровь кислородом. Концентрация «плохого» холестерина, закупоривающего сосуды, снижается, концентрация «хорошего» холестерина, очищающего сосуды, увеличивается. Кроме того, обеспечивается оптимальный уровень содержания инсулина. Существенно (до 50 %) увеличивается объем сердца, благодаря чему оно работает более экономично. Частота пульса в покое у тренированных снижается до 30—60 уд./мин. Сердце становится способным выдерживать высокие нагрузки, улучшается эластичность кровеносных сосудов, благодаря чему снижается кровяное давление и, следовательно, снижается вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярные и грамотно осуществляемые занятия физическими упражнениями укрепляют защитные силы организма, повышают иммунитет, что значительно уменьшает вероятность простудных заболеваний. При этом увеличиваются поперечные размеры мышечной ткани в организме и уменьшается содержание жира. У нетренированных женщин содержание жира достигает 23—30 %, у хорошо тренированных снижается до 12—20 %. У нетренированных мужчин содержание жира в организме составляет от 15 до 25 %, у хорошо тренированных — от 6 до 13 %. Занятия, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, предупреждают обусловленное возрастом (начиная уже с 30 лет) уменьшение мышечной ткани, увеличивают плотность костей и тем самым предохраняют их от переломов и остеопороза, способствуют производству тестостерона и гормонов роста.

Умелое сочетание гимнастических упражнений, тренировок на выносливость и развитие силы делает двигательный аппарат более гибким, укрепляет связки и даже способствует росту суставных хрящей. Улучшение кровоснабжения во время занятий физической культурой предохраняет кожу от преждевременного старения. Потоотделение свидетельствует об оптимизации процесса очищения организма от ядовитых веществ и радиационных элементов.

Около ста лет тому назад в Германии было создано объединившее спортивных врачей Немецкое общество спортивной медицины и профилактики, главной целью которого было изучение влияния физических упражнений на организм человека. Целью Общества является популяризация

массового спорта как неотъемлемой составной части здорового стиля жизни, действенного средства борьбы с различными заболеваниями. Специалистами были разработаны Правила здорового спорта, которые в определенной мере представляют собой адаптацию и модификацию известных принципов физического воспитания. Тем не менее знать эти правила будет полезно тем, кто занимается физической культурой самостоятельно.

*Первое правило* — прежде чем начать тренировки, необходимо пройти медицинское обследование. Это особенно необходимо начинающим физкультурникам и спортсменам, лицам старше 35 лет, а также тем, кто возобновляет тренировки после перерыва, всем, у кого имеются те или иные проблемы со здоровьем, при наличии так называемых факторов риска, к которым относятся курение, повышенное артериальное давление, малоподвижный образ жизни, лишний вес.

*Второе правило* — тренировочные нагрузки (их интенсивность, частоту) и продолжительность занятий необходимо увеличивать постепенно, по возможности консультируясь у опытного специалиста, тренера.

*Третье правило* — необходимо избегать перегрузок организма и во время тренировки следить за ЧСС. После окончания занятия может наступить приятная усталость, поэтому выполнение физических упражнений не должно превращаться в самоистязание организма занимающегося.

*Четвертое правило* — чередовать физические нагрузки и отдых: интенсивные тренировки следует перемежать с менее напряженными; обязательно использование восстановительных процедур (полноценный сон, баня, сауна, закаливание).

*Пятое правило* — в случае заболевания ОРВИ, гриппом, при болях в конечностях и других неприятных ощущениях занятия физическими упражнениями следует приостановить, а после выздоровления возобновлять их постепенно (в отдельных случаях необходима консультация врача).

*Шестое правило* — предупреждать и залечивать травмы: не забывать о разминке и упражнениях на развитие гибкости; помнить, что для полного восстановления после травмы требуется время; боль — это предупреждающий сигнал организма, не надо пытаться избавиться от нее с помощью обезболивающих уколов; чтобы сохранить форму, в период восстановления лучше временно заняться другим, более доступным видом физических упражнений.

*Седьмое правило* — учитывать условия окружающей среды и погоду: важно, чтобы спортивная одежда и обувь были удобными и соответствовали размеру и виду физических упражнений; при холодной погоде — теплая, защищающая от ветра, но проницаемая для пота; при жаркой погоде — одежда из натуральных волокон, головной убор; также в жаркую пору года необходимо уменьшить интенсивность тренировочных нагруз-

зок, увеличить объем потребляемой жидкости, а сами занятия лучше всего перенести на утро или вечер; при проведении занятий на большой высоте или в горах следует учитывать то, что снижается способность организма переносить повышенные нагрузки.

*Восьмое правило* – соблюдать принципы рационального питания: пища должна быть богатой белками и сложными углеводами, но не жирной; количество потребляемых калорий должно соответствовать количеству расходуемой энергии; потерю жидкости после тренировки лучше возмещать минеральной (или слегка подсоленной) водой.

*Девятое правило* – учитывать свои индивидуальные особенности: физической культурой можно заниматься в любом возрасте; важно, чтобы тренировки носили разносторонний характер (содействовали комплексному развитию двигательных способностей); режим тренировок также необходимо согласовывать с тем, какие лекарства, в каких дозах и в какое время принимаются (обязательно нужна консультация врача).

*Десятое правило* – занятия физическими упражнениями должны приносить удовольствие: во время тренировки очень важно хорошее, рабочее настроение, а больше удовольствия можно получить от занятий в группе единомышленников; виды физических упражнений, которые не приносят удовлетворения, нужно заменять, это важно.

Для того чтобы заниматься физическими упражнениями с целью сохранить и укрепить здоровье, подвергать организм высоким нагрузкам нет необходимости. Существует заблуждение о том, что выполнять упражнения для развития выносливости нужно с высокой скоростью. При такой нагрузке организм сжигает больше углеводов, чем жиров, и тем самым оздоровительный эффект снижается.

Определить интенсивность и продолжительность самостоятельных тренировок можно исходя из следующих правил:

- оптимальная нагрузка во время тренировки должна составлять не более 70 % от максимальной. Для ее вычисления есть достаточно простая формула: частота сердечных сокращений не должна превышать цифры 180 минус возраст. Следовательно, чем старше человек, тем меньше допустимое число ударов пульса в минуту;

- для поддержания хорошей формы необходима двигательная активность, которая приводила бы к дополнительному расходу (примерно 2000 ккал). Для этого достаточно проводить, к примеру, четыре часа в неделю на теннисном корте. Примерно 1000 ккал расходуется во время получасовых пробежек, совершаемых 3–4 раза в неделю, столько же энергии можно потратить, поднимаясь пешком на верхний этаж здания.

При соблюдении всех этих правил занятия физическими упражнениями позволят поддерживать оптимальную спортивную форму, сохранять

хорошее самочувствие. Но какой же вид двигательной активности следует выбрать?

У каждого вида физических упражнений свои преимущества и недостатки. К примеру, катание на скейтборде способствует развитию координационных способностей, умению группироваться в случае падения. Поэтому не случайно данный вид называют спортом для тинэйджеров.

Во многом выбор двигательной активности зависит и от цели, которую человек для себя определяет. Бодибилдинг оптимален для развития мускулатуры; плавание, катание на лыжах и велосипеде повышают выносливость. Самое главное, чтобы тренировки приносили удовольствие, поэтому нет ничего страшного в том, что начинающий заниматься физической культурой «переберет» на первых порах несколько видов упражнений, прежде чем остановится на каком-то одном, или же будет совмещать занятия по нескольким видам.

Для того чтобы студентам было легче осуществить выбор подходящего вида физической активности, существуют специальные таблицы, составленные на основании данных специалистов в области спортивной медицины. Эксперты по пятибалльной системе определили воздействие каждого вида спорта на организм по нескольким параметрам (развитие выносливости, улучшение скоростных качеств, развитие силовых способностей и т. д.), степень его полезности для профилактики различных заболеваний, а также доступности для детей, молодежи и людей пожилого возраста. Так, бег трусцой наиболее эффективен для борьбы с ожирением и больше других способствует психологической разрядке.

Эксперты установили также, насколько велик риск получить травму различных органов при занятиях тем или иным видом спорта. Кроме того, в таблице указана степень пригодности каждого вида спорта для людей, страдающих определенными заболеваниями. Например, для любителей волейбола существует риск получить травму сухожилий, суставов и связок, значительна опасность повредить колени, мениски, руки, пальцы и плечи. Понятно, что тем, у кого больные суставы, данный вид спорта противопоказан. Тем же, у кого существуют проблемы сердечно-сосудистой системы, выходить на волейбольную площадку можно, но соблюдая меры предосторожности.

Изучая такие таблицы (их легко найти в сети Интернет), можно заметить, что наибольшее число высших оценок, касающихся воздействия на организм, получил бодибилдинг. Он лучше всего развивает физическую силу, оптимально тренирует все группы мышц. Тем не менее нельзя сказать, что это самый здоровьесберегающий вид спорта. Он не содействует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а также не рекомендуется для людей, имеющих проблемы со зрением. А вот велоси-

педный спорт является хорошим средством для предотвращения многих заболеваний, так как опасность получить травму незначительна. Поэтому данный вид одинаково полезен для людей любого возраста.

В то же время следует отметить, что такие таблицы дают лишь общее представление. Они не заменяют собой консультаций у специалистов и врачей, поэтому, выбирая для себя вид физических упражнений, следует учитывать прежде всего собственное физическое состояние, здоровье, бюджет свободного времени и финансовые возможности.

Выбрав подходящий для себя вид физических упражнений, важно следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья, т. е. систематически осуществлять самоконтроль.

Наиболее удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: субъективные и объективные. К *субъективным* относятся: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и выраженного утомления. При отсутствии комфортности в состоянии (вялость, сонливость, раздраженность, мышечные боли) занятия следует временно приостановить.

Сон при систематических занятиях физической культурой, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после сна. В противном случае следует пересмотреть величину нагрузок в сторону уменьшения. Аппетит также должен быть хорошим. Не следует забывать, что прием пищи следует осуществлять не менее чем за час до и после занятий.

К *объективным* показателям самоконтроля относятся: наблюдения за ЧСС, артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, динамикой результатов и др.

Частота сердечных сокращений у тренированных людей составляет в покое от 60 уд./мин и реже, что указывает на экономичную работу сердца. Частоту пульса удобнее подсчитывать за 10 с. Полученное число умножается на 6. Измерение ЧСС следует проводить несколько раз: до занятия, в течение занятия (2–3 раза) и после занятия.

Рассмотрим тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма студентов.

**Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).** В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время,

которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду. Оценка показателей пробы Генчи представлена в табл. 1.

Таблица 1

Оценка пробы Генчи, с

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30–39	20–29
Удовлетворительно	20–29	15–19
Неудовлетворительно	19 и ниже	14 и ниже

**Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).** Проводится в положении сидя в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с, а спортсмены – от 60 с до 2–2,5 мин.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс – редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1–2 мин после проведения пробы.

**Проба Мартине – Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).** После 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполняются 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измеряется пульс в положении стоя за 6 с, затем ЧСС измеряется еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минуты восстановительного периода за 10 с. Увеличение ЧСС после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % – «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса

на 1-й минуте оценивается «отлично», 2-й — «хорошо», 3-й — «удовлетворительно», на 4-й минуте — «неудовлетворительно».

**Оценка массы тела женщин и мужчин 18–24 лет.** Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % — у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и на 12–14 % — у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах  $\pm 1,3$ –2 кг.

**Ортоstaticческая проба.** При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя. Оценка результатов ортоstaticческой пробы представлена в табл. 2.

Таблица 2

Оценка результатов ортоstaticческой пробы

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12 уд./мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18 уд./мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин	Неудовлетворительная

**Метод индексов** основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые — два признака, сложные — больше двух. Однако, как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

**Весоростовой индекс Кетле** (ИК) рассчитывается по формуле

$$\text{ИК} = \text{М}/\text{Р},$$

где М — масса тела, г; Р — рост, см.

Средний показатель ИК — 370–400 г/см у мужчин, 325–375 — у женщин. ИК > 540 г/см указывает на ожирение, ИК 200–299 — на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10–29 %, то это ожирение первой степени, 30–49 % — второй степени, 50–99 % — третьей сте-

пени, на 100 % и более – четвертой степени. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200–299 г/см) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

**Индекс Брока – Бругша** указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется по формуле

$$L - 100 = M,$$

где  $L$  – длина тела, см;  $M$  – масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155–165 см вычитается 100, 165–175 – вычитается 105, 175–185 – вычитается 110.

**Должную массу тела** можно рассчитать по формуле

$$M_{д} = K_1 \cdot L - K_2,$$

где  $L$  – длина тела, см;  $K_1 = 0,83$  (астеники),  $0,74$  (нормостеники),  $0,89$  (гиперстеники);  $K_2 = 80$  (астеники),  $60$  (нормостеники),  $75$  (гиперстеники).

**Тип телосложения** определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16–18,5 см, у астеников – меньше 16 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см.

А. Ф. Синяков предлагает формулы для расчета *должной массы тела* взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки

для мужчин:  $M_{д_1} = 0,83P - 80,$

$$M_{д_2} = 0,74P - 60,$$

$$M_{д_3} = 0,89P - 75;$$

для женщин:  $M_{д_1} = 0,72P - 62,$

$$M_{д_2} = 0,73P - 60,$$

$$M_{д_3} = 0,69P - 48,$$

где  $M_{д_1}$ ,  $M_{д_2}$ ,  $M_{д_3}$  – должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг;  $P$  – рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела, умноженное на 100 %.

Индекс в пределах 50–55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

**Индекс Эрисмана (ИЭ)** – показатель пропорциональности развития грудной клетки – определяют по формуле

$$\text{ИЭ} = T - P/2,$$

где  $T$  – окружность грудной клетки в паузе, см;  $P$  – рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин +5,8 см и +3,3 см для женщин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

**Индекс Пинье (ИПе)** – показатель крепости телосложения – рассчитывают по формуле

$$\text{ИПе} = P - (T + M),$$

где  $P$  – рост, см;  $T$  – окружность грудной клетки, см;  $M$  – масса, кг.

ИПе < 10 указывает на крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – на очень слабое телосложение.

**Жизненный индекс (ЖИ)** вычисляют по формуле

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ}/M,$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл;  $M$  – масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65–70 мл/кг, для женщин – 55–60, для спортсменов – 75–80, для спортсменок – 65–70 мл/кг.

**Показатель пропорциональности физического развития (ПФ)** рассчитывают по формуле

$$\text{ПФ} = (P - P_c) \cdot 100/M,$$

где  $P$  – рост стоя, см;  $P_c$  – рост сидя, см;  $M$  – масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % – малая длина, 87–92 % – пропорциональное физическое развитие, более 92 % – длина ног выше средней.

**Силовой индекс (СИ)** вычисляют по формуле

$$\text{СИ} = \text{МСК}/M \cdot 100,$$

где МСК – мышечная сила кисти, кГ;  $M$  – масса тела, кг.

Абсолютная МСК в среднем составляет 65–80 % от массы тела у мужчин и 48–50 % – у женщин.

Появившееся после интенсивных занятий чувство усталости представляет защитную реакцию, охраняющую организм от переутомления. Бояться усталости не нужно, она полезна тем, что помогает укреплять различные группы мышц, поддерживая их тонус. Знакомое многим ощущение покалывания в правом боку при беге или быстрой ходьбе объясняется тем, что организм активно использует углеводы из собственных ресурсов, «хранилища» которых расположены в печени. Чтобы боль

исчезла, следует прервать бег или ходьбу. Чуть позже упражнение можно продолжить.

Часто при интенсивных тренировках возникают болезненные ощущения в области ключицы. Этот симптом характеризует состояние так называемой «мертвой точки», оно хорошо знакомо спортсменам. У занимающихся физкультурой такое состояние может возникнуть при беге без серьезной предварительной подготовки. Физиологический механизм этого явления довольно сложен. Поэтому ограничимся замечанием, что не надо бояться «мертвой точки», за ней должно прийти так называемое «второе дыхание». Если возникнут неприятные ощущения, можно снизить скорость бега, но полностью останавливаться не стоит.

После занятий различными видами гимнастики, особенно когда мышцы еще недостаточно тренированы, может появиться боль. Однако через несколько недель активных тренировок мышцы станут эластичнее, и тренировки не будут вызывать болевых ощущений.

Игнорирование занимающимися подготовительной части занятия (разминки) является главным фактором получения различных травм, ран и увечий. Достаточно серьезной травмой является *разрыв связок и мышечных сухожилий*. Вызвать ее может резкое движение, прыжок. Такая травма сопровождается острой болью. Необходимо наложить на пораженное место холодный компресс и срочно обратиться к врачу.

*Рана* — это повреждение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глуболежащих тканей и внутренних органов. Капиллярное кровотечение останавливают накладыванием обычной повязки. Венозное кровотечение и кровотечение из мелких артерий останавливают, прижав кровоточащий сосуд тугой повязкой. Артериальное кровотечение останавливают временно, прижав артерию к кости большим пальцем, ладонью, кулаком. Сильное артериальное кровотечение надежно останавливают наложением жгута выше места ранения.

Основные правила остановки кровотечения: приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу; прижатие кровоточащего сосуда в месте повреждения давящей повязкой; прижатие артерии к кости; фиксирование конечности в положение максимального сгибания или разгибания в суставе; наложение жгута.

Повязки накладывают на рану с целью предупреждения инфицирования, остановки кровотечения и для создания покоя поврежденной части тела. Бинтовать следует двумя руками, вращая головки бинта вокруг бинтуемой части тела то одной, то другой рукой, разворачивая бинт слева направо. Каждый следующий тур должен закрывать на 1/2 или 2/3 ширины предыдущего тура. Повязка не должна нарушать кровообращения.

*Перелом* — это нарушение целостности кости. Переломы нередко сопровождаются осложнениями — кровотечением, смещением обломков ко-

сти, шоком и другим, в случае которых необходимо создать неподвижность костей в области перелома, т. е. наложить шину. Шину необходимо накладывать на конечность, обернутую ватой или тканью. Она должна надежно фиксировать область перелома, для чего нужно зафиксировать один сустав выше и один сустав ниже перелома.

Первая помощь при *вывихах* заключается в применении холода на область поврежденного сустава. Пострадавшему дают обезболивающие средства (анальгин, аспирин и др.) и фиксируют конечность. Вправлять вывих может только врач.

При занятиях физической культурой и спортом могут возникнуть такие острые патологические состояния, как обморок, шок, утопление и др. В течение 3–8 мин после остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания клетки остаются жизнеспособными. Меры, направленные на оживление пострадавшего, называют *реанимацией*. Прежде всего устраняют причину, вызвавшую то или иное острое патологическое состояние, и осуществляют меры, направленные на восстановление кровообращения и газообмена в легких. К ним относятся непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, выполняемое способом «рот в рот» или «рот в нос». После этого пострадавшего немедленно госпитализируют.

Существует ряд заболеваний, наличие которых является абсолютным противопоказанием к занятиям физической культурой: сердечная и легочная недостаточность; ишемическая болезнь сердца в стадии обострения; менее 6 месяцев после перенесенного инфаркта миокарда; поперечная блокада сердца; хроническое заболевание почек; нерегулируемая лечением высокая артериальная гипертензия; все заболевания, в том числе инфекционные, в острой (активной) фазе; период обострения хронических заболеваний.

Рассмотрим показания и противопоказания к применению физических упражнений студентами, занимающимися в соответствии с показателями здоровья в специальных медицинских группах А, Б и В.

К *группе А* относятся студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения.

