

Методические материалы для СТУДЕНТОВ  
по ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по дисциплине:

Физическая культура и спорт.

основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования

- программа специалитета

КОД Наименование ОП: 31.05.01 Лечебное дело

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В теории и методике физической культуры под **физической подготовкой** понимается целенаправленный процесс развития двигательных способностей. Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). В свою очередь, специальная физическая подготовка подразделяется на спортивную тренировку и профессионально-прикладную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка** – процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Специальная физическая подготовка** – это направленный процесс воспитания двигательных способностей, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спортивная тренировка** – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

**Общая физическая подготовка** предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня функциональных возможностей путем развития работоспособности в широком круге упражнений.

Она способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

***Задачи общей физической подготовки:***

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

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

***Специальная физическая подготовка*** весьма разнообразна по своей направленности. Напомним, что все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

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

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

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

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

Под **технической подготовленностью** следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

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

К **дополнительным** относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в

то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

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

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

**Психическая подготовленность** по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

**Волевая подготовленность** связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

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

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

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

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования. В связи с этим возникает необходимость придать процессу физического воспитания соответствующий профессиональный профиль. Задачи ППФП – это подготовка к профессиональной деятельности и профилактика профессиональных заболеваний.

Эти особенности мы с вами рассмотрим в другой лекции.

Наряду с наличием специфических аспектов в каждом виде физической подготовки, общим для всех видов является аспект, непосредственно связанный с развитием двигательных способностей.

**Двигательные способности** – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Различают пять основных **двигательных способностей**: гибкость, сила, быстрота, выносливость и координационные способности.

В теории физического воспитания под **силой** подразумевают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Силовые способности делятся на:

1) собственно-силовые способности (способность к проявлению силы в статическом режиме или в динамических медленных движениях), иными словами, медленная сила;

2) скоростно-силовые способности – динамическая значительная сила в быстрых движениях и взрывная сила.

Кроме того, при оценке собственно-силовых способностей человека определяют абсолютную и относительную силу.

*Абсолютной* называют силу, проявляемую в каком-либо двигательном действии, без учета веса человека. Она характеризуется весом штанги, показателями динамометрии. Под абсолютной силой можно понимать суммарную силу всех мышечных групп.

*Относительной силой* называют отношение абсолютной силы к весу человека, развивающего эту силу. Т.е. относительная сила – это сила, развиваемая