В данной группе рекомендуется применять следующие общеразвивающие и дыхательные физические упражнения: *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере роста тренированности в план занятия можно включать бег с ускорениями (на небольшие дистанции). На занятиях целесообразно широко использовать различные исходные

положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

*Дыхательные упражнения:* статические (с ровным ритмичным дыханием, урежением дыхания, изменением механизма дыхания и фаз дыхательного цикла), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующие восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующие навыки рационального сочетания дыхания и движений).

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

В группе А полностью противопоказаны в период обострения и рекомендованы с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов; длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

К *группе Б* относятся студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискенизия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обмена и заболеваниями почек.

Для студентов, занимающихся в данной группе, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения необходимо выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы, могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а при занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказаны прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длитель-

ный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

В *группе В* занимаются студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, которым рекомендуются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендованы плавание брассом, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза). Следует широко использовать упражнения на координацию и равновесие.

При сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками.

Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Следует избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Важную роль для повышения качества самостоятельных занятий физическими упражнениями играет рациональное питание. В настоящее время разработаны самые разнообразные диеты, направленные на сохранение здоровья, нормализацию обмена веществ. Тем не менее число полных людей не становится меньше. Кому-то диета помогает, но чтобы ее соблюдать, требуется проявление значительных волевых усилий.

Прежде всего необходимо помнить о том, что основу правильного питания составляют белки, жиры и углеводы.

**Белки** играют небольшую роль в обеспечении мышц энергией. Избыток белка не откладывается в организме, а преобразуется в жир и глюкозу, которые, в свою очередь, могут откладываться. Белки необходимы для роста, развития и защиты тела человека, но не от них следует ждать помощи в критические моменты соревнования или моменты критической физической нагрузки.

Организм нуждается в небольшом количестве **жиров** (от 2 до 4 г в день), которые содержатся, например, в большой тарелке овсяной каши. Излишки жира, как и излишки белка, приводят к снижению выносливости, так как препятствуют углеводному обмену и ограничивают количество кислорода, поступающего через кровь к мышцам. Определенное количество жиров можно сжечь во время выполнения физических упражнений, поскольку так высвобождается гликоген, который расходуется во время бега на длинные дистанции или продолжительного теннисного матча. Мышцы накапливают сравнительно мало жира, в основном он обволакивает внутренние органы и откладывается под кожей.

Сложные **углеводы** — лучший источник энергии. Содержащие сложные углеводы нешлифованный (бурый, коричневый) рис и макаронные изделия (из муки грубого помола) очень ценятся спортсменами, не менее важны они и для тех, кто занимается физической культурой.

Любая химическая реакция в организме, включая выработку энергии, происходит в водной среде. Если кровь, мышцы и органы тела не получают оптимального количества **воды**, то работоспособность организма значительно снижается. Так, при потере трех литров воды, что нередко случается с теннисистами, работоспособность падает почти на треть. Спортсмены чаще проигрывают из-за обезвоживания, чем от нехватки любого другого вещества. Организм содержит много «встроенных сигналов тревоги», которые оповещают о проблеме до ее появления, но жажда к ним не относится. Спортсмены могут потерять до 5 % воды от веса тела, пока не появится жажда, поэтому им необходимо наполнить организм водой перед тренировкой и сделать это правильно. Нужно помнить, что организм способен усвоить лишь небольшое количество воды (пример-

но от 0,5 до 1 л в час) из желудка во время выполнения упражнений, так что необходимо выпивать как минимум 0,5 л воды непосредственно перед тренировкой или соревнованиями. При потоотделении теряется небольшое количество важных минеральных солей, снижается количество сахара в крови и гликогена («складируемой» формы углеводной энергии), представляющих собой энергетический ресурс.

Существует простой напиток, который полностью соответствует потребностям организма занимающегося физической культурой и спортом. Для того чтобы его приготовить, необходимо смешать 1 стакан воды, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1/3 чайной ложки поваренной соли. За 15 мин до начала тренировки нужно выпить 1–2 стакана этого напитка. Если активные тренировки проходят в условиях высокой температуры и влажности, необходимо выпивать от 0,5 до 1 л напитка после каждого часа занятий, плюс 2 стакана — после тренировки.

Высокобелковое, жирное, низкоуглеводное питание обезвоживает организм. Для усвоения белка требуется намного больше воды, чем для усвоения сложных углеводов. Вода направляется в желудок из всех других частей тела, включая мышцы. Важно не только вовремя пить воду, но и не забывать смачивать ею кожу во время занятий любым видом спорта. Особенно это необходимо для высоких, широких (или толстых), так как чем больше тело, тем с большей поверхности происходит испарение.

Основные правила приема воды следующие:

- выпивать не менее 2–3 л воды ежедневно;
- пить 2 стакана воды или напитка за 15 мин до занятий физическими упражнениями;
- выпивать не менее 1 стакана воды или напитка каждые 15 или 30 мин во время тренировочного занятия;
- употреблять охлажденную (но не холодную), а не теплую жидкость для скорейшего усвоения и перехода ее из желудка в кровь. Охлажденное питье поможет также снизить температуру тела;
- выпивать 1 дополнительный стакан воды или напитка в случае употребления кофе, чая или колы в день тренировки.

Все перечисленное полезно помнить не только студентам, занимающимся физической культурой и спортом, но и тем, чья деятельность предполагает значительные физические нагрузки любого плана.

Таким образом, при разработке индивидуальных тренировочных заданий на основе физиологических критериев необходимо учитывать следующие характеристики организма:

- морфологические особенности;
- уровень физического развития;

- степень физической подготовленности;
- общий уровень двигательной активности;
- текущее состояние здоровья;
- текущую физическую работоспособность;
- индивидуальные особенности адаптации к физической нагрузке, ее слабые и сильные звенья;
- особенности высшей нервной деятельности и психологических характеристик личности.

При оценке морфофункциональных показателей организма прежде всего подлежат контролю данные антропометрии: рост, масса, окружность грудной клетки, а также параметры функционального развития – ЖЕЛ, мышечная сила и др. Особое внимание следует обратить на людей с ростом выше среднего и людей с избыточной массой тела, так как эти факторы существенно снижают физическую работоспособность.

Знание всего комплекса перечисленных факторов позволяет студентам адекватно формировать и видоизменять программы нагрузок, приводить их в соответствие с возможностями своего организма.

---

## 6. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

---

Умение разрабатывать индивидуальные программы профилактики и оздоровления, совершенствовать их в зависимости от достигнутых показателей является главным результатом обучения здоровьесбережению и может выступать в качестве зачетного требования по дисциплине «Физическая культура».

Такое умение позволяет обеспечить:

- реализацию личностных мотивов и потребностей студента в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- включение личного опыта студента в образовательный и оздоровительный процессы;
- осуществление процессов физической подготовки и физического самосовершенствования с учетом уровня физкультурной образованности и физического здоровья, психофизиологических, двигательных и других особенностей студентов;
- целенаправленное воздействие на имеющиеся у студента проблемы со здоровьем, физическим состоянием и подготовленностью с учетом показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- направленность физкультурно-оздоровительной деятельности студента на самостоятельную постановку и решение познавательных, исследовательских, проектных, преобразующих и других задач;
- фундаментальность формирования физкультурных знаний, практических умений и навыков, рефлексии и расширение личного опыта здоровьесбережения;
- изменение функциональной позиции преподавателя физической культуры с информационно-контролирующей на координационно-консультационную, что содействует развитию инициативности, самостоятельности и познавательной активности студентов.

При планировании индивидуальных занятий по физическому воспитанию как студентам, так и преподавателям, оказывающим им методическую помощь, важно учитывать следующие аспекты:

- периодичность динамики умственной работоспособности студентов в процессе обучения содержит различные волнообразные, в том числе и максимальные в сессионный период, нагрузки. Это является существенным фактором при подборе средств и методов физической культуры и спорта, соответствующих на данный момент деятельности студента;

- использование самостоятельных занятий не должно быть противопоставлено другим формам организации занятий. Это основано на принципе единства и тесной взаимосвязи самостоятельных занятий и специализированных нагрузок. Естественно, что для студентов-спортсменов подбор средств для индивидуальных самостоятельных занятий связан с более широким кругом задач и требований, чем у студента, не занимающегося конкретным видом спорта;

- при планировании индивидуальных самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать уровень физкультурной образованности и возможность осуществления ими личного самоконтроля своего физического и функционального состояния;

- планировать индивидуальные самостоятельные занятия следует с учетом благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления. Так, в период вработывания (утренние часы) используются упражнения малой интенсивности, а в вечерние часы предпочтительнее нагрузки большей интенсивности. Физические упражнения и вспомогательные виды спорта в данном случае могут быть различными – от беговых и координационных упражнений до скоростно-силовых с высоким уровнем двигательной активности;

- самостоятельные занятия студента должны контролироваться преподавателем, осуществляющим методическое руководство. При этом суть контроля заключается в определении совместимости самостоятельных занятий с другими формами физического воспитания при учете направленности занятий, обеспечения профилактических мер в сессионный период, сохранения уровня тренированности.

Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения более узких задач в спортивной подготовке, например для совершенствования координационных способностей, решительности и смелости, повышения устойчивости к неблагоприятным экологическим факторам окружающей среды и т. д. Такой выбор обусловлен в первую

очередь существующими потребностями и особенностями жизнедеятельности студентов.

Самостоятельные занятия – это направленный процесс подготовки со многими составными компонентами. Поэтому самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания студента, его способностью к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов их решения. В практике высшей школы самостоятельность в физическом воспитании приобретает все более широкий смысл и охватывает самые разносторонние параметры процесса обучения на основе взаимодействия с ними:

- самостоятельность – самообразование;
- самостоятельность – состязательность;
- самостоятельность – самоконтроль;
- самостоятельность – самоуправление;
- самостоятельность – междисциплинарность, комплексность деятельности;
- самостоятельность – индивидуальная работа и др.

Схематически самостоятельность физического воспитания в одном виде (способе, характере) может быть представлена в любом другом виде деятельности. Главным условием для этого является осознание студентом сущности физической культуры и спорта и их значимости для жизни и профессиональной деятельности.

Исходя из возможностей самостоятельного применения умений и навыков студентами, интерес представляют виды физических упражнений, виды спорта, способы самоконтроля и т. п., не требующие углубленных профессиональных знаний теории и методики физической культуры, анатомии, физиологии человека, спортивной медицины. Специалисты физической культуры, как правило, рекомендуют доступные физические упражнения «пожизненного» характера, с помощью которых можно провести индивидуальное тестирование уровня физической подготовленности.

Выполнение необходимого двигательного режима (двигательной активности) предполагает использование всех форм физического воспитания. Поэтому для определения количества времени по отдельным дисциплинам (видам физических упражнений) с учетом развития физических качеств целесообразно применять дифференцированный подход. Суть данного подхода заключается в определении средних арифметических величин конкретной (например, легкоатлетической) программы с целью коррекции и уточнения необходимого количества времени на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Положительным моментом вышеназванного подхода является взаимосочетание нескольких

форм физического воспитания — обязательных академических занятий с объемом 4 часа в неделю, дополнительных и самостоятельных занятий.

При планировании самостоятельных занятий необходимо учитывать временные периоды, учебную нагрузку, состояние здоровья, уровень подготовленности, а также отдельные специфические для студента особенности его отношения к средствам физической культуры и спорта.

К примеру, студенту предлагаются самостоятельные занятия на весенний период (март, апрель, май), которые состоят из двух частей.

1. **Организационно-методическая.** Суть ее в соблюдении следующих необходимых условий для занятий:

- заниматься в удобное для студентов время, но не реже 2–3 раз в неделю;
- не рекомендуется заниматься физическими упражнениями сразу после приема пищи или перед сном;
- занятия начинать с разминки, состоящей из ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений;
- занятия заканчивать расслабляющими и восстановительными упражнениями;
- целесообразно использование водных процедур.

2. **Практическая.** Состоит из комплекса упражнений, в содержание которого входят: бег (максимально быстрый, или с ускорениями 30–35 м, или бег на месте); наклоны туловища к прямым ногам; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине (мужчины), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (женщины); прыжки со скакалкой; упражнения на гибкость.

Дозировка нагрузки при выполнении упражнений зависит от функционального состояния организма и может изменяться.

При самостоятельном тестировании собственных показателей физической подготовленности студентам рекомендуются упражнения и способы их выполнения, адекватные развитию двигательных способностей. Так, для диагностики скоростных способностей можно использовать бег на месте с высоким подниманием бедра, челночный бег и др.; для силовых способностей — разновидности висов на перекладине (с отягощением, на обеих руках, на одной руке), подтягивание, статическое усилие и др.; для выносливости — бег, кросс по пересеченной местности, бег на месте в заданном режиме и др. Все приведенные выше физические упражнения оцениваются пространственно-временными показателями и являются одним из объективных способов контроля за физической подготовленностью.

Обязательным требованием обучения студента является его сознательная регуляция в оптимизации своей деятельности, в умении самостоятельно, на осознанном уровне выполнять и оценивать свои действия,

результаты в соответствии с целями и установками. Поиск самостоятельного ответа на сложный вопрос требует от студента умения альтернативно выбирать оптимальный вариант (варианты) из существующих.

Далее будут рассмотрены методики самостоятельных занятий ставших уже традиционными видов физических упражнений: плавания, бега и велосипедного спорта. Выполнение этих программ позволит заложить основу для дальнейших занятий избранным видом спорта.

### ***Методика № 1. «Обучение плаванию»***

В процессе занятий плаванием развивается выносливость, эффективно укрепляются группы мышц двигательного аппарата, при этом «разгружается» позвоночник, освобожденный от своей главной – опорной функции.

Прежде чем приступить к серьезным тренировкам, надо научиться держаться на воде. В воде 80 % движений находятся вне поля нашего зрения. Требуется время, чтобы привыкнуть к новым условиям деятельности, научиться нырять, поворачиваться на спину, дышать под давлением более плотной, чем воздух, среды. Только овладев всеми этими приемами, можно начинать планомерные тренировки. Предлагаемая методика плавания рассчитана на четыре тренировки в неделю.

Занятия плаванием позволяют развивать выносливость и скоростные способности. Начинающим пловцам обычно сложно выдерживать длительные нагрузки, поэтому им необходимы регулярные паузы для отдыха. Постепенно с повышением устойчивости к утомлению можно будет преодолевать все более длинные дистанции, но при этом тренировать выносливость необходимо, развивая оптимальные скорости. Поэтому для того чтобы полнее раскрыть возможности своего организма, начинающему пловцу необходимо плыть на пределе своих возможностей. Чтобы при заплывах на длинные дистанции преодолевать каждые 100 м в среднем, например, за 1 мин 20 с, лучшее время на стометровке должно быть примерно 1 мин 12 с, а 50 м надо преодолевать за 34 с.

Выполняя тренировочный цикл, следует соблюдать правильное соотношение между нагрузкой и отдыхом. Напряженные тренировки нужно чередовать с менее напряженными, соблюдая интервал отдыха между ними не менее чем 36 ч. Например, по понедельникам можно проводить тренировки с умеренной нагрузкой, по средам и пятницам – работать на максимуме возможностей, а по четвергам – совершенствовать технику плавания.

Примерная шестинедельная программа по плаванию представлена в табл. 3. Цифрами обозначено расстояние в километрах, которое следует преодолевать в тот или иной день.

Таблица 3

**Примерная шестинедельная программа  
тренировок по плаванию**

Недели	Понедельник	Среда	Четверг	Пятница
1-я	2	3	1,5	3
2-я	2	2,5	1,5	2,5
3-я	2	2,5	1,5	2,5
4-я	Пауза	1,5	1,5	2,5
5-я	2	3	1,5	3
6-я	2	3	1,5	3

Указанные в таблице дистанции необходимо разделить на отдельные отрезки, так называемые тренировочные единицы, предусмотрев при этом перерывы для отдыха. Четыре варианта такого деления представлены в табл. 4.

Таблица 4

**Варианты деления дистанции на отрезки  
во время тренировки по плаванию**

Вариант 1	600 + 500 + 300 + 200 + 100 м. После каждого заплыва 30-секундная пауза
Вариант 2	4 отрезка по 400 м. После каждого заплыва 30-секундная пауза
Вариант 3	6 отрезков по 200 м. После каждого заплыва 20-секундная пауза
Вариант 4	15 отрезков по 100 м. После каждого заплыва 15-секундная пауза

Цифры, указанные в табл. 3 и 4, между собой не согласуются. Во время тренировок рекомендуется выполнять ряд других упражнений, чтобы «добрать» недостающие метры до выполнения указанной нормы. Например, для увеличения дыхательного объема легких можно проплыть под водой примерно 25 м. Или же при плавании кролем делать вдох не на каждом втором, как обычно, гребке, а на каждом третьем, четвертом, пятом или даже, если получится, на каждом шестом.

Для развития быстроты предлагается выполнять такое упражнение: дважды проплыть по 15 м только с помощью рук, затем дважды преодолеть ту же дистанцию только с помощью ног и еще дважды по 15 м – в полную силу, т. е. используя работу и рук, и ног.

Предлагаемая методика может быть индивидуализирована в соответствии с личностными особенностями, возможностями и целью, которая стоит перед занимающимися.

### **Методика № 2. «Бег на выносливость»**

Для тех, кто впервые выходит на беговую дорожку, с начала первых тренировок не рекомендуется ставить перед собой завышенные цели, подвергать себя слишком большим нагрузкам: следствием могут быть травмы и перенапряжение мышц. Начинать надо с малого, постепенно повышая интенсивность тренировок. Для новичка решающей роли скорость бега не играет. Лучше бежать в умеренном темпе, но с каждым разом увеличивать его продолжительность. Большое значение имеет регулярность тренировок. Начинающим следует выходить на беговую дорожку не менее двух раз в неделю. При этом пауза между занятиями должна составлять от 48 до 72 ч. Она необходима для восстановления сил.

Исходя из этих правил и составлена шестинедельная программа. В первую неделю продолжительность пробежки составляет всего 1 мин. Такая пробежка повторяется десять раз. В промежутках между бегом – ходьба. Во вторую неделю продолжительность бега увеличивается до 2 мин, в третью – до 3 мин и т. д. В конце шестой недели бегун должен выдерживать уже 15-минутный бег (табл. 5).

Таблица 5

**Примерная шестинедельная программа тренировок по бегу**

Недели	1-й день	2-й день
1-я	10 пробежек продолжительностью 1 мин	10 пробежек продолжительностью 1 мин
2-я	7 пробежек продолжительностью 2 мин	8 пробежек продолжительностью 2 мин
3-я	6 пробежек продолжительностью 3 мин	8 пробежек продолжительностью 3 мин
4-я	5 пробежек продолжительностью 5 мин	5 пробежек продолжительностью 5 мин
5-я	3 пробежки продолжительностью 8 мин	3 пробежки продолжительностью 10, 5 и 10 мин
6-я	2 пробежки продолжительностью 12 мин	3 пробежки продолжительностью 15, 10 и 5 мин
В промежутках между забегами – ходьба		

По завершении шестинедельных тренировок следует приступить к реализации программы, предусматривающей четыре тренировочных дня в неделю. В один из этих дней выполняются пять 5-минутных пробежек в сравнительно высоком темпе. Между ними – 2-минутные паузы для ходьбы также с высокой скоростью. В другие два дня осуществляет-

ся бег в умеренном темпе продолжительностью 40 мин. В заключительный день тренировочной недели предлагается продолжительный (не менее часа), но спокойный, медленный бег (табл. 6).

Таблица 6

**Вариант четырехдневной беговой тренировки**

Дни недели	Характеристики упражнения	Продолжительность
Понедельник	Умеренный бег	40 мин
Среда	Темповый бег	5 пробежек продолжительностью 5 мин
Пятница	Умеренный бег	40 мин
Воскресенье	Продолжительный бег	70–80 мин

Занимающимся необходимо внимательно следить за состоянием своего организма и в случае появления каких-либо проблем своевременно уменьшать объем беговых нагрузок. От длительных беговых тренировок могут появиться боли в спине. Чаще всего они возникают из-за недостаточного развития мышц бедра и голени, спины и живота. Так, плохо растянутый сгибатель бедра может вызвать смещение положения таза, что увеличит нагрузку на нижний отдел позвоночника. Слабая мускулатура живота усугубляет ситуацию. При неразвитой мускулатуре спины возрастает нагрузка на межпозвонковые диски, которые служат буфером между позвонками, что особенно сильно сказывается во время длительного бега. Крепкие, хорошо растянутые мышцы не только защищают позвоночник, они позволяют выработать наиболее рациональный, экономичный стиль бега.

**Методика № 3. «Велосипед»**

Езду на велосипеде называют самым рациональным способом передвижения. В самом деле, пробежать 100 километров довольно сложно, эту дистанцию легче преодолеть на велосипеде. Занятия велосипедным спортом благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость организма, укрепляют мышцы ног.

Предлагаемая программа предназначена для здоровых, имеющих определенную спортивную подготовку, студентов. Начинать тренировки лучше всего на велосипеде со стальной рамой — он надежнее. Также занимающемуся необходимы специальная обувь, защитный шлем и ветрозащитная одежда. Прежде чем отправляться в первую поездку, необходимо установить седло на нужную высоту — пяткой велосипедист должен доставать педаль в ее нижнем положении.

Данная методика предусматривает ежедневные тренировки (табл. 7). Она включает не только езду на велосипеде, но также гимнастические

упражнения, бег и плавание. Полезно также по полчаса в неделю играть в футбол, баскетбол или другие игры и раз в семь дней посещать баню или сауну.

Таблица 7

**Шестинедельная программа занятий велосипедным спортом**

Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	30	40	—	45	—	55	70
Бег (мин)	—	—	20	—	5	—	—
Гимнастика (мин)	15	15	—	15	10	15	15
2-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	—	45	—	50	—	60	75
Бег (мин)	5	—	5	—	5	—	—
Гимнастика (мин)	10	15	15	15	10	15	15
Плавание (мин)	20	—	—	—	—	—	—
3-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	—	30	—	40	—	50	60
Гимнастика (мин)	15	15	15	15	15	15	15
Плавание (мин)	20	—	25	—	—	—	—
4-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	—	50	60	—	70	80	90
Бег (мин)	5	—	—	—	—	—	—
Гимнастика (мин)	10	15	15	—	15	15	15
Плавание (мин)	20	—	—	—	—	—	—
5-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	—	60	70	—	80	90	100
Бег (мин)	8	—	—	5	—	—	—
Гимнастика (мин)	10	15	15	15	15	15	15
6-я неделя							
Езда на велосипеде (км)	—	60	70	—	90	100	110
Гимнастика (мин)	20	15	15	15	15	15	15
Плавание (мин)	—	—	—	25	—	—	—

Очень важно следить за частотой сердечных сокращений. При ста вращениях педалей в минуту ЧСС должна составлять от 130 до 150 уд./мин. При заездах на длинные дистанции организм нуждается в питании, поэтому с собой на тренировку можно взять флягу с подслащенным чаем, кусочки сахара, бананы или яблоки.

Можно быть уверенным в том, что ни одно из медицинских средств, какое бы дорогое и эффективное оно ни было, не способно сравниться по благотворной силе воздействия на организм с движением, с заняти-

ями физической культурой. Выполнять физические упражнения нужно систематически – ежедневно или через день. Лучший лозунг здорового образа жизни: «Никогда не лежите, если можно сидеть. Никогда не сидите, если можно стоять. Никогда не стойте неподвижно, если можно двигаться».

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и избранными видами спорта стимулируют мышление студентов посредством постоянного преодоления объективных и субъективных трудностей, поиска новых способов и действий в реализации поставленных педагогических задач. Отсюда следует, что целенаправленность в физическом воспитании студенческой молодежи исходит из переориентации процесса обучения со всеобщего объема средств и методов на их соразмерность, с тем чтобы создать каждому студенту благоприятные условия для сохранения и улучшения здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

---

## 7. КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

---

### Тема 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Вариант ответа																

**1.** Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, развитие физических и духовных способностей человека и эффективное использование их в жизнедеятельности, носит название:

- а) спортивной культуры;
- б) физической культуры;
- в) профессионально-прикладной физической культуры;
- г) оздоровительной физической культуры.

**2.** Физическая культура личности — это:

- а) процесс формирования позитивных физических и психических качеств, социальная организация, направленная на всестороннее физическое совершенствование личности;
- б) органическая совокупность средств и методов педагогической деятельности в учреждениях высшего образования, обеспечивающая формирование личности будущего специалиста;

в) образованность, физический статус и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни;

г) естественные формы проявления двигательной активности человека в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т. д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность.

**3.** Значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности, — это:

а) формы физической культуры;

б) средства физической культуры;

в) методы физической культуры;

г) ценности физической культуры.

**4.** Социально-педагогический процесс, направленный на укрепление и повышение здоровья, формирование специальных знаний, умений и навыков, а также развитие физических способностей, называется:

а) физическим воспитанием;

б) физической подготовкой;

в) физическим развитием;

г) физическим самосовершенствованием.

**5.** Понятие «спорт» определяется как:

а) процесс физкультурного образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;

б) игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, направленная на достижение наивысших результатов;

в) результат физической подготовки;

г) удовлетворение потребностей в двигательной активности с использованием средств физической культуры для активного досуга.

**6.** Основной целью массового спорта является:

а) достижение максимальных результатов на соревнованиях;

б) реализация физкультурно-оздоровительных бизнес-проектов;

в) укрепление здоровья, повышение работоспособности, достижение физического совершенства;

г) совершенствование двигательной деятельности, направленной на повышение спортивного мастерства.

**7.** Под термином «базовое физкультурное образование» понимается:

- а) система специальных знаний, необходимых для повседневной жизни и развития двигательных способностей;
- б) высокий уровень развития физических способностей человека;
- в) система организации двигательной деятельности человека;
- г) социально-педагогический процесс и результат формирования физической культуры личности.

**8.** Оптимальный уровень физкультурной грамотности, способствующий посредством творческой деятельности осознанному принятию личностью ценностей физической культуры, — это:

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- б) физическое самосовершенствование;
- в) непрофессиональное физкультурное образование;
- г) физическая культура личности.

**9.** Физическая реабилитация — это:

- а) восстановление частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека с помощью физических упражнений;
- б) игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, направленная на достижение наивысших спортивных результатов;
- в) процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе;
- г) овладение знаниями для изучения резервных возможностей организма человека в процессе его двигательной деятельности.

**10.** Под термином «физическая рекреация» понимается:

- а) осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений;
- б) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;
- в) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом;
- г) активная соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

**11.** Физическое развитие — это:

- а) овладение системой знаний, умений и навыков в области физической культуры;

б) результат физической подготовки, определяемой уровнем достижений в специальных упражнениях-тестах;

в) процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе;

г) высокий уровень индивидуального и гармоничного развития физических способностей человека.

**12.** Под физической подготовкой понимается:

а) процесс развития физических качеств, направленный на подготовку человека к жизнедеятельности;

б) оптимальная форма физического совершенствования человека посредством тренировки и соревнований;

в) осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений;

г) собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

**13.** Физическая подготовленность — это результат:

а) процесса приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) физической подготовки, определяющий уровень развития физических способностей человека;

в) процесса направленного использования физической культуры и спорта для отдыха, развлечения, получения удовольствия;

г) процесса формирования профессионально-прикладных умений и навыков.

**14.** Понятие «физическое совершенство» означает:

а) изменение и становление морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни;

б) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

в) высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности;

г) результат специализированного процесса, содействующего успеху в профессиональной деятельности.

**15.** Специально направленное и избирательное применение средств физической культуры для подготовки будущего специалиста к его профессиональной деятельности — это:

а) профессиональный спорт;

б) профессионально-прикладная физическая подготовка;

- в) производственная физическая культура;
- г) профессионально-личностная физическая подготовка.

**16.** Для того чтобы достичь полноценного формирования физической культуры личности, студентам крайне важно успешно пройти следующие образовательные этапы физического воспитания:

- а) адаптации, стабилизации и совершенствования;
- б) формирования, развития и становления;
- в) проектирования, диагностики и коррекции;
- г) подготовительный, основной и заключительный.

### Задания для самостоятельной работы

**1.** Назовите компоненты физической культуры личности.

**2.** Соотнесите термины теории физической культуры и их определения (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Термин	Определение термина
Предметная часть физической культуры	<b>1.</b> Явления, направленные на удовлетворение потребностей общества или отдельной личности в данном виде деятельности
Личностная часть физической культуры	<b>2.</b> основополагающий вид физической культуры, часть системы образования и воспитания для обеспечения фундаментального уровня физического состояния
Ценности физической культуры	<b>3.</b> Результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, специальной литературе
Базовая физическая культура	<b>4.</b> Результат реализации социальных программ физического развития и физического совершенства, воплощенный в физкультурной образованности, убеждениях, навыках и умениях, мотивации, качествах и потребностях
Функции физической культуры	<b>5.</b> Значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в области физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и сознательное проявление физкультурно-спортивной активности

3. Заполните таблицу:

Социальные функции физической культуры	Характеристика

4. Назовите и охарактеризуйте три группы, в которые объединяют специфические функции физической культуры по признакам взаимодействия в реализации потребностей человека.

5. Дайте характеристику следующим понятиям:

- а) физическое воспитание в учреждении высшего образования;
- б) физкультурная деятельность;
- в) профессиональная направленность физического воспитания.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Вариант ответ								

1. Основной формой физической культуры в учреждениях высшего образования являются:

- а) физические упражнения в режиме учебного дня студентов;
- б) учебные занятия и консультации;
- в) занятия в спортивных секциях (на выбор студента);
- г) специализированные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия.

2. В соответствии с медицинским заключением студенты распределяются:

- а) в спортивную, физкультурную и оздоровительную группы;
- б) основное, подготовительное, специальное и спортивное учебные отделения;
- в) основное, подготовительное, специальное медицинское отделения и отделение лечебной физической культуры;
- г) учебную, учебно-подготовительную, учебно-оздоровительную и учебно-спортивную группы.

**3.** Студенты, имеющие высокий или средний уровень физического состояния организма, распределяются в учебное отделение:

- а) спортивное;
- б) основное;
- в) подготовительное;
- г) специальное.

**4.** Студенты, имеющие низкий уровень функционального состояния (физического развития, физической подготовленности), распределяются в учебное отделение:

- а) специальное;
- б) подготовительное;
- в) основное;
- г) спортивное.

**5.** Для студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, предназначено:

- а) подготовительное учебное отделение;
- б) отделение оздоровительной физической культуры;
- в) специальное учебное отделение;
- г) основное учебное отделение.

**6.** Из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность (общую и специальную) и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, формируется:

- а) подготовительное учебное отделение;
- б) отделение физического совершенствования;
- в) специальное учебное отделение;
- г) спортивное учебное отделение.

**7.** Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования планируются и проводятся:

- а) только на первом курсе;
- б) на первом и втором курсах;
- в) на всех курсах;
- г) на всех курсах, кроме выпускного.

**8.** Студентам необходимо выполнить зачетные требования по следующим разделам программы дисциплины «Физическая культура»:

- а) теоретическому и практическому;
- б) практическому и методическому;
- в) методическому и теоретическому;
- г) теоретическому, методическому и практическому.

## Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите виды:

- а) учебных занятий по физической культуре;
- б) внеучебных занятий по физической культуре.

2. Перечислите основные правила формирования учебных отделений по дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

3. Назовите главные направления образовательного процесса по физической культуре в основном учебном отделении.

4. Перечислите основные направления образовательного процесса по физической культуре в подготовительном учебном отделении.

5. Назовите основные направления образовательного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении.

6. Перечислите основные направления образовательного процесса по физической культуре в спортивном учебном отделении.

7. Соотнесите названия разделов типовой учебной программы по физической культуре для учреждений высшего образования и их характеристику (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Название учебного раздела	Характеристика учебного раздела
Теоретический	1. Является основным. Решает задачи оздоровления и формирования физических кондиций студентов в период их обучения. Его освоение обеспечивает повышение уровня физического здоровья и физической подготовленности
Практический	2. Содержит материал для закрепления студентами знаний, умений и навыков самостоятельного использования физических упражнений в повседневной жизни. В ходе занятий студенты овладевают навыками организации и управления учебной группой, формами проведения общеразвивающих и оздоровительных физических упражнений
Методический	3. Цель раздела – дать базовые знания и сформировать установку на физическое самосовершенствование студентов не только в период обучения в УВО, но и на протяжении всей жизни. Его изучение способствует осознанному и грамотному решению практических задач физического самосовершенствования

8. Перечислите обязательные условия допуска студентов к выполнению зачетных нормативов.

9. Назовите нормативные требования по физическому воспитанию для студентов, занимающихся в подготовительном и специальном учебных отделениях.

10. Формирование специального учебного отделения осуществляется с учетом характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Перечислите, по каким нозологическим нормам (группам заболеваний) комплектуются:

- а) специальная медицинская группа А;
- б) специальная медицинская группа Б;
- в) специальная медицинская группа В.

### ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Вариант ответа							

1. Согласно существующим правовым документам «Физическая культура» является учебной дисциплиной:

- а) обязательной для изучения во всех учреждениях образования Республики Беларусь;
- б) обязательной для изучения только теми студентами, которые имеют отклонения в состоянии здоровья;
- в) изучение которой осуществляется по желанию студентов (на основании письменного заявления);
- г) изучение которой обязательно только для студентов, повышающих спортивное мастерство.

2. Цель физического воспитания в учреждении высшего образования – это:

- а) формирование физической культуры личности;

- б) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- в) содействие подготовке будущих специалистов;
- г) формирование физкультурных знаний.

### **3. Основные задачи физической культуры:**

- а) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;
- б) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- в) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- г) формирование потребностей и мотивов физкультурно-спортивной деятельности.

### **4. Решение общепедагогических задач физического воспитания главным образом направлено:**

- а) на повышение физической подготовленности;
- б) достижение высокого уровня физкультурной образованности;
- в) повышение уровня психофизического здоровья;
- г) подготовку студента к реальным условиям жизнедеятельности.

### **5. Учебные программы по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования Республики Беларусь определяют требования:**

- а) к необходимому уровню спортивной подготовленности и спортивного мастерства студентов;
- б) уровню общего физкультурного образования студентов;
- в) уровню психофизического здоровья студентов;
- г) уровню владения физкультурными знаниями.

### **6. Общие положения разрабатываемых в Республике Беларусь учебных программ по дисциплине «Физическая культура» для студентов основываются:**

- а) на принципах теории и методики физического воспитания;
- б) положениях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования;
- в) положениях инструкций, определяющих работу кафедр физического воспитания и спорта учреждений высшего образования;
- г) требованиях Единой спортивной классификации.

7. Правовые основы физической культуры и спорта в Республике Беларусь отражены:

- а) в учебной программе по дисциплине «Физическая культура»;
- б) Законе Республики Беларусь о физической культуре и спорте;
- в) Единой спортивной классификации;
- г) директивных документах по организации работы кафедр физического воспитания и спорта.

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите существенные характеристики оздоровительных и образовательных задач физического воспитания.

2. Заполните таблицу:

Специфические задачи физического воспитания студентов	Характеристика задачи
1.	
2.	
3.	
4.	

3. Расположите в хронологическом порядке этапы становления физического воспитания студентов, руководствуясь их характеристикой (в первой колонке таблицы поставьте соответственно цифры 1, 2 и 3):

Номер этапа	Характеристика этапа
	1. Для этапа характерны конкретизация навыков и умений, сопоставление и анализ личных показателей физического здоровья, физической подготовленности с программно-нормативными или целевыми установками, а также ценностно-ориентационная направленность
	2. Представлен как этап углубленных знаний в сфере физической культуры при постоянном самосовершенствовании практических навыков, умений и устойчивой мотивации студентов к физической культуре
	3. Этап характеризуется эмоциональным восприятием спорта, частичным осмыслением и активностью в занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта

4. Назовите, на каких концептуальных позициях основывается содержание учебных программ по дисциплине «Физическая культура».

5. Дайте краткую характеристику содержания учебного материала по физической культуре для студентов основного учебного отделения.

6. Раскройте основное содержание учебного материала по физической культуре для студентов специального учебного отделения и назовите его особенности.

7. Перечислите организационно-методические предпосылки и особенности содержания учебного материала для студентов спортивного отделения.

8. Назовите, какие физические упражнения показаны и какие противопоказаны для студентов, занимающихся:

- а) в специальной медицинской группе А;
- б) специальной медицинской группе Б;
- в) специальной медицинской группе В.

9. Установите соответствие между названиями методических аспектов физического воспитания студентов и их характеристикой (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Методический аспект физического воспитания студентов	Характеристика
Организационный	1. Происходит деятельностное самоопределение личности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации и положительных отношений к физической культуре
Преобразовательный	2. Предусматривает обеспечение реальных условий и возможностей студенту для занятий физическим воспитанием и спортом в любой форме, определенной для данного УВО (региона)
Образовательный	3. Предусматривает повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, физического развития и подготовленности, обеспечивает формирование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры
Социальный	4. Позволяет расширить и совершенствовать знания студентов в сфере физической культуры и спорта, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни
Творческий	5. Позволяет обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования физической культуры личности

**10.** Заполните таблицу. Дайте характеристику названиям критериев оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований:

Критерий оценки успеваемости студентов	Характеристика
Организационный	
Образовательный	
Методический	
Практический	

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Вариант ответа							

**1.** Основным средством физического воспитания являются:

- а) тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь;
- б) физические упражнения;
- в) гигиенические факторы;
- г) естественные оздоровительные силы природы.

**2.** Видами двигательных действий (включая и их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, называют:

- а) физическую подготовку;
- б) физическую реабилитацию;
- в) физические качества;
- г) физические упражнения.

**3.** Для создания оптимальных условий проведения занятий по физической культуре, а также для повышения устойчивости организма к охлаждению, перегреванию, солнечной радиации используются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль;
- б) специальные физические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода);
- г) нетрадиционные физические упражнения.

**4.** Совокупность специфических способов и приемов педагогической работы, позволяющих организовать деятельность занимающихся, на-

правленную на усвоение ими двигательных умений и навыков, развитие физических и личностных качеств, называют:

- а) методами физического воспитания;
- б) средствами физического воспитания;
- в) принципами физического воспитания;
- г) системой физических упражнений.

**5.** Основной задачей общепедагогических методов физического воспитания является:

- а) формирование физкультурных знаний;
- б) формирование личностных качеств;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) совершенствование физических качеств.

**6.** Общепедагогическим методом, который служит для постановки проблемы, планирования, поиска путей совершенствования деятельности, усвоения творческого опыта, овладения элементами научного познания физической культуры, является:

- а) исследовательский;
- б) описательный;
- в) наглядный;
- г) словесный.

**7.** К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) репродуктивные (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданию педагога, программирование модельной характеристики и т. д.);

б) объяснительно-иллюстративные (передача информации, теоретическое доказательство обсуждаемого вопроса, способ передачи обобщенного опыта);

в) игровые, соревновательные и методы строго регламентированного упражнения;

г) методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений и тестов.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Перечислите наиболее типичные положительные эффекты, происходящие в организме под влиянием физических упражнений.

**2.** Заполните таблицу:

Дополнительное средство физического воспитания	Характеристика
1.	
2.	

### 3. Заполните таблицу:

Специфические методы физического воспитания	Характеристика
1.	
2.	
3.	

## ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вариант ответа									

**1.** Повышению образовательного аспекта обучения, воспитанию целеустремленности, инициативности, самостоятельности и творческому поиску способствует соблюдение принципа:

- а) наглядности;
- б) доступности и индивидуализации;
- в) сознательности и активности;
- г) систематичности.

**2.** Содействие адекватному разучиванию двигательных действий, выполнению заданий и ускорению формирования двигательных умений и навыков, направленному влиянию на функции сенсорных систем, задействованных в физическом упражнении, оказывает принцип:

- а) наглядности;
- б) непрерывности;
- в) научности;
- г) цикличности.

**3.** Необходимость учета возрастных, половых и других индивидуальных характеристик и особенностей студентов на основе интегральной оценки основных параметров организма отражает принцип:

- а) систематичности;
- б) наглядности;
- в) сознательности и активности;
- г) доступности и индивидуализации.

**4.** Закономерной взаимосвязи различных узловых механизмов формирования физической культуры студента способствует принцип:

- а) систематичности;
- б) адаптации физических нагрузок;
- в) наглядности;
- г) цикличности.

**5.** Закономерность построения системы занятий физическими упражнениями и сохранение преемственности эффективности занятий обеспечивает принцип:

- а) непрерывности;
- б) адаптации физических нагрузок;
- в) возрастной адекватности педагогических воздействий;
- г) наглядности.

**6.** Повышение требований и усложнение заданий занимающимся за счет увеличения объема, интенсивности нагрузок и роста показателей функциональных систем организма обеспечивает принцип:

- а) доступности и индивидуализации;
- б) прогрессирования тренирующих воздействий;
- в) непрерывности;
- г) возрастной адекватности педагогических воздействий.

**7.** Сбалансированности физической нагрузки, которая не вызывает признаков переутомления и поддерживает гомеостаз при изменяющихся условиях существования, способствует соблюдение принципа:

- а) доступности и индивидуализации;
- б) прогрессирования тренирующих воздействий;
- в) адаптации физических нагрузок;
- г) сознательности и активности.

**8.** На структурном содержании образовательного процесса, повторяющихся сериях занятий и их чередованиях в виде замкнутого круговорота основан принцип:

- а) прогрессирования тренирующих воздействий;
- б) непрерывности;
- в) систематичности;
- г) цикличности.

**9.** Обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с онтогенезом принцип:

- а) возрастной адекватности педагогического воздействия;
- б) доступности и индивидуализации;
- в) непрерывности;
- г) цикличности.

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные положения теории и методики физической культуры, которые концептуально раскрывают узловые компоненты обучения в физическом воспитании.

2. Назовите факторы, которые необходимо учитывать при комплексной реализации принципа наглядности.

3. Перечислите условия, обеспечивающие фактор положительного переноса двигательных умений и навыков в системе занятий физической культурой и спортом.

4. Заполните таблицу:

Группа циклов образовательного процесса по физической культуре	Продолжительность цикла
1-я группа	
2-я группа	
3-я группа	

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Вариант ответа						

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

а) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;

б) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;

в) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности;

г) учебная дисциплина, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**2. Целью ППФП являются:**

- а) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;
- б) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- в) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- г) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

**3. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в жизнедеятельность для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

- а) психофизические способности;
- б) прикладные физические качества;
- в) прикладные психические качества;
- г) профессионально-личностные качества.

**4. Основными структурными компонентами ППФП являются:**

- а) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;
- б) прикладные (приоритетные для специальности физической подготовки) виды спорта;
- в) вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП;
- г) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультурминутки.

**5. ППФП проводится:**

- а) в спортивном учебном отделении;
- б) основном и спортивном учебных отделениях;
- в) основном, спортивном и специальном учебных отделениях;
- г) специальном учебном отделении.

**6. Профессиональная физическая пригодность студента — это:**

- а) результат целенаправленной физической подготовки, соответствующий определенным требованиям к профессии, физкультуре на данном этапе развития общества;
- б) процесс и результат физкультурного образования, отражающие высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
- в) целенаправленная активная деятельность человека в природной среде, обеспеченная естественными формами проявления двигательной активности: ходьбой, передвижением на лыжах, плаванием, метанием и т. д.;

г) системообразующий фактор физического воспитания, который обобщает профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности.

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите задачи ППФП.

2. Назовите группы средств ППФП.

3. Опишите личностные и социальные характеристики, способствующие эффективности профессиональной деятельности и позволяющие оценивать качество профессиональной физической пригодности специалиста.

4. Заполните таблицу:

Направленность упражнений и видов спорта для ППФП	Название упражнений и видов спорта для ППФП
1. Упражнения и виды спорта для повышения эмоциональной устойчивости проявления волевых качеств и черт характера	
2. Упражнения и виды спорта для развития скоростно-силовых качеств	
3. Упражнения и виды спорта для формирования осанки и улучшения функции опорно-двигательного аппарата	
4. Упражнения и виды спорта для развития выносливости	
5. Упражнения и виды спорта для формирования устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	

5. Заполните таблицу:

Виды профессиональной деятельности	Необходимые для данной профессии:	
	а) физические качества	б) физические упражнения и виды спорта
1. Геологоразведочные, геодезические, экспедиционные, гидрологические специальности		
2. Сельскохозяйственные, лесотехнические и лесохозяйственные специальности		
3. Авиационные и авиационно-технические специальности		
4. Юридические специальности		
5. Педагогические специальности		

6. Заполните таблицу:

Учебное отделение	Характеристика организации ППФП
1. Основное	
2. Подготовительное	
3. Спортивное	
4. Специальное	

7. Заполните таблицу:

Уровень профессиональной физической пригодности студента	Характеристика уровня
1-й уровень	
2-й уровень	
3-й уровень	

## Тема 2. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### ВОЗНИКНОВЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Вариант ответа						

1. С позиции диалектико-материалистического взгляда на общество физические упражнения появились и получили свое развитие:

- а) из-за осознания первобытными людьми эффекта упражняемости;
- б) так как для людей характерно стремление к игровой деятельности;
- в) по причине свойственной природе человека агрессивности, а также склонности к соперничеству;
- г) в связи с необходимостью выполнения всевозможных видов движений во время исполнения религиозно-культовых обрядов.

2. Происхождение игры как социального феномена связано:

- а) с тем, что человеку как биологическому виду присуще инстинктивное, рефлекторное поведение;

- б) с необходимостью общения и взаимодействия между людьми;
- в) с тем, что человеку необходимо «дать выход» накопленной в организме потенциальной энергии;
- г) со спецификой различных видов трудовой деятельности.

**3.** Важнейший фактор, который способствовал выживанию и развитию общества на заре его возникновения:

- а) оптимальные климатические условия;
- б) физические упражнения;
- в) обилие пищи растительного происхождения;
- г) переход от первобытнообщинных отношений к родовым.

**4.** В эпохи мезолита (около 10–5-го тыс. до н. э.) и неолита (около 8–3-го тыс. до н. э.) физические упражнения в основном имели направленность:

- а) военную;
- б) оздоровительную;
- в) спортивную;
- г) образовательную.

**5.** Сведения о проведении первых спортивных состязаний со всеми характерными для них атрибутами (соревнующимися, судьями, болельщиками, наградами) сохранились:

- а) в Древнем Китае;
- б) Древнем Египте;
- в) Древней Индии;
- г) Персии и Финикии.

**6.** Завершенный и целостный вид при рабовладельческом строе система физического воспитания и спорта приобрела:

- а) в Древнем Вавилоне;
- б) Древнем Китае;
- в) государствах Средней Азии;
- г) Древней Греции.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Раскройте значение физического воспитания в жизни первобытного человека.

**2.** Назовите факторы, поспособствовавшие достижению понимания первобытным человеком эффективности физических упражнений в жизнедеятельности.

**3.** Назовите предпосылки проведения первых состязаний и коллективных игр.

**4.** Опишите особенности физического воспитания при рабовладельческом строе.





**1.** Методы развития двигательных способностей, совершенствования телесных параметров снова стали предметом научного изучения в эпоху:

- а) Возрождения;
- б) Античности;
- в) Средневековья;
- г) Нового времени.

**2.** Понимание необходимости использования физических упражнений для гармоничного развития детей и молодежи формировалось в эпоху:

- а) Античности;
- б) Ренессанса;
- в) Реформации;
- г) Средневековья.

**3.** Главная причина, обусловившая возникновение национальных гимнастических систем физического воспитания в XIX в.:

- а) массовое ухудшение здоровья рабочего населения;
- б) появившиеся исследования ученых о необходимости исследования физических упражнений и закаливания;
- в) внедрение физического воспитания как самостоятельной дисциплины в учебные заведения;
- г) необходимость в физически подготовленных юношах для военной службы.

**4.** Термины «спорт» для обозначения соревновательной формы физического воспитания и «тренировка» как предварительная подготовка к состязанию впервые были введены:

- а) в США;
- б) Англии;
- в) России;
- г) Канаде.

**5.** Впервые спорт как способ физического и духовного развития молодежи был включен в учебную программу университета:

- а) в Англии;
- б) Германии;
- в) Китае;
- г) Швеции.

**6.** Первые спортивные соревнования по крикету между учебными заведениями состоялись:

- а) в 1723 г.;
- б) 1818 г.;
- в) 1790 г.;
- г) 1827 г.

**7.** В 1881 г. было создано первое международное спортивное объединение, которое получило название:

- а) Европейский союз конькобежцев;
- б) Европейский союз гимнастики;
- в) Европейский союз велосипедистов;
- г) Европейский союз регбистов.

### Задания для самостоятельной работы

1. Соотнесите названия международных спортивных объединений, появившихся в конце XIX – начале XX в., с годом их основания:

Международное спортивное объединение	Год основания
Международная лига хоккея на льду и Международная любительская федерация плавания	1892
Международный союз велосипедистов	1897
Международное спортивное объединение	Год основания
Международная федерация академической гребли и Международный союз конькобежцев	1900
Международный союз стрелкового спорта	1904
Международная федерация футбола	1907
Международная федерация гимнастики	1908

2. Назовите причины, обусловившие распространение национальных гимнастических систем как основного средства физической подготовки населения в XIX в.

3. Укажите основные факторы, способствовавшие развитию спорта во второй половине XIX в.

### СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

#### Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вариант ответа												

1. Главная идея о необходимости возрождения Олимпийских игр заключалась в том, что:

а) развитие спорта послужит делу укрепления мира и взаимопонимания между народами;

б) проведение крупных соревнований принесет огромные прибыли стране-организатору;

в) таким образом можно лучше подготовить молодежь для военной службы;

г) развитие спорта способствует совершенствованию форм и методов физического воспитания молодежи.

2. Концептуальные идеи о возобновлении и проведении Олимпийских игр принадлежат:

- а) Деметриусу Викеласу (Греция);
- б) Анри де Байе-Латуру (Бельгия);
- в) Пьеру де Кубертену (Франция);
- г) Нильсу Буку (Дания).

3. Международный конгресс, на котором было принято решение о возобновлении Олимпийских игр, состоялся:

- а) в 1856 г.;
- б) 1888 г.;
- в) 1890 г.;
- г) 1894 г.

4. Первые Олимпийские игры современности были торжественно открыты:

- а) в 1894 г. в Риме;
- б) 1896 г. в Афинах;
- в) 1900 г. в Париже;
- г) 1904 г. в Лондоне.

5. Ведущая организация международного спортивного движения, главной функцией которой стала непосредственная подготовка Олимпийских игр, получила название:

- а) Международный олимпийский комитет;
- б) Ассоциация национальных олимпийских комитетов;
- в) Международная олимпийская академия;
- г) Международная федерация национальных олимпийских комитетов.

6. Первые зимние Олимпийские игры состоялись:

- а) в 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б) 1924 г. в Шамони (Франция);
- в) 1928 г. в Санкт-Морице (Швейцария);
- г) 1932 г. в Лейк-Плэсиде (США).

7. Олимпийские игры 1916, 1940 и 1944 гг. не состоялись:

- а) из-за финансовой несостоятельности стран-организаторов;
- б) по причине отказа ведущих спортивных стран от участия в Играх по политическим мотивам;
- в) из-за Первой и Второй мировых войн;
- г) по причине смерти руководителей Международного спортивно-го движения.

**8.** Спортсмены Советского Союза впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б) 1936 г. в Берлине (Германия);
- в) 1948 г. в Лондоне (Англия);
- г) 1952 г. в Хельсинки (Финляндия).

**9.** С момента вступления Советского Союза в олимпийское движение и на всех последующих играх отмечалось острое спортивное и идеологическое соперничество (названное журналистами «битва гигантов») между:

- а) СССР и Китаем;
- б) СССР и США;
- в) СССР и ФРГ;
- г) СССР и Чехословакией.

**10.** За всю историю проведения Олимпийских игр современности наибольшее количество наград завоевано:

- а) Ларисой Латыниной (СССР, спортивная гимнастика);
- б) Джэсси Оуэнсом (США, легкая атлетика);
- в) Кристин Отто (ГДР, плавание);
- г) Пааво Нурми (Финляндия, легкая атлетика).

**11.** В настоящее время Международный олимпийский комитет возглавляет:

- а) Х.-А. Самаранч (Испания);
- б) Ж. Роге (Бельгия);
- в) М. Платини (Франция);
- г) Т. Бах (Германия).

**12.** Современное олимпийское движение подчиняется определенному своду законов, который получил название:

- а) конституция;
- б) хартия;
- в) устав;
- г) декрет.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Перечислите ключевые принципы философско-педагогической доктрины олимпизма, разработанные Пьером де Кубертенем.

**2.** Назовите основные характеристики первого этапа становления олимпийского движения.

**3.** Назовите главные черты второго этапа в развитии Олимпийских игр.

**4.** Перечислите характерные особенности третьего и четвертого этапов развития олимпийского движения в мире.

# СПОРТИВНАЯ ЛЕТОПИСЬ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Вариант ответа																						

**1.** В древности на территории Беларуси существовала оригинальная система проверки и совершенствования физической подготовки молодежи в виде:

- а) подвижных игр, плавания, пеших походов, ходьбы на лыжах и т. п.;
- б) боев на палках, кулачных боев, различных видов бега и прыжков, лазания, танцев, игрищ и т. п.;
- в) верховой езды, национальной борьбы на поясах, фехтования;
- г) метаний копья и диска, гладиаторских боев, езды на колесницах, стрельбы из ружей и т. п.

**2.** В XVIII в. в процессе создания учебных заведений на территории Беларуси во многих училищах была введена дисциплина — прообраз современного физического воспитания, содержание которой в основном составляли:

- а) танцы;
- б) плавание и ходьба на лыжах;
- в) подвижные игры;
- г) верховая езда и фехтование.

**3.** Первое общество любителей спорта в Беларуси было создано:

- а) в Гомеле в 1890 г.;
- б) в Минске в 1892 г.;
- в) в Витебске в 1893 г.;
- г) в Могилеве в 1900 г.

**4.** Первые официальные соревнования (по велосипедному спорту) были проведены в 1894 г.:

- а) в Минске;
- б) в Витебске;
- в) в Гомеле;
- г) в Бобруйске.

**5.** В 1911 г. в Гомеле было проведено первое в Беларуси первенство:

- а) по плаванию;
- б) футболу;
- в) шахматам;
- г) регби.

**6.** Занятия физической культурой в учебных заведениях после Октябрьской революции 1917 г. имели преимущественно:

- а) спортивную направленность;
- б) оздоровительную направленность;
- в) образовательную направленность;
- г) военно-прикладную направленность.

7. Белорусские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) 1952 г.;
- в) 1956 г.;
- г) 1960 г.

8. На Олимпиаде в Мельбурне (1956) первую в истории медаль для Белорусской ССР завоевал:

- а) Г. Бокун (фехтование);
- б) М. Кривоносов (легкая атлетика);
- в) А. Юлин (легкая атлетика);
- г) В. Лапицкий (фехтование).

9. Первая для белорусских спортсменов золотая медаль была завоевана на Олимпийских играх в Риме:

- а) Л. Гейштором и С. Макаренко (гребля на каноэ);
- б) Н. Горбачевым (гребля на байдарках);
- в) А. Масейковым и Д. Довгаленком (гребля на каноэ);
- г) В. Ренейским (гребля на каноэ).

10. Шесть золотых олимпийских медалей завоевал:

- а) В. Щербо (гимнастика);
- б) В. Сидяк (фехтование);
- в) В. Парфенович (гребля на байдарках);
- г) А. Курлович (тяжелая атлетика).

11. Пятикратной олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике, представляющей Белоруссию в составе сборной Советского Союза, стала:

- а) О. Корбут;
- б) С. Богинская;
- в) Н. Ким;
- г) Л. Петрик.

12. Белорусского спортсмена (автора уникального в истории Олимпиад результата), ставшего трехкратным победителем игр по гребле, зовут:

- а) А. Масейков;
- б) В. Парфенович;
- в) В. Ренейский;
- г) В. Романовский.

13. Многократным олимпийским чемпионом по вольной борьбе стал белорусский атлет:

- а) С. Смаль;
- б) А. Медведь;
- в) А. Медведев;
- г) В. Оруджов.

**14.** Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь был создан:

- а) в 1990 г.;
- б) 1991 г.;
- в) 1992 г.;
- г) 1993 г.

**15.** Первым президентом Национального олимпийского комитета Республики Беларусь стал:

- а) В. Малащенко;
- б) И. Железовский;
- в) В. Рыженков;
- г) В. Путьков.

**16.** Впервые Республика Беларусь была представлена самостоятельной командой:

- а) на зимних Олимпийских играх в Альбервиле (Франция, 1992);
- б) летних Олимпийских играх в Барселоне (Испания, 1992);
- в) зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия, 1994);
- г) летних Олимпийских играх в Атланте (США, 1996).

**17.** Первая олимпийская награда для суверенной Беларуси была завоевана:

- а) А. Барбашинским (гандбол);
- б) С. Парамыгиной (биатлон);
- в) И. Железовским (конькобежный спорт);
- г) А. Медведевым (вольная борьба).

**18.** Наибольшего успеха на Олимпийских играх (4-е место) в соревнованиях спортивных команд добилась:

- а) женская сборная Беларуси по гандболу;
- б) сборная Беларуси по футболу;
- в) сборная Беларуси по хоккею;
- г) женская сборная Беларуси по баскетболу.

**19.** Первое олимпийское золото в истории суверенной Беларуси завоевала:

- а) Э. Зверева (легкая атлетика);
- б) К. Ходатович (гребля академическая);
- в) Я. Корольчик (легкая атлетика);
- г) Ю. Нестеренко (легкая атлетика).

**20.** Юлия Нестеренко стала олимпийской чемпионкой по легкой атлетике в дисциплине:

- а) метание копья;
- б) толкание ядра;
- в) бег на 100 м;
- г) бег на 400 м.



б) комплекс тканей, сложившийся в процессе эволюционного развития и выполняющий определенные специфические функции;

в) органическая совокупность систем органов, обладающих способностью к взаимодействию и взаимообусловленности;

г) единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функционирующая в неразрывной связи с окружающей средой.

**2.** Развитие организма человека (онтогенез) делится на периоды:

а) первоначальный и последующий;

б) внутриутробный и внеутробный;

в) рождение, зрелость и старость;

г) юношеский и взрослый.

**3.** Отклонение от нормального функционирования какого-либо органа в организме ведет к тому, что:

а) происходит немедленная мобилизация механизмов, нацеленная на восстановление оптимального уровня функционирования;

б) требуется немедленный прием лекарственных средств;

в) функции данного органа начинает выполнять другой орган;

г) организм прекращает оптимальное функционирование и погибает.

**4.** Являясь основой жизнедеятельности организма, относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма обеспечивает:

а) ассимиляция;

в) гиподинамия;

б) гомеостаз;

г) адаптация.

**5.** Самая элементарная структурно оформленная живая система, состоящая из цитоплазмы и ядра, называется:

а) молекулой;

в) атомом;

б) клеткой;

г) цитоплазмой.

**6.** Система клеток, объединенных общностью происхождения и строения, специализированная на выполнении определенной функции, представляет собой:

а) молекулу;

в) ткань;

б) орган;

г) организм.

**7.** Совокупность нескольких тканей, среди которых обычно одна является основной, называется:

а) органом;

в) системой органов;

б) организмом;

г) кожей.

**8.** Органы, объединенные общей функцией, получили название:

- а) тканей;
- б) организма;
- в) системы органов;
- г) ферментов.

**9.** Нервная система состоит из отделов:

- а) основного и дополнительного;
- б) внешнего и внутреннего;
- в) центрального и периферического;
- г) рефлекторного и рецепторного.

**10.** Назначение нервной системы состоит в том, чтобы:

- а) осуществлять связь отдельных органов или систем органов с внешними раздражителями;
- б) при физической нагрузке способствовать повышению обмена веществ в организме, учащению дыхания, усиливать работу сердца;
- в) способствовать поглощению организмом из внешней среды питательных веществ и кислорода и выделению оксидов углерода;
- г) объединять все части организма в единое целое и уравновешивать его деятельность в соответствии с изменяющимися внешними условиями.

**11.** Центральная нервная система получает внешние и внутренние раздражения и воспринимает их в виде ощущений посредством:

- а) системы органов чувств;
- б) системы эндокринных желез;
- в) системы органов дыхания;
- г) опорно-двигательной системы.

**12.** Центральная нервная система состоит:

- а) из переднего, промежуточного, среднего и заднего отделов головного мозга;
- б) сердечного и сосудистого отделов;
- в) нервного окончания, чувствительного и двигательного нервов, серого и белого вещества;
- г) головного и спинного мозга.

**13.** Назначение вегетативной нервной системы состоит в том, чтобы:

- а) усиливать и учащать работу сердца при физической нагрузке;
- б) осуществлять связь организма с внешней средой;

- в) регулировать деятельность внутренних органов;
- г) улучшать функции головного мозга при умственной деятельности.

**14.** Организм обладает способностью быстро приспосабливаться к изменениям окружающей среды благодаря специальным образованиям, которые называются:

- а) адаптерами;
- б) трансформаторами;
- в) рецепторами;
- г) катализаторами.

**15.** Органы осязания, слуха, равновесия, зрения и вкуса образуют:

- а) систему органов дыхания;
- б) систему органов чувств;
- в) систему эндокринных желез;
- г) нервную систему.

**16.** Сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, костный мозг, лимфатические узлы являются составляющими:

- а) нервной системы;
- б) системы эндокринных желез;
- в) кровеносной системы;
- г) сосудистой системы.

**17.** Доставляет питательные вещества и кислород к органам и тканям, создает из них продукты обмена веществ, обеспечивает транспортировку продуктов к выделительным органам (почкам, коже), а углекислого газа — к легким:

- а) система органов дыхания;
- б) система органов пищеварения;
- в) сердечно-сосудистая система;
- г) система пищеварения.

**18.** В покое частота пульса у здорового нетренированного человека составляет:

- а) 40–50 уд./мин;
- б) 50–60 уд./мин;
- в) 60–80 уд./мин;
- г) 80–100 уд./мин.

**19.** В норме у здорового человека в возрасте 18–40 лет в покое артериальное давление составляет:

- а) 90/60 мм рт. ст.;
- б) 100/70 мм рт. ст.;
- в) 110/80 мм рт. ст.;
- г) 140/100 мм рт. ст.

**20.** Функционирует как голосовой аппарат и обеспечивает необходимый для поддержания жизни газообмен:

- а) система пищеварения;
- б) система органов чувств;
- в) нервная система;
- г) система органов дыхания.

**21.** Волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту при сокращении левого желудочка, называется:

- а) ритмом;
- б) тактом;
- в) пульсом;
- г) давлением.

**22.** Полость носа, гортань, трахея, бронхи, легкие составляют систему органов:

- а) дыхания;
- б) пищеварения;
- в) чувств;
- г) обоняния.

**23.** Средние значения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) составляют:

- а) 2000–2500 мл у мужчин и 1800–2000 мл у женщин;
- б) 2500–3000 мл у мужчин и 2000–2500 мл у женщин;
- в) 3000–3500 мл у мужчин и 2500–3000 мл у женщин;
- г) 3800–4200 мл у мужчин и 3000–3500 мл у женщин.

**24.** Средняя частота дыхания в покое составляет:

- а) 10–12 циклов в минуту у мужчин и 9–11 у женщин;
- б) 12–14 циклов в минуту у мужчин и 11–13 у женщин;
- в) 15–18 циклов в минуту у мужчин и 16–20 у женщин;
- г) 20–25 циклов в минуту у мужчин и 21–26 у женщин.

**25.** Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии, возникает:

- а) гипоксия;
- б) гипокинезия;
- в) гиподинамия;
- г) гипотония.

**26.** Костный скелет, суставно-мышечный аппарат, скелетные мышцы образуют:

- а) систему органов чувств;
- б) нервную систему;
- в) черепно-позвоночную систему;
- г) систему органов опоры и движения.

**27.** Обеспечивает перемещение организма в пространстве, участвует в образовании шеи, грудной, брюшной полостей и таза, в которых расположены внутренние органы, а также головной и спинной мозг:

- а) система органов чувств;
- б) система органов опоры и движения;
- в) система половых органов;
- г) нервная система.

**28.** Опорно-двигательный аппарат человека насчитывает:

- а) более 196 костей и около 550 мышц;

- б) более 200 костей и около 700 мышц;
- в) более 206 костей и около 600 мышц;
- г) более 250 костей и около 750 мышц.

**29.** Гипофиз, шишковидное тело, надпочечники, щитовидная, зобная, поджелудочная, половые железы образуют:

- а) систему органов чувств;                      в) систему половых органов;
- б) систему эндокринных желез;      г) эндокринно-сенсорную систему.

**30.** Система эндокринных желез осуществляет:

- а) регуляцию жизнедеятельности организма;
- б) вывод из крови и организма продуктов обмена веществ;
- в) существование человека как биологического вида;
- г) прием раздражений, исходящих из внешней и внутренней среды организма, и восприятие их в виде ощущений.

**31.** Центральная нервная система получает раздражения, исходящие из внешней и внутренней среды организма, и воспринимает их в виде ощущений посредством:

- а) зрительно-слуховой системы;
- б) вегетативной нервной системы;
- в) системы дыхания;
- г) системы органов чувств.

**32.** Почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал составляют:

- а) систему органов пищеварения;
- б) систему половых органов;
- в) систему мочевых органов;
- г) выделительную систему.

**33.** Функция системы мочевых органов заключается:

- а) в удалении из крови и организма продуктов обмена веществ;
- б) поддержании жизни вида;
- в) осуществлении регулирования жизнедеятельности организма;
- г) уничтожении инородных тел и болезнетворных микробов.

**34.** Существование человека как вида, т. е. специальную функцию размножения, обеспечивает:

- а) система половых органов;                      в) нервная система;
- б) мышечная система;                              г) система органов чувств.

**35.** Рот, язык, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки, слюнные и большие пищеварительные железы образуют систему:

- а) органов пищеварения;
- б) органов дыхания;
- в) органов чувств;
- г) эндокринных желез.

**36.** Система органов пищеварения осуществляет:

- а) удаление из крови и организма продуктов обмена веществ;
- б) механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи;
- в) доставку кислорода из внешней среды к крови и выделение из организма углекислого газа;
- г) обмен веществ и энергии в организме.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Заполните таблицу. Дайте краткую характеристику перечисленных в левом столбце возрастных периодов онтогенеза:

Возраст	Характеристика
Юношеский	
Зрелый	
Пожилой	

**2.** Назовите четыре различающихся по морфологическим и физиологическим признакам вида ткани и дайте их краткую характеристику.

**3.** Перечислите, какие негативные явления в организме возникают при ухудшении кровоснабжения головного мозга, связанном с гиподинамией.

**4.** Деятельность сердца заключается в ритмичной смене сердечных сокращений, состоящих из трех фаз. Назовите их.

**5.** Заполните таблицу:

Анализатор	Характеристика
1.	
2.	
3.	

**6.** Перечислите факторы, от которых зависят показатели ЖЕЛ и минимального потребления кислорода (МПК).

7. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

а) Рост человека продолжается приблизительно до (...) лет. Наибольшая интенсивность роста у девочек наблюдается в период до (...) лет, а у мальчиков – до (...) лет.

б) Мозговая ткань потребляет в (...) раз больше кислорода, чем сердце, и в (...) раз больше, чем мышцы. Составляя всего (...) % от массы тела человека, мозг поглощает (...) % потребляемого всем организмом кислорода.

в) В покое дыхательный объем (объем воздуха, поступающего в легкие за один вдох) находится в пределах (...) мл.

г) В покое для обеспечения процессов жизнедеятельности организму требуется (...) мл кислорода.

д) У незанимающихся физической культурой и спортом предел МПК находится на уровне (...) л/мин.

е) Эластичность и упругость костей зависят от наличия в них (...), а твердость обеспечивается (...).

ж) Главная функция суставов – (...).

з) Основа мышц – (...), составляющие (...) % мышечной ткани.

и) Скелетная мускулатура у взрослого человека составляет (...) % от массы тела. Мышцу образуют (...), которые обладают свойствами (...).

к) Мышцы, которые действуют противоположно, называются (...), односторонне – (...).

л) Практически все расстройства деятельности желез внутренней секреции вызывают понижение (...).

м) С помощью почек в организме поддерживается (...), необходимый объем (...), стабильное (...).

н) Общее количество крови составляет (...) % от массы тела человека.

8. Соотнесите понятия, характеризующие физиологические параметры системы органов дыхания, и их определения (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Физиологические параметры системы органов дыхания	Определение понятия
Жизненная емкость легких	1. Объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
Дыхательный объем	2. Максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
Легочная вентиляция	3. Количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы

Физиологические параметры системы органов дыхания	Определение понятия
Кислородный запрос	4. Количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)
Суммарный (общий) кислородный запрос	5. Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной работе
Максимальное потребление кислорода	6. Количество кислорода, необходимое организму в минуту для протекания окислительных процессов

9. Объясните, какими бывают кости человека в зависимости от их формы и функций.

10. Напишите, какие положительные изменения происходят в костном аппарате при систематических занятиях физическими упражнениями.

11. Перечислите, какие мышцы различают в зависимости от их функционального назначения и направления движений в суставах.

12. Укажите, как систематические занятия физической культурой положительно влияют на суставы и связки.

13. Ответьте, как на организм человека воздействуют гормоны.

14. Назовите основные жизненные свойства организма, которые отличают его от неживой материи.

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ

### Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вариант ответа										
Номер задания	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вариант ответа										

Номер задания	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Вариант ответа										

**1.** Усвоение питательных веществ из окружающей среды, сложные их превращения и выделение в окружающую среду отработанных продуктов характерны для процесса:

- а) приспособления организма к изменяющимся условиям среды;
- б) обмена веществ и энергии в организме;
- в) саморегуляции и самосовершенствования организма;
- г) высшей нервной деятельности человека.

**2.** Обмен веществ является:

- а) процессом, с помощью которого поддерживается функциональная целостность организма;
- б) ответной реакцией организма на неблагоприятные внешние воздействия;
- в) источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма;
- г) процессом, с помощью которого организм поддерживает оптимальное кислотно-щелочное равновесие.

**3.** Расщепление сложных веществ в организме называется:

- а) ассимиляцией;
- б) адаптацией;
- в) диссимиляцией;
- г) метаболизмом.

**4.** Ассимиляцией называется:

- а) процесс построения новых тканей и восстановление разрушающихся;
- б) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
- в) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды;
- г) промежуточное превращение питательных веществ внутри клеток.

**5.** Обмен веществ и энергии регулируется:

- а) нервной системой и системой эндокринных желез;
- б) нервной и пищеварительной системами;
- в) системой органов чувств;
- г) системой эндокринных желез и дыхательной системой.

**6.** Сложными органическими соединениями, которые состоят из аминокислот и служат основным материалом для построения клеток организма, являются:

- а) минеральные соли;
- б) белки;
- в) жиры;
- г) витамины.

**7.** Аминокислоты делятся:

- а) на качественные и некачественные;
- б) главные и дополнительные;
- в) составляющие и промежуточные;
- г) заменимые и незаменимые.

**8.** При окислении в организме 1 г белка выделяется:

- а) 3,1 ккал энергии;
- б) 3,7 ккал энергии;
- в) 4,1 ккал энергии;
- г) 9,3 ккал энергии.

**9.** Среднесуточная норма потребления белка для взрослого человека составляет:

- а) 1–1,5 г на 1 кг массы тела;
- б) 1,5–2 г на 1 кг массы тела;
- в) 2–2,5 г на 1 кг массы тела;
- г) 3–5,5 г на 1 кг массы тела.

**10.** Группа веществ, построенных из трех химических элементов (углерода, водорода и кислорода), называется:

- а) минеральными солями;
- б) углекислым газом;
- в) углеводами;
- г) ферментами.

**11.** Основным источником энергии в организме служат:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) жиры;
- г) витамины.

**12.** При окислении 1 г углеводов выделяется:

- а) 4,1 ккал энергии;
- б) 6,6 ккал энергии;
- в) 6,8 ккал энергии;
- г) 9,3 ккал энергии.

**13.** В случае, когда возникает необходимость в срочном образовании энергии в организме, первыми расщепляются:

- а) углеводы;
- б) белки;
- в) жиры;
- г) минеральные вещества.

**14.** В процессе окисления 1 г жира выделяется:

- а) 4,1 ккал энергии;
- б) 9,8 ккал энергии;
- в) 11,7 ккал энергии;
- г) 14,3 ккал энергии.

**15.** В среднем общее количество жира у человека составляет:

- а) 4–6 % от массы тела;
- б) 7–9 % от массы тела;
- в) 10–12 % от массы тела;
- г) 14–20 % от массы тела.

**16.** Содержание воды в теле здорового человека в среднем составляет около:

- а) 40 % от веса у взрослого человека, 60 % и более у ребенка;
- б) 50 % от веса у взрослого человека, 70 % и более у ребенка;
- в) 60 % от веса у взрослого человека, 80 % и более у ребенка;
- г) 70 % от веса у взрослого человека, 85 % и более у ребенка.

**17.** Средняя потребность в воде у взрослого человека (при температуре окружающей среды 20–21 °С) составляет:

- а) около 1,5 л в сутки;
- б) около 2–2,5 л в сутки;
- в) около 4 л в сутки;
- г) свыше 5 л в сутки.

**18.** При излишнем поступлении воды в организм:

- а) повышается нагрузка на почки, «вымываются» необходимые минеральные соли;
- б) повышается содержание кислорода в крови и тканях организма;
- в) увеличивается вязкость крови, что затрудняет работу сердца;
- г) понижается уровень осмотического давления во внутренней среде организма.

**19.** Все необходимые для жизнедеятельности минеральные элементы:

- а) образуются в организме в процессе диссимилиации;
- б) образуются в организме в процессе деления и размножения клеток;
- в) поступают в организм с пищей;
- г) поступают в организм в процессе дыхания.

**20.** Общее количество минеральных веществ в организме составляет приблизительно:

- а) 4–5 % от массы тела;
- б) 6–7 % от массы тела;
- в) 8–9 % от массы тела;
- г) 10–12 % от массы тела.

**21.** Вещества, которые не служат источником энергии и не являются материалом для построения клеток, но необходимы для нормально-го течения биохимических и физиологических процессов в организме, называются:

- а) микроэлементами;
- б) гормонами;
- в) витаминами;
- г) ферментами.

**22.** Витамины делятся на две группы:

- а) простые и сложные;
- б) заменимые и незаменимые;
- в) главные и дополнительные;
- г) водорастворимые и жирорастворимые.

**23.** К задержке процессов роста организма, нарушению обмена веществ, заболеванию «куриной слепотой» приводит недостаток:

- а) витаминов группы В;
- б) витамина С;
- в) витамина А;
- г) витамина D.

**24.** Длительное отсутствие в пище витамина D приводит:

- а) к заболеванию рахитом;
- б) цингой;
- в) бери-бери;
- г) «куриной слепотой».

**25.** Продолжительный недостаток в пище витамина С негативно отражается на здоровье человека следующим образом:

- а) воспаляется наружная оболочка глаз;
- б) развивается рахит;
- в) воспаляются и начинают кровоточить десны, вплоть до выпадения зубов;
- г) начинаются судорожные сокращения мышц, паралич конечностей.

**26.** Нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы, снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям наблюдаются при дефиците в пище:

- а) витаминов группы В;
- б) витамина А;
- в) витамина С;
- г) витамина D.

**27.** Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, должны содержать определенное количество потенциальной энергии:

- а) в 2 раза большее, чем реальные энергозатраты организма;
- б) меньшее, чем реальные энергозатраты организма;

- в) равное реальным энергозатратам организма;
- г) в 2 раза меньшее, чем реальные энергозатраты организма.

**28.** Количество энергии, затрачиваемое организмом при полном мышечном покое, называется основным обменом, который у взрослого человека в сутки равен:

- а) 1200–1400 ккал;
- б) 1500–1600 ккал;
- в) 1700–1800 ккал;
- г) 2000–2100 ккал.

**29.** Человек, занимающийся интеллектуальным трудом, в сутки расходует около:

- а) 3000 ккал;
- б) 4000 ккал;
- в) 5000 ккал;
- г) 6000 ккал.

**30.** Количество энергии, затрачиваемое непосредственно на физическую работу, должно составлять не менее:

- а) 400–600 ккал в сутки;
- б) 700–900 ккал в сутки;
- в) 1000–1100 ккал в сутки;
- г) 1200–1400 ккал в сутки.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Назовите три основных поставщика энергии для организма.
2. Перечислите главные функции белков.
3. Назовите основные функции жиров в организме человека.
4. Перечислите важнейшие биологические факторы значимости минеральных солей для организма.
5. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.
  - а) Обменные процессы в организме протекают интенсивно. Почти половина тканей обновляется или заменяется полностью в течение (...) месяцев. За 5 лет учебы роговица глаз у студента сменяется (...) раз, ткани желудка обновляются (...) раз.
  - б) Белки, поступающие с пищей, делятся на две группы: (...), содержащие все незаменимые аминокислоты, и (...), в составе которых отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты. Основным источником полноценных белков служат (...).
  - в) У человека и животных постоянно поддерживается относительное белковое равновесие, т. е. (...).

г) Углеводы являются выгодным энергетическим материала, так как (...).  
д) Для успешного выполнения длительной и напряженной работы организму необходимо постоянно восполнять недостаток таких веществ, как (...).

е) В сахаре содержится (...) % углеводов, меда – (...) %, изюме – (...) %, шоколаде – (...) %, картофеле – (...) %, молоке – (...) %, печени – (...) %.

ж) В 100 г свинины жирной содержится (...) г жира, в 100 г баранины – (...) г жира, в 100 г печени – (...) г жира, в 100 г почек – (...) г жира, в 100 г гороха – (...) г жира, в 100 г овощей – (...) г жира.

з) В костях содержится около (...) % воды, в органах и тканях – (...) % воды, в пищеварительных соках и других жидкостях – (...) % воды.

и) Без воды человек может прожить не более (...) суток.

к) Среднесуточная потребность организма взрослого человека в витаминах группы А (...) мг, витаминах группы В – (...) мг, витаминах группы С – (...) мг, витамине D – (...) мг.

л) Особое значение в регуляции обмена веществ имеет отдел промежуточного мозга (...), регулирующий деятельность желез (...), которая контролирует работу всех других эндокринных желез.

м) При ходьбе энергии расходуется на (...) % больше по сравнению с покоем, при беге – на (...) %.

**6.** Перечислите внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние расхода энергии в организме.

## Функционирование организма

### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вариант ответа																		

**1.** Особенности функционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности, называют:

- а) физиологическими показателями тренированности;
- б) показателями функциональной подготовленности;
- в) уровнем физического здоровья;
- г) объективными показателями самоконтроля.

2. Происходящие в организме положительные физиологические, биохимические, морфологические изменения, которые повышают функциональные возможности его систем, являются следствием:

- а) полноценного и рационального питания;
- б) оптимального по продолжительности и качественного ночного отдыха;
- в) тренировок (физических упражнений);
- г) правильного обмена веществ и энергии.

3. Находясь в покое, тренированный организм расходует энергии:

- а) на 4–9 % меньше, чем нетренированный;
- б) на 4–9 % больше, чем нетренированный;
- в) столько же, сколько и нетренированный;
- г) на 10–15 % меньше, чем нетренированный.

4. Наиболее типичная частота пульса в покое для не занимающихся физической культурой составляет:

- а) 40 уд./мин;
- б) 50 уд./мин;
- в) 60 уд./мин;
- г) 70 уд./мин.

5. При выполнении стандартной работы:

- а) тренированный организм выполняет ее более экономно, чем нетренированный;
- б) тренированный организм выполняет ее менее экономно, чем нетренированный;
- в) расход энергии у тренированного и нетренированного организма одинаков;
- г) разница в расходе энергии у тренированного и нетренированного организма зависит в основном от внешних факторов окружающей среды.

6. Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе, называется:

- а) кислородным запросом;
- б) дыхательным объемом;
- в) максимальным потреблением кислорода;
- г) минимальным потреблением кислорода.

7. Показатель минимального потребления кислорода ниже 3 л/мин, или 50 мл/кг, характеризует уровень тренированности:

- а) низкий;
- б) средний;
- в) хороший;
- г) высокий.

**8.** Масса сердца в среднем составляет:

- а) нетренированного человека — 150 г, тренированного — 350 г;
- б) нетренированного человека — 250 г, тренированного — 450 г;
- в) нетренированного человека — 300 г, тренированного — 500 г;
- г) нетренированного человека — 350 г, тренированного — 550 г.

**9.** Наилучшие возможности для тренировки сердечной мышцы в процессе двигательной деятельности — при показателях пульса:

- а) от 100 до 120 уд./мин;
- б) от 130 до 180 уд./мин;
- в) от 180 до 200 уд./мин;
- г) выше 200 уд./мин.

**10.** Совершенствованию сердечно-сосудистой системы лучше всего содействуют занятия:

- а) циклическими видами спорта на открытом воздухе;
- б) ациклическими видами спорта на открытом воздухе;
- в) циклическими видами спорта в закрытых помещениях;
- г) видами спорта, направленными на развитие силовых способностей.

**11.** Для сохранения здоровья необходимо минимальное потребление кислорода (на 1 кг массы тела) для:

- а) женщин — не менее 23 мл/мин, мужчин — 30 мл/мин;
- б) женщин — не менее 30 мл/мин, мужчин — 37 мл/мин;
- в) женщин — не менее 37 мл/мин, мужчин — 45 мл/мин;
- г) женщин — не менее 42 мл/мин, мужчин — 50 мл/мин.

**12.** Явление гравитационного шока (головокружение, тошнота, обморочное состояние) может наблюдаться:

- а) после резкого прекращения продолжительной и интенсивной циклической работы (например, бега);
- б) после резкого изменения скорости движения при циклической работе;
- в) после частых смен направления движения в ходе спортивной игры;
- г) когда в клетки организма поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии.

**13.** Состояние организма, обусловленное недостатком двигательной активности, называется:

- а) гиповитаминозом;
- б) гипотонией;
- в) гипоксией;
- г) гипокинезией.

**14. Гиподинамия — это:**

- а) снижение устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям жизнедеятельности;
- б) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительного отсутствия двигательной активности;
- в) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды;
- г) недостаточное содержание кислорода в среде обитания или тканях организма.

**15. Физическое и психическое утомление наступает в том случае, когда человек использует около:**

- а) 10 % своих физиологических резервов;
- б) 25 % своих физиологических резервов;
- в) 35 % своих физиологических резервов;
- г) 45 % своих физиологических резервов.

**16. Для сохранения и развития активности восстановительных процессов организма необходимы:**

- а) постоянные высокие тренировочные нагрузки при незначительных по времени интервалах отдыха;
- б) незначительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки при длинных интервалах отдыха;
- в) рационально сочетающиеся физические нагрузки и интервалы отдыха;
- г) незначительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки при малых интервалах отдыха.

**17. Положительное воздействие средств физического воспитания на развитие функциональных возможностей организма зависит от:**

- а) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые задания;
- б) уровня технико-тактической подготовленности занимающихся;
- в) уровня физической подготовленности занимающихся;
- г) особенностей состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**18. Для нервного напряжения в условиях интенсивной учебной деятельности, повышения психической, умственной, эмоциональной устойчивости организма особенно эффективны:**

- а) систематические занятия физическими упражнениями;
- б) кратковременный дневной и продолжительный по времени ночной отдых в виде сна;

- в) рациональное и сбалансированное питание, различные виды диет;
- г) 15-минутные перерывы после каждых двух часов умственной работы.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Перечислите, как под влиянием физических упражнений оптимизируется работа:

- а) центральной нервной системы;
- б) опорно-двигательного аппарата;
- в) сердечно-сосудистой системы.

**2.** Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

а) В результате целенаправленных систематических занятий физическими упражнениями объем сердца может увеличиваться в (...) раза, легочная вентиляция – в (...) раз.

б) У спортсменов, специализирующихся на стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений в покое составляет (...) уд./мин и меньше.

в) Величина МПК у представителей циклических видов спорта высшей квалификации составляет (...) л/мин, у спортсменов массовых разрядов – (...) л/мин.

г) Максимальный кислородный долг спортсменов высокого класса может достигать (...) л, а у менее тренированных – (...) л.

д) При физической работе тонус кровеносных сосудов (...), а при умственной деятельности и нервно-эмоциональном напряжении, наоборот, (...).

е) Частота дыхания у спортсменов в покое снижается до (...) циклов в минуту за счет (...); при интенсивной физической работе дыхательный объем может составлять (...) мл и более.

ж) У спортсменов ЖЕЛ может превышать (...) мл у мужчин и (...) мл у женщин.

**3.** Укажите, какими особенностями характеризуются реакции на стандартные нагрузки у тренированных лиц.

**4.** Опишите изменения, происходящие в крови под влиянием систематической физической нагрузки, которые способствуют повышению сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

**5.** Перечислите, что является причиной таких негативных явлений, как гипертония и гипотония.

6. Назовите показатели, характеризующие работоспособность сердца.

7. Перечислите, по каким критериям оценивается совместная работа систем дыхания и кровообращения по газообмену.

8. Соотнесите названия четырех зон интенсивности двигательной деятельности с их временной характеристикой (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Зона интенсивности двигательной деятельности	Временная характеристика
Зона максимальной мощности	1. Продолжительность работы от 20–30 с до 3–5 мин
Зона субмаксимальной мощности	2. Продолжительность работы 50 мин и более
Зона большой мощности	3. Продолжительность работы не превышает 20–30 с
Зона умеренной мощности	4. Продолжительность работы от 3–5 мин до 30–50 мин

9. Назовите негативные для организма последствия гиподинамии.

## Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

### Сущность и содержание здорового образа жизни

#### Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Вариант ответа					

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней называется:

- а) трудоспособностью;                      в) двигательной активностью;  
б) дееспособностью;                        г) здоровьем.

**2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это:**

а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;

б) процесс физической подготовки, способствующий повышению уровня функционирования систем организма;

в) осознанная деятельность личности, основанная на ценностях физической культуры и содействующая укреплению адаптивных возможностей организма;

г) соревновательная деятельность, а также специальная подготовка к ней, направленная на достижение оптимально высоких результатов.

**3. В режиме дня студента первичным источником сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для оптимизации учебной деятельности является:**

а) здоровый образ жизни;

б) врачебно-педагогический контроль;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) общая физическая подготовка.

**4. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит на:**

а) 20 % от образа жизни, 30 % – от наследственных факторов, 30 % – от условий внешней среды и 20 % – от деятельности систем здравоохранения;

б) 30 % от образа жизни, 20 % – от наследственных факторов, 20 % – от условий внешней среды и 30 % – от деятельности систем здравоохранения;

в) 40 % от образа жизни, 10 % – от наследственных факторов, 10 % – от условий внешней среды и 40 % – от деятельности систем здравоохранения;

г) 50 % от образа жизни, 20 % – от наследственных факторов, 20 % – от условий внешней среды и 10 % – от деятельности систем здравоохранения.

**5. Ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни:**

а) внутренняя потребность человека быть здоровым;

б) личный пример членов семьи, друзей, знакомых;

в) близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений;

г) просмотр спортивных телепередач, чтение газет.

## Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу:

Структурный компонент понятия «здоровье»	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Назовите, в чем состоит сущность и содержание здорового образа жизни студентов.

3. Перечислите основные компоненты, которые можно выделить в активной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья.

4. Назовите факторы, лежащие в основе негативных тенденций, проявляющихся в процессе обучения, которые считаются главной проблемой ЗОЖ студентов.

5. Назовите основные элементы ЗОЖ.

6. Соотнесите названия критериев процесса формирования ЗОЖ студентов с их характеристикой (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Критерий процесса формирования ЗОЖ студентов	Характеристика критерия
Познавательный	1. Его основой является собственная физкультурно-спортивная активность и деятельность, отвечающая условиям жизни и психофизическому статусу студента
Операциональный	2. Определяет, с одной стороны, уровень и динамику основных показателей физического развития, подготовленности, здоровья, а с другой – место и роль ЗОЖ в жизни студента, в иерархии его мотивационно-ценностных ориентаций
Оценочный	3. Включает исторические, философские, социологические, психолого-педагогические знания и подходы к изучению и определению целей и задач, эволюционных преобразований и изменений, основных функций ЗОЖ, влияющих на жизнедеятельность человека

## РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

### Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вариант ответа												

1. Во внеучебное время отдых студентов должен осуществляться в основном:

- а) в виде сна;
- б) форме тяжелых видов физического труда;
- в) двигательно-активной форме;
- г) форме чтения книг, просмотра телевизора и т. д.

2. Рациональный режим труда и отдыха оказывает благоприятное воздействие на здоровье, так как:

- а) позволяет осуществлять деятельность в соответствии с биологическими ритмами;
- б) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- в) способствует правильному выполнению определенных видов работы;
- г) различные виды деятельности выполняются по стандартной схеме.

3. Соблюдение режима дня необходимо, так как это:

- а) позволяет найти время для отдыха;
- б) помогает своевременному выполнению запланированных дел;
- в) способствует рациональному и сбалансированному питанию;
- г) способствует поддержанию высокого уровня работоспособности организма.

4. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, организованных или самостоятельных занятий физической культурой, называется:

- а) гиподинамией;
- б) двигательной активностью;
- в) рекреацией;
- г) двигательными способностями.

5. На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 5 до 8 ч и 13 до 16 ч;
- б) 10 до 12 ч и 17 до 19 ч;
- в) 12 до 16 ч;
- г) 20 до 24 ч.



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

### Тестовые задания

Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вариант ответа																		

**1.** Правильный режим питания заключается в том, что:  
а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;  
б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;  
в) основной прием пищи приходится на вечернее время;  
г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха.

**2.** В рационе содержание полноценных в питательном отношении животных белков должно составлять не менее:

- а) 30 % белка, присутствующего в пище;
- б) 40 % белка, присутствующего в пище;
- в) 50 % белка, присутствующего в пище;
- г) 60 % белка, присутствующего в пище.

**3.** Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять в сутки не менее:

- а) 30 г;
- б) 60 г;
- в) 100 г;
- г) 120 г.

**4.** Суточная калорийность питания должна быть:

- а) больше количества расходуемой человеком энергии;
- б) равной количеству расходуемой человеком энергии;
- в) меньше, чем количество расходуемой человеком энергии;
- г) каждый день одинаковой.

**5.** При нерациональном питании:

- а) наблюдается нервное перевозбуждение;
- б) нарушается обмен веществ;
- в) ухудшается сон;
- г) развивается депрессия.

**6.** Оптимальное соотношение в пище студентов белков, жиров и углеводов должно составлять:

- а) 2 : 4 : 6;                      в) 1 : 1 : 4;  
б) 2 : 2 : 4;                      г) 4 : 1 : 4.

**7.** Наиболее рационален:

- а) двухразовый прием пищи;      в) четырехразовый прием пищи;  
б) трехразовый прием пищи;      г) пятиразовый прием пищи.

**8.** Оптимальная длительность перерывов между едой составляет не более:

- а) 1–2 ч;                          в) 4–5 ч;  
б) 3–4 ч;                          г) 5–6 ч.

**9.** Ночной промежуток времени между приемами пищи должен быть:

- а) 6–7 ч;                          в) 11–12 ч;  
б) 8–10 ч;                        г) более 12 ч.

**10.** В среднем у взрослых людей при четырехразовом приеме пищи:

а) первый завтрак должен удовлетворять по составу 20–25 % суточной потребности, второй завтрак или полдник – 10–15 %, обед – 40–45 %, ужин – 20–25 %;

б) первый завтрак должен удовлетворять по составу 30 % суточной потребности, второй завтрак или полдник – 20 %, обед – 30 %, ужин – 20 %;

в) первый завтрак должен удовлетворять по составу 35–40 % суточной потребности, второй завтрак или полдник – 10–15 %, обед – 25–30 %, ужин – 20–25 %;

г) первый завтрак должен удовлетворять по составу 40–45 % суточной потребности, второй завтрак или полдник – 20–25 %, обед – 20–25 %, ужин – 10–15 %.

**11.** Ужинать следует не позднее чем:

- а) за 1 ч до сна;                      в) 1,5–2 ч до сна;  
б) 1–1,5 ч до сна;                      г) 2–3 ч до сна.

**12.** Пищу следует принимать не менее чем:

а) за 30 мин до и спустя 10–15 мин после завершения занятий физическими упражнениями;

б) 1 ч до и спустя 20–25 мин после завершения занятий;

в) 1,5 ч до и спустя 30 мин после завершения занятий;

г) 2–2,5 ч до и спустя 30–40 мин после завершения занятий.

**13.** Возникновение головных болей, резкое падение работоспособности и внимания связано:

- а) со снижением уровня глюкозы в крови;
- б) с недостаточным присутствием в пище животных жиров;
- в) повышенным потреблением белковой пищи;
- г) нарушением питьевого режима.

**14.** Избыточное потребление жиров и углеводов часто является основной причиной:

- а) появления раздражительности;
- б) нарушения сна, ухудшения памяти;
- в) развития депрессивного состояния;
- г) развития ожирения.

**15.** Суточная потребность взрослого человека в жирах в среднем составляет:

- а) 80–100 г, из которых не менее 30 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- б) 60–80 г, из которых не менее 20 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- в) 110–130 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
- г) 140–160 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения.

**16.** За счет белков, жиров и углеводов в пище работников умственного труда должна обеспечиваться суточная калорийность рациона:

- а) на 8; 22 и 70 %;
- б) 10; 25 и 65 %;
- в) 13; 33 и 54 %;
- г) 16; 44 и 40 %.

**17.** В пище содержание белков животного происхождения должно составлять не менее:

- а) 35 %;
- б) 45 %;
- в) 55 %;
- г) 65 %.

**18.** Максимальное количество потребляемого сахара в сутки не более:

- а) 60–70 г;
- б) 75–80 г;
- в) 85–90 г;
- г) 100 г.

## Задания для самостоятельной работы

1. Назовите наиболее важные потенциальные источники вреда в пищевых продуктах.

2. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

а) Суточная норма сахара в любом виде не более (...) г, одновременно – не более (...) г.

б) При увеличении потребления некоторых аминокислот (главным образом метионина), а также усвояемого кальция снижается (...).

в) Добавление яиц к рациону животных, содержащему хлеб, увеличивает их устойчивость к действию промышленных ядов в (...) раза.

г) При трехразовом питании завтрак должен обеспечить (...) % суточного рациона, обед – (...) %, ужин – (...) %.

д) При выходе на работу натошак или замене завтрака стаканом кофе трудоспособность (...).

е) Завтрак должен быть за (...) ч до занятий физическими упражнениями и за (...) ч до соревнований; обед – за (...) ч до занятий и за (...) ч до соревнований.

ж) Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч человека с массой тела 70 кг достигают (...) л/ч (при  $t = 20-25\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Не следует приступать к занятиям с отрицательным балансом воды. Перед занятием нужно выпить (...) мл жидкости за (...) мин до его начала.

з) В среднем суточный расход энергии у юношей составляет (...) ккал, у девушек – (...) ккал; в период экзаменационных сессий энергетическая ценность рациона повышается до (...) ккал; в процессе регулярных занятий физическими упражнениями в зависимости от их вида энергозатраты составляют (...) ккал.

и) Излишнее употребление белковой пищи на фоне малой двигательной активности может привести к (...).

3. Перечислите критерии для оценки рационов питания исходя из концепции, разработанной академиком А. А. Покровским.

4. Раскройте механизм негативного влияния голодания на организм.

5. Перечислите основные факторы, от которых зависит режим питания.

6. Укажите правильную последовательность употребления блюд во время обеда.

7. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Вид основного суточного приема пищи	Описание видов основного суточного приема пищи
Завтрак	1. Включает наряду с бутербродом напиток либо свежие фрукты
Второй завтрак (или полдник)	2. Целесообразно начинать с салата, затем – основное энергоемкое блюдо, в конце – тонизирующий напиток (чай, какао, кофе)
Обед	3. Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающие нервную систему
Ужин	4. Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведенных во время трудовой деятельности

8. Соотнесите названия групп пищевых продуктов со временем их нахождения в пищеварительной системе (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Время нахождения продуктов в желудке	Группы пищевых продуктов
1–2 ч	1. Жаркое (мясо, дичь), сельдь, сладкая сметана, горох, тушеные бобы, фасоль
2–3 ч	2. Вода, чай, кофе, молоко, бульон, яйца всмятку, фруктовые соки, картофельное пюре
3–4 ч	3. Жирные выпеченные изделия, рыбные консервы в масле, шпик, свинина, салаты с майонезом
4–5 ч	4. Хлеб, сырые фрукты, вареные овощи, сыры
5–7 ч	5. Какао с молоком, яйца вкрутую, рыба отварная, телятина отварная, мясо тушеное, вареный картофель, овощи тушеные

9. Опишите негативные явления, которые происходят в организме, если прием пищи осуществлялся непосредственно перед занятиями физической культурой.

**10.** Назовите пищевые источники, являющиеся основным поставщиком для организма:

- а) кальция;
- б) балластных компонентов;
- в) белков (животного происхождения);
- г) витаминов.

**11.** Перечислите основные способы борьбы с ожирением.

### Личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

**1.** Гигиена — это:

а) естественная и специально организованная двигательная деятельность, обеспечивающая оптимальное физическое и психическое развитие человека;

б) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне;

в) комплексное медицинское обследование, направленное на повышение уровня здоровья и функциональных возможностей организма;

г) одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

**2.** Правильное и строгое соблюдение режима дня:

а) способствует выработке четкого ритма функционирования организма;

б) позволяет выполнить запланированную работу по привычным, стандартным схемам;

в) позволяет организму избегать нервных перенапряжений и стресса;

г) способствует уменьшению негативного воздействия на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

**3. Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков:**

а) оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают его работоспособность;

б) способствуют физической подготовленности;

в) способствуют увеличению продолжительности жизни;

г) благоприятствуют нормальному физическому развитию организма.

**4. Постоянное недосыпание, отход ко сну в разное время — основная причина:**

а) бессонницы и нервного истощения;

б) заболеваний системы дыхания;

в) ожирения;

г) частых сновидений.

**5. Беспорядочный прием пищи является первостепенным фактором:**

а) заболеваний нервной системы;

б) нарушений опорно-двигательного аппарата;

в) заболеваний кожи;

г) заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**6. С гигиенической целью баню (сауну) рекомендуется посещать:**

а) 1 раз в неделю;                      в) через 2—3 дня;

б) 1 раз в три недели;                г) 1 раз в месяц.

**7. Зубы необходимо чистить:**

а) утром после сна;

в) после обеда;

б) вечером перед сном;

г) утром и вечером.

**8. В условиях жаркой погоды занятия физической культурой желательно осуществлять:**

а) в одежде из синтетической ткани;

б) одежде из хлопчатобумажной ткани;

в) одежде из шерстяной ткани;

г) одежде из плотного льняного материала.

**9. Для спортивных занятий в холодное время года используется одежда:**

а) из синтетических материалов;

б) из шерсти;

- в) изо льна и хлопка;
- г) с использованием всех видов материалов.

**10. Закаливание – это:**

- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
- б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне;
- в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды;
- г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**11. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:**

- а) с приема воздушных ванн;
- б) купания в холодной воде;
- в) продолжительного пребывания на открытом солнце;
- г) искусственного ультрафиолетового облучения.

**12. Закаливание воздухом следует начинать:**

- а) при температуре 10–12 °С в течение 30–35 мин;
- б) температуре 14–16 °С в течение 35–40 мин;
- в) температуре 17–19 °С в течение 25–30 мин;
- г) температуре 20–22 °С в течение 20–30 мин.

**13. Первоначально водные процедуры проводят при температуре воздуха не менее:**

- а) 17–20 °С;
- б) 20–23 °С;
- в) 24–26 °С;
- г) 28 °С.

**14. Лучшее время для приема солнечных ванн:**

- а) с 9 до 11 ч;
- б) 12 до 14 ч;
- в) 14 до 16 ч;
- г) 16 до 18 ч.

**15. В условиях проживания на территориях, загрязненных радионуклидами, прием солнечных ванн:**

- а) разрешается только после согласования с местными службами санитарного и медицинского контроля;
- б) разрешается при хорошем самочувствии, отсутствии внешних признаков болезни;
- в) разрешается только у водоемов;
- г) должен быть ограничен или исключен полностью.

### Задания для самостоятельной работы

1. Назовите негативные факторы воздействия на организм:

- а) алкоголя;
- б) курения;
- в) наркотических веществ.

2. Назовите главные принципы построения режима дня.

3. Перечислите основные составляющие личной гигиены.

4. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

а) По данным исследований, закаленные люди в (...) раза меньше болеют, чем население в целом.

б) Продолжительность процедуры обтирания не превышает (...) мин. Для обтирания применяют вначале (...) воду, температура которой (...) °С, а затем постепенно переходят к (...) воде с температурой (...) °С.

в) Начинают процесс обливания с температуры воды около (...) °С, постепенно доводя ее до (...) °С. Длительность процедуры с последующим растиранием тела – (...) мин.

г) Температура воды в начале закаливания при помощи холодного душа должна быть около (...) °С. Продолжительность приема душа – не более (...) мин. В дальнейшем температуру постепенно снижают примерно на (...) °С через каждые (...) дня, а продолжительность процедуры увеличивают до (...) мин.

д) Купание нужно начинать при температуре воды не ниже (...) °С. Заканчивают купальный сезон при температуре воды (...) °С и воздуха (...) °С. Пребывание в воде вначале ограничивается (...) мин, а затем увеличивается до (...) мин и более.

е) В зависимости от времени года, погоды прием солнечных ванн начинают с сеансов продолжительностью (...) мин в день. Постепенно их увеличивают на (...) мин ежедневно и доводят до (...) ч. После каждого часа облучения необходимо делать перерыв на (...) мин и отдыхать в тени.

5. Опишите сущность механизма адаптации организма к холоду.

6. Заполните таблицу:

Основные принципы закаливания	Характеристика
1.	
2.	
3.	

4.	
5.	

7. Перечислите основные положения и принципы закаливания:

- а) воздухом;                      б) водой;                      в) солнцем.

8. Опишите механизмы восстановления работоспособности организма после напряженной работы при помощи:

- а) теплых и контрастных ванн;  
 б) бани, сауны;  
 в) массажа и самомассажа.

9. Назовите и опишите методику проведения теста для определения уровня закаленности организма.

10. Раскройте содержание методики оздоровления организма:

- а) системы К. Купера;  
 б) системы Н. М. Амосова;  
 в) системы П. К. Иванова;  
 г) йоги;  
 д) дыхательной гимнастики А. Стрельниковой;  
 е) дыхательной гимнастики К. Бутейко;  
 ж) с помощью модулей (приборов) биологической обратной связи;  
 з) системы оздоровительного питания (на выбор).

11. Объясните принцип действия средств (приборов) биологической обратной связи для повышения стрессоустойчивости и обучения психоэмоциональной саморегуляции.

### ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

#### Тестовые задания

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Вариант ответа						

**1. Диагностика состояния здоровья – это:**

а) многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств и методов, позволяющий направленно воздействовать на уровень физического здоровья человека;

б) естественная или специально организованная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое здоровье;

в) процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании;

г) краткое заключение о состоянии здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

**2. Цель диагностики состояния здоровья:**

а) способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию;

б) способствовать формированию физической культуры личности;

в) мониторинг уровня физического здоровья;

г) изучать воздействие факторов окружающей среды на здоровье человека.

**3. Врачебный контроль – это:**

а) комплексное медицинское обследование физического развития и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;

б) систематический мониторинг занимающихся физической культурой и спортом состояния своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

в) оценка эффективности применяемых средств, методов и педагогических технологий в физическом воспитании;

г) деятельность, направленная на прогнозирование потенциальных спортивных результатов, отбор перспективных спортсменов.

**4. Студенты проходят обязательный плановый врачебный осмотр:**

а) в начале учебного года;                      в) в конце учебного года;

б) в середине учебного года;                г) два раза за учебный год.

**5. Медицинский осмотр студентов предназначен:**

а) для оценки физического развития;

б) оценки уровня физической подготовленности;

в) получения информации о физическом состоянии;

г) определения состояния здоровья и распределения по учебным группам.

6. Углубленная форма врачебного контроля, предназначенная для систематического квалифицированного врачебного наблюдения, называется:

- а) самоконтролем;
- б) диспансеризацией;
- в) тестированием;
- г) функциональной пробой.

### Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные виды диагностики.

2. Назовите главные задачи диагностики организма при занятиях физическими упражнениями.

3. Назовите формы врачебного контроля.

4. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

- а) Основная форма врачебного контроля – (...).
- б) Занимающиеся спортом студенты обязаны проходить плановый врачебный осмотр (...) раза в год.
- в) Студенты, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья, для занятий физическим воспитанием направляются в группы (...).
- г) Врачебный контроль направлен на исключение условий (...).

5. Установите хронологическое соответствие между названиями видов врачебного обследования и характеристикой этапов их использования во врачебном контроле (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Вид	Характеристика вида врачебного обследования
Первичное обследование	1. Проводится для определения соответствия применявшихся средств и методов физического воспитания состоянию здоровья и для внесения коррективов в образовательный процесс
Повторное обследование	2. Проводится для решения вопроса о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний, а также непосредственно перед каждым спортивными соревнованиями
Дополнительное обследование	3. Проводится для решения вопроса о допуске к регулярным учебно-тренировочным занятиям физической культурой и спортом

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.  
АНТРОПОМЕТРИЯ. МЕТОД ИНДЕКСОВ**

**Тестовые задания**

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Вариант ответа																		

**1. Физическое развитие – это:**

- а) овладение системой знаний, умений и навыков в области физической культуры;
- б) результат физической подготовки, измеряемый уровнем достижений в специальных упражнениях-тестах;
- в) естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды;
- г) высокий уровень индивидуального и гармоничного становления физических способностей человека.

**2. С помощью соматоскопии и антропометрических измерений определяют уровень:**

- а) физической подготовленности;
- б) физического здоровья;
- в) физического развития;
- г) физической нагрузки.

**3. Длина тела определяется при помощи:**

- а) динамометра;
- б) ростомера;
- в) линейки;
- г) калипера.

**4. В норме коэффициент пропорциональности (КП) тела равен:**

- а) 57–62 %;
- б) 64–71 %;
- в) 73–82 %;
- г) 87–92 %.

**5. Массу тела определяют с помощью:**

- а) специальных формул;
- б) весов;
- в) динамометра;
- г) спирометра.

**6. Толщину кожно-жировой складки измеряют с помощью:**

- а) транспорта;
- б) калипера;
- в) штангенциркуля;
- г) весов.

7. Окружности частей тела измеряют:

- а) линейкой;
- б) ростомером;
- в) транспортиром;
- г) сантиметровой лентой.

8. Жизненная емкость легких — это максимальный объем воздуха, который:

- а) человек может выдохнуть после глубокого вдоха;
- б) человек может вдохнуть после глубокого выдоха;
- в) человек может выдохнуть после двух последовательных неглубоких вдохов;
- г) человек может выдохнуть после 30-секундной задержки дыхания.

9. Измерение ЖЕЛ проводится с помощью:

- а) секундомера;
- б) спирометра;
- в) термометра;
- г) тонометра.

10. Силу мышц измеряют с помощью:

- а) медицинских весов;
- б) спирометра;
- в) динамометра;
- г) калипера.

11. Метод индексов позволяет оценить:

- а) силу мышц;
- б) пропорциональность телосложения;
- в) гибкость;
- г) уровень физического здоровья.

12. Весоростовой индекс Кетле (ИК) вычисляют по формуле (где М — масса тела, г; Р — рост, см):

- а)  $ИК = М/Р$ ;
- б)  $ИК = МР$ ;
- в)  $ИК = М/\sqrt{Р}$ ;
- г)  $ИК = (МР)^3$ .

13. Средний показатель ИК:

- а) 370–400 г/см у мужчин, 325–375 г/см у женщин;
- б) 400–420 г/см у мужчин, 380–400 г/см у женщин;
- в) 420–440 г/см у мужчин, 400–415 г/см у женщин;
- г) 440–460 г/см у мужчин, 425–445 г/см у женщин.

14. Индекс массы тела (ИМТ) определяется по формуле (где М — масса тела, кг; Р — рост, м):

- а)  $ИМТ = (МР)^2$ ;
- б)  $ИМТ = (МР)^3$ ;
- в)  $ИМТ = М/Р^2$ ;
- г)  $ИМТ = М - Р^2$ .



Группы признаков физического развития	Признаки физического развития
Соматоскопические	2. Длина и масса тела, охватные размеры грудной клетки, талии, бедер, длина туловища, конечностей
Физиометрические	3. Форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, рельеф и упругость мускулатуры, половое развитие

**6. Опишите методику измерения:**

- а) длины тела (стоя);
- б) массы тела;
- в) кожно-жировой складки;
- г) окружности частей тела:
  - грудной клетки;
  - шеи;
  - плеча;
  - предплечья;
  - талии;
  - живота;
  - бедра;
  - голени;
- д) жизненной емкости легких;
- е) ручной и становой динамометрии.

**7. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.**

- а) Большие отклонения роста (гигантский или карликовый) могут зависеть от нарушений функций (...).
- б) Утром длина тела больше, чем вечером на (...) см, после большой физической нагрузки она может уменьшиться на (...) см. Столь значительные изменения связаны с (...).
- в) Толщина кожно-жировой складки имеет существенное значение при отборе в спортивные секции (...).
- г) Измерение окружностей различных частей тела дает возможность в совокупности с другими показателями судить о (...).
- д) Индекс Кетле больше (...) г/см указывает на ожирение, а равный (...) г/см – на истощение организма.
- е) Если масса тела превышает должную на (...) %, то это ожирение первой степени, на (...) % – второй, на (...) % – третьей, на (...) % и более – четвертой степени.

ж) Индекс пропорциональности в пределах (...) % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при индексе (...) % и менее ее считают узкой, а индекс (...) % и более характерен для широкой грудной клетки.

**8.** Перечислите противопоказания к измерению становой силы.

**9.** Раскройте значение и опишите методику определения:

- а) индекса пропорциональности ширины грудной клетки;
- б) индекса Эрисмана (показателя пропорциональности развития грудной клетки);
- в) индекса Пинье (показателя крепости телосложения);
- г) должной массы тела (по А. Ф. Синякову);
- д) показателя пропорциональности физического развития.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ.  
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ  
И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Тестовые задания**

*Впишите выбранный вариант ответа (а, б, в, г) в соответствующую графу таблицы:*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вариант ответа												

**1.** Функциональная проба – это:

- а) комплексное медицинское обследование физического развития человека;
- б) процесс распознавания и оценки индивидуальных социальных особенностей человека;
- в) система мероприятий по оценке состояния здоровья и выявлению признаков нарушения здоровья;
- г) воздействие на организм, применяемое для оценки состояния его различных органов и систем.

**2.** Проба Штанге, проба Генчи, проба Розенталя позволяют оценить функциональное состояние:

- а) системы дыхания;
- б) системы пищеварения;

- в) сердечно-сосудистой системы;
- г) вегетативной нервной системы.

**3.** При помощи пробы Мартине осуществляется оценка:

- а) вегетативной нервной системы;
- б) системы дыхания;
- в) системы кровообращения;
- г) сердечно-сосудистой системы.

**4.** Ортостатическая проба, индекс Робинсона, тест Яроцкого предназначены для оценки:

- а) системы пищеварения;
- б) сердечно-сосудистой системы;
- в) вегетативной нервной системы;
- г) системы дыхания.

**5.** Вегетативный индекс (ВИ) Кардю вычисляют по формуле (где ЧСС – частота сердечных сокращений, ДАД – диастолическое артериальное давление):

- а)  $ВИ = 100 (1 - ДАД/ЧСС)$ ;
- б)  $ВИ = 200 (1 - ДАД/ЧСС)$ ;
- в)  $ВИ = 100 (1 + ДАД/ЧСС)$ ;
- г)  $ВИ = 100 (1 + ЧСС/ДАД)$ .

**6.** Гарвардский степ-тест рекомендован для оценки физической работоспособности:

- а) спортсменов;
- б) школьников;
- в) пожилых людей;
- г) студентов.

**7.** Отличному результату в выполнении гарвардского степ-теста соответствует оценка:

- а) 55;
- б) 64,9;
- в) 80;
- г) 90.

**8.** У здоровых молодых нетренированных мужчин и женщин значения  $PWC_{170}$  находятся в пределах соответственно:

- а) 90–110 и 45–60 Вт;
- б) 110–130 и 60–70 Вт;
- в) 140–180 и 75–140 Вт;
- г) 190–210 и 140–180 Вт.

**9.** Относительное значение  $PWC_{170}$  у мужчин и женщин составляет соответственно:

- а) 2,4 и 1,7 Вт/кг;
- б) 3,1 и 2,5 Вт/кг;
- в) 3,8 и 2,9 Вт/кг;
- г) 4,4 и 3,6 Вт/кг.

**10.** Тест Купера предусматривает:

- а) выполнение глубоких приседаний с последующим измерением ЧСС через определенные интервалы времени;
- б) преодоление максимально возможного расстояния бегом в чередовании с ходьбой за 10 мин по пересеченной местности;
- в) подъемы на ступеньку определенной высоты по заданным временным интервалам при постоянном темпе ЧСС 120 уд./мин;
- г) преодоление максимально возможного расстояния бегом за 12 мин по ровной местности без подъемов и спусков.

**11.** О хорошем физическом состоянии для мужчин и женщин моложе 30 лет свидетельствуют следующие показатели теста Купера:

- а) 1,3–1,6 и 1,2–1,5;
- б) 1,6–2,0 и 1,5–1,8;
- в) 2,1–2,4 и 1,8–2,1;
- г) 2,4–2,8 и 2,1–2,6.

**12.** Методика Г. Л. Апанасенко позволяет оценить уровень:

- а) физической подготовленности;
- б) физического развития;
- в) физической работоспособности;
- г) физического здоровья.

### **Задания для самостоятельной работы**

**1.** Перечислите основные требования, которые предъявляют к функциональным пробам.

**2.** Перечислите показания к проведению функциональных проб.

**3.** Назовите противопоказания к проведению функциональных проб.

**4.** Опишите методику определения:

- а) функциональной силы прямой мышцы живота;
- б) функциональной силы косых мышц живота;
- в) функциональной силы мышц-разгибателей позвоночника;
- г) функциональной силы ягодичных мышц.

**5.** Перечислите упражнения, позволяющие оценить:

- а) скоростно-силовые показатели;
- б) силовую выносливость.

6. Впишите недостающие цифры, слова или фразы.

а) Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе на (...) с, а хорошо тренированные спортсмены – на время от (...) с до (...) мин.

б) У здоровых нетренированных людей время задержки дыхания на выдохе составляет (...) с, у спортсменов – (...) с.

в) В хорошем состоянии тренированности показатели жизненной емкости легких после нагрузки (...), а иногда даже (...).

г) Ортостатическая и клино-ортостатическая пробы отражают возбудимость соответственно (...) и (...) отделов вегетативной нервной системы.

д) После проведения клино-ортостатической пробы благоприятной реакцией считается замедление ЧСС на (...) уд./мин.

7. Раскройте значение и опишите технологию проведения:

а) пробы Штанге;

д) комбинированной пробы Серкина;

б) пробы Генчи;

е) пробы Лебедева;

в) пробы Розенталя;

ж) пробы Мартине.

г) пробы Шафрановского;

8. Опишите методику проведения:

а) ортостатической пробы;

г) теста Яроцкого;

б) клино-ортостатической пробы;

д) теппинг-теста.

в) пробы Ромберга;

9. Опишите методику проведения:

а) гарвардского степ-теста;

в) теста Купера;

б) субмаксимального теста PWC<sub>170</sub>;

г) теста Новакки.

10. Соотнесите названия типов реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) после проведения пробы Мартине с их характерными особенностями (поставьте соответствующую цифру в первой колонке таблицы):

Тип реакции ССС после проведения пробы Мартине	Характеристика
Нормотонический	1. Характеризуется значительным повышением систолического давления и одновременным снижением диастолического. Частота сердечных сокращений значительно увеличивается, а время восстановления замедляется до 4–5 мин
Астенический	2. Свойственно резкое и значительное повышение систолического давления с одновременным подъемом диастолического. Значительно учащен пульс. Период восстановления затягивается до 3–7 мин

Тип реакции ССС после проведения пробы Мартине	Характеристика
Гипертонический	3. Систолическое давление поднимается на второй и третьей минутах восстановительного периода, когда оно выше, чем на первой минуте. Восстановительный период затягивается до 7 мин
Дистонический	4. Характеризуется значительным учащением сердечных сокращений, небольшим подъемом систолического давления, неизменным или небольшим подъемом диастолического давления. Пульсовое давление не изменяется или даже снижается
Ступенчатый	5. Характеризуется учащением пульса (до 15 %), повышением систолического давления. Пульсовое давление увеличивается. Восстановительный период длится от 1 до 3 мин. Внешние признаки утомления характеризуются легкой гиперемией лица

11. Перечислите физиологические факторы, на которых базируется технология проведения субмаксимального теста  $PWC_{170}$ .

12. Назовите признаки перегрузки, являющиеся основанием для прекращения теста Купера.

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Результативность физической культуры в учреждениях высшего образования определяется на основе объективных критериев формирования личности будущего специалиста-профессионала. При этом ведущими факторами, которые обеспечивают осознанное применение студентами средств физического воспитания, являются:

- избирательное содержание наиболее эффективных компонентов в системе обучения и воспитания;
- интегративный характер физического воспитания и спорта;
- органическая связь физического воспитания и спортивной подготовки студентов с их профессиональным и личностным формированием;
- системный характер совершенствования психофизических, оздоровительно-гигиенических, методических и профессионально-прикладных основ физической культуры и спорта студентов.

В период адаптации к условиям обучения в учреждении высшего образования физическое воспитание основывается на организационно-методических и программно-нормативных положениях, в которые входят: система физкультурных знаний, умений и навыков; личностно ориентированные модели физической культуры студентов, соответствующие реальным условиям и направленные на развитие общих и специальных профессионально-личностных качеств; пролонгированность общего физкультурного образования и самообразования; комплексная, объективная и информативная оценка успеваемости; оптимизация средств физического воспитания. В то же время прагматические задачи по достижению только количественных показателей физической подготовленности не в полной мере отвечают сущности современного физического воспитания.

Реализация планов подготовки специалистов-профессионалов повышает требования к учебной дисциплине «Физическая культура». Ее структура и содержание обусловлены системообразующим комплексом узловых компонентов, которые взаимосвязаны с физической культурой

личности, формированием устойчивой мотивации, физическим и психическим здоровьем, общей физкультурной образованностью, наличием способностей к реальной физкультурно-спортивной деятельности. Интегративное взаимодействие составляющих физическую культуру личности компонентов является основополагающей предпосылкой к формированию профессионально-личностных качеств и использованию положительного эффекта от воздействия физических упражнений на организм занимающихся для повышения качества жизнедеятельности.

На основании анализа результатов многолетних исследований уровня физического здоровья установлено неудовлетворительное состояние отдельных морфофункциональных параметров организма студентов (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата). Комплексная оценка уровня физического здоровья низкая по среднему значению. Во всех возрастно-половых группах обследованных студентов (17–20 лет) более 60 % студенток и более 70 % студентов имеют оценки «низкий» и «очень низкий» уровень физического здоровья. Это свидетельствует о наличии у них потенциальных соматических заболеваний.

Проблемным вопросом в проектировании и реализации образовательного процесса является отсутствие у значительного числа студентов проявления собственно-волевых усилий, стремления к преодолению препятствий различной степени сложности. В таком случае нельзя говорить о включенности в физкультурно-спортивную деятельность потому, что студент, который не достиг осознанного восприятия системы закономерностей, отношений и ценностей физической культуры, не способен полноценно осуществлять двигательную деятельность.

Определенную сложность вызывает несогласованность в установлении основных критериев готовности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Любой критерий должен соответствовать как сущности процесса обучения в учреждении высшего образования вообще, так и физическому воспитанию в частности. Образовательный процесс эффективен лишь в том случае, если взаимосвязь физической культуры и спорта с другими видами деятельности студента характеризуется целостностью обучения, содержательным смыслом и закономерной зависимостью составляющих элементов. Физическое воспитание задействуется и содержится в тех видах деятельности студентов, которые находятся под его непосредственным влиянием. Содержание физической культуры выступает основополагающим условием системобразования деятельности студента, которое обусловлено профессионально-личностной направленностью, принципами, однородностью

и многообразием функций, зависимостью составляющих элементов в обучении, а также характером взаимодействия студента с окружающей средой.

Главными результатами эффективного взаимодействия физического воспитания с другими видами деятельности студента являются:

- развитие личностных качеств;
- ускорение адаптации студентов к условиям обучения в учреждении высшего образования;
- разработка содержания учебного материала с учетом реальных условий, традиций и материально-технической базы учреждений высшего образования;
- постоянное обновление и преобразование различных видов деятельности студентов;
- повышение умственной и физической работоспособности, качества жизнедеятельности;
- сохранение и укрепление здоровья студентов.

В практической работе со студентами по дисциплине «Физическая культура» должны быть учтены следующие аспекты:

- обеспечение систематического углубленного контроля показателей функционального состояния студентов с количественной оценкой состояния их здоровья;
- планирование физических нагрузок для каждого студента с учетом особенностей и возможностей его организма;
- организация педагогического контроля за выполнением индивидуально запланированных объемов и режимов нагрузок с использованием средств мониторинга и срочной оценки функционального состояния занимающихся;
- четкое формулирование целевых установок каждого занятия, программирование функциональных профилей нагрузки и сравнительный анализ ожидаемых и фактических реакций.

На первый план совершенствования физического воспитания выходит необходимость объективизации и экспресс-диагностики функционального состояния студентов, поиска критериев индивидуального управления их физическими нагрузками, регулярного анализа результатов проводимых занятий.

Выраженная контрастность в физиологических реакциях на нагрузку, различия в исходных уровнях физкультурной образованности и физической подготовленности студентов требуют разработки и внедрения систем быстрого и непрерывного контроля за адаптационными перестройками организма, регулярного тестирования всех занимающихся,

обеспечения индивидуального подхода при планировании объемов физических нагрузок и постановке целей предстоящего занятия.

Один из возможных способов контроля над реализацией индивидуальных тренировочных программ – применение систем биологической обратной связи. Такие программы также целесообразно использовать и для регламентации воздействия нагрузок на организм, развития двигательных способностей студента, регуляции темпа и ритма выполнения упражнений.

Таким образом, системное владение знаниями в области физической культуры и спорта на достаточном для жизнедеятельности уровне является основным и определяющим компонентом в формировании мировоззрения и компетентности студентов в данной сфере деятельности. Освоение методологических основ физической культуры в виде общего физкультурного образования позволяет методически обоснованно и реально внедрить в жизненную практику и профессиональную деятельность те средства и методы, которые формируют профессионально-личностные качества специалиста. Достичь этой задачи возможно лишь при условии целенаправленного обеспечения теоретико-методической базы и решения главных задач обучения, определяющих сущность и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

---

## СЛОВАРЬ

---

**Вид спорта** – часть спорта, представляющая собой обособленную сферу общественных отношений, имеющая специфические особенности, правила спортивных соревнований, среду занятий, используемые спортивный инвентарь и оборудование.

**Здоровый образ жизни** – активная целенаправленная деятельность человека, способствующая сохранению и повышению уровня здоровья.

**Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

**Клуб по физической культуре и спорту** – добровольное объединение физических лиц без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к физкультурно-оздоровительным, спортивно-массовым мероприятиям, спортивным соревнованиям и участия в них.

**Компетентность выпускника учреждения высшего образования** – выраженная способность применять знания и умения.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Личностная часть физической культуры** – результат реализации социальных программ физического развития и физического совершенства, воплощенный в физкультурной образованности, убеждениях, навыках и умениях, мотивации, качествах и потребностях.

**Массовый спорт** (спорт для всех) – соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т. д.

**Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта** — коллективы спортсменов, тренеров и иных специалистов, формируемые для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них под государственными символами Республики Беларусь.

**Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь** — общественная организация, признанная Международным олимпийским комитетом, которая возглавляет олимпийское движение Республики Беларусь и руководствуется в своей деятельности законодательством, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета, иными решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

**Непрофессиональное физкультурное образование** — освоение достижений физической культуры; оптимальный уровень физкультурной грамотности, способствующий посредством творческой деятельности осознанному принятию личностью ценностей физической культуры.

**Образ жизни** — деятельность, включающая в себя динамические процессы протекания жизненных ситуаций.

**Общее физкультурное образование студентов** — процесс, направленный на расширение, обогащение и рефлексивное осмысление студентами имеющегося опыта двигательной активности, оптимизацию физической подготовленности, необходимых для самостоятельного решения здоровьесберегающих задач физической культуры, формирования способностей к использованию средств физического воспитания в повседневной жизнедеятельности.

**Организатор спортивно-массового мероприятия** (организатор спортивного мероприятия, организатор спортивного соревнования) — физическое и (или) юридическое лицо, инициировавшее проведение спортивно-массового мероприятия (спортивного мероприятия, спортивного соревнования) и (или) осуществляющее организационное, финансовое и (или) иное обеспечение его подготовки и проведения.

**Основное учебное отделение** — состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

**Подготовительное учебное отделение** — состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

**Предметная часть физической культуры** — результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, специальной литературе, учебниках, монографиях и т. п.

**Профессиональная направленность физического воспитания** — совокупность форм, средств и методов физкультурной деятельности в учреждении образования, обеспечивающая в соответствии с задачами образовательного процесса профессионально-личностное формирование будущих специалистов.

**Профессионально-прикладная физическая культура** — социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности.

**Специальное учебное отделение** — состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

**Спорт** — сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

**Спорт высших достижений** — система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта — Всемирная универсиада, чемпионаты мира среди студентов и т. д.

**Спортивная подготовка** — комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение.

**Спортивное соревнование** — состязание среди спортсменов (команд спортсменов) по виду (видам) спорта в целях определения победителей, спортивных результатов, проводимое в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта и положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

**Спортивное учебное отделение** — состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

**Спортивно-массовая работа** — подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий.

**Спортивно-массовое мероприятие** — организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Спортивные мероприятия** – спортивные соревнования и подготовка к ним.

**Спортивный режим** – порядок поведения спортсмена во время проведения спортивных мероприятий и распорядок дня спортсмена, включающий режим тренировочной и (или) соревновательной работы, периоды отдыха, питания, восстановления, участия в медицинских осмотрах.

**Спортивный резерв** – физические лица, проходящие спортивную подготовку по избранному виду спорта и претендующие на включение в национальные и сборные команды.

**Спортсмен** – физическое лицо, проходящее спортивную подготовку по избранному виду спорта.

**Спортсмен высокого класса** – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

**Студенческий спорт** – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

**Судья по спорту** – физическое лицо, прошедшее подготовку судей по спорту и имеющее судейскую категорию, а также физическое лицо, имеющее международную судейскую категорию.

**Технологии образовательные** – технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск знаний, и управление ими, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач, формирование компетенций.

**Технология** (педагогическая) – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечивающей достижение прогнозируемых результатов.

**Тренер** – физическое лицо, имеющее образование в сфере физической культуры и спорта или получившее допуск к занятию педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта, осуществляющее физическое воспитание спортсменов в процессе их спортивной подготовки, иных физических лиц в процессе проведения физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, проведение мероприятий, необходимых для спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов), а также руководство тренировочной и (или) соревновательной работой спортсменов (команд спортсменов).

**Управляемая самостоятельная работа студентов** — разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя-куратора.

**Учебно-тренировочный процесс** — способ осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических, оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях.

**Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта** — некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта, организации и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта.

**Физическая культура** — 1) 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; 2) учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

**Физическая культура адаптивная** — использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

**Физическая культура базовая** — основополагающий вид физической культуры, часть системы образования и воспитания для обеспечения базового уровня физического состояния.

**Физическая культура личности** — это образованность, физический статус и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

**Физическая культура оздоровительная** — использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

- Физическая культура рекреативная** – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.
- Физическая культура студента** – качество личности, системообразующий фактор физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности.
- Физическая подготовка** – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека.
- Физическая подготовленность** – результат целенаправленной физической подготовки и двигательной активности, выраженный в формировании двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и повышении уровня работоспособности.
- Физические упражнения** – основное средство физического воспитания.
- Физическое воспитание** – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.
- Физическое развитие** – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.
- Физическое совершенство** – высокий уровень индивидуального и гармоничного развития физических способностей человека.
- Физкультурная деятельность** – вид культурной деятельности человека, выраженный в его отношении к восприятию, созиданию, распространению и потреблению ценностей физической культуры.
- Физкультурное образование** – овладение личностью знаниями для изучения биологических, психологических, социальных, мировоззренческих, физических, эстетических, поведенческих аспектов и резервных возможностей организма человека в процессе его двигательной деятельности.
- Физкультурно-оздоровительная работа** – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Физкультурно-оздоровительное мероприятие** – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в физическом воспитании.
- Физкультурно-спортивные сооружения** – объекты, предназначенные для занятия физической культурой и спортом.

**Функции физической культуры** — явления, направленные на удовлетворение потребностей общества или отдельной личности в данном виде деятельности. Функции физической культуры органически взаимосвязаны с ее сущностью и содержанием, ролью и значением в развитии общества и личности.

**Ценности физической культуры** — значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в области физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и сознательное проявление физкультурно-спортивной активности. В сфере физической культуры ценности могут быть материальными, физическими, социально-психологическими, социокультурными. В физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми сторонами личности.

**Школьный спорт** — часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях общего среднего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях.

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

*Аванесов, В. С.* Формы тестовых заданий : учеб. пособие / В. С. Аванесов. — 2-е изд., перераб. и расшир. — М., 2005.

Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации : учеб.-метод. пособие / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова, И. В. Ковалец. — Минск, 2014.

*Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — Киев, 1998.

*Ашмарин, Б. А.* Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Р. Курамшин. — СПб., 1999.

*Бальсевич, В. К.* Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. — М., 1988.

*Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 2-е изд., стер. — М., 2008.

*Беспалько, В. П.* Педагогика и прогрессивные технологии обучения : учебник / В. П. Беспалько. — М., 1995.

*Бойченко, С. Д.* Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. — Минск, 2002.

*Выдрин, В. М.* Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. — Воронеж, 1991.

*Грец, Г. Н.* Теория и методика физической культуры в мультимедийных схемах : учеб. пособие / Г. Н. Грец, А. Б. Самойлов, И. А. Грец. — Смоленск, 2008.

*Давиденко, Д. Н.* Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни : учебник / Д. Н. Давиденко. — СПб., 2001.

*Дворак, В. Н.* Инновационная технология формирования компетентности студентов в области физической культуры / В. Н. Дворак // Инновации в образовании. — 2015. — № 9. — С. 19–28.

*Дворак, В. Н.* Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / В. Н. Дворак ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2013. — 27 с.

*Дворак, В. Н.* Педагогические инновации в физическом воспитании студентов / В. Н. Дворак // Пед. наука и образование. — 2015. — № 2. — С. 23–30.

*Дворак, В. Н.* Теоретическая подготовка студентов в процессе физического воспитания / В. Н. Дворак, В. А. Коледа // Мир спорта. — 2010. — № 3. — С. 28–35.

*Дубровский, В. И.* Спортивная медицина : учебник / В. И. Дубровский. — М., 1998.

*Железняк, Ю. Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М., 2005.

*Жук, О. Л.* Педагогика. Практикум на основе компетентностного подхода : учеб. пособие / О. Л. Жук, С. Н. Сиренко ; под общ. ред. О. Л. Жук. — Минск, 2007.

*Загревская, А. И.* Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А. И. Загревская // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 10. — С. 8–10.

*Ильинич, В. И.* Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. — М., 2007.

Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек. 2010 г. — Минск, 2012.

*Коледа, В. А.* Концептуальные основания общего физкультурного образования студенток / В. А. Коледа, В. Н. Дворак // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. — Минск, 2014. — Вып. 11. — С. 5–11.

*Коледа, В. А.* Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. — Минск, 2005.

*Коледа, В. А.* Тесты по физической культуре : пособие для студентов / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. — Минск, 2008.

*Коледа, В. А.* Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. — Минск, 2004.

*Кошман, М. Г.* Дидактические игры как средство формирования гностических умений у студентов физкультурных вузов / М. Г. Кошман. — Гомель, 2004.

*Кряж, В. Н.* Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж. — Минск, 2001.

*Куликович, Е. К.* Здоровый образ жизни как веление времени : метод. пособие / Е. К. Куликович. – Минск, 1998.

*Купчинов, Р. И.* Физическое воспитание : учеб. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск, 2006.

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

*Лесгафт, П. Ф.* Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт ; сост. И. Н. Решетень. – М., 1988.

*Лосева, И. И.* Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Свитин, Г. И. Дулькина, Н. А. Кондакова ; под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005.

*Лотоненко, А. В.* Молодежь и физическая культура / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М., 1996.

*Лубышева, Л. И.* Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М., 1992.

*Лукьяненко, В. П.* Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – М., 2003.

*Максименко, А. М.* Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М., 2005.

*Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – СПб., 2004.

*Медведев, В. А.* О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В. А. Медведев, В. А. Коледа // Физ. культура : воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11–13.

*Менхин, Ю. В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – М., 2006.

*Николаев, Ю. М.* Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. М. Николаев ; С.-Петерб. гос. академ. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998.

*Новиков, Б. И.* Физическая культура личности: сущность, структура, пути формирования / Б. И. Новиков // Физ. культура личности студента. – М., 1991. – С. 7–14.

*Приходько, В. В.* Непрофессиональное физкультурное образование : учеб. пособие / В. В. Приходько. – М., 1991.

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

*Рыбачук, Н. А.* Педагогическая технология здоровьесбережения студентов / Н. А. Рыбачук // Педагогика. – 2003. – № 4. – С. 70–74.

*Селевко, Г. К.* Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г. К. Селевко. – М., 2005.

*Сергеенкова, В. В.* Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы // В. В. Сергеенкова. – Минск, 2004.

*Синяков, А. Ф.* Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – М., 1987.

*Скрипко, А. Д.* Технологии физического воспитания / А. Д. Скрипко. – Минск, 2003.

*Соколов, В. А.* Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Соколов ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1995. – 51 с.

Теория и методика физической культуры : слов.-справ. / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск, 2006.

Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М., 2003.

Тесты для определения уровня усвоения теоретико-методических знаний по физической культуре : практ. пособие / авт.-сост. : В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2003.

Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. М. Киселева. – Минск, 2007.

Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск, 2008.

Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск, 2005.

Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2007.

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

Физическое воспитание студенток : учеб. пособие / В. М. Михаленя [и др.] ; под ред. В. М. Михалени. – Минск, 1998.

*Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003.

*Фурманов, А. Г.* Физическая рекреация. Активный отдых. Спорт для всех. Оздоровление. Туризм : учебник / А. Г. Фурманов. – Минск, 2012.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ.....	9
2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	17
3. СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	30
4. ТЕХНОЛОГИЯ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	41
5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	62
6. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	90
7. КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ .....	100
Тема 1. Основы физической культуры.....	100
Основные термины и понятия теории физической культуры .....	100
Организация физического воспитания студентов.....	105
Цель, задачи и структура физического воспитания студентов.....	108
Средства и методы физического воспитания .....	112
Принципы физического воспитания студентов .....	114
Профессионально-прикладная физическая подготовка .....	116

Тема 2. История физической культуры.....	119
Возникновение физических упражнений и спортивных состязаний.....	119
Античные Олимпийские игры .....	121
Особенности эволюции физической культуры и спорта в мире... ..	122
Современное олимпийское движение .....	124
Спортивная летопись Республики Беларусь .....	127
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.....	130
Организм человека.....	130
Обмен веществ и энергии .....	138
Функционирование организма .....	144
Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов.....	149
Сущность и содержание здорового образа жизни .....	149
Рациональный режим труда и отдыха .....	152
Рациональное питание .....	154
Личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек.....	159
Диагностика состояния здоровья, врачебный контроль .....	163
Оценка физического развития. Антропометрия. Метод индексов .....	166
Функциональные пробы. Физическая работоспособность и уровень физического здоровья .....	170
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	175
СЛОВАРЬ.....	179
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	186

Учебное издание

**Коледа Виктор Антонович**  
**Дворак Виталий Николаевич**

## **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебное пособие

Редактор *О. Н. Зорина*  
Художник обложки *Т. Ю. Таран*  
Технический редактор *Т. К. Раманович*  
Компьютерная верстка *Ю. Г. Вержбицкой*  
Корректор *А. В. Лебедько*

Подписано в печать 03.03.2016. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 12,53. Тираж 100 экз. Заказ 102.

Белорусский государственный университет.  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/270 от 03.04.2014.  
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательский центр Белорусского государственного университета».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 2/63 от 19.03.2014.  
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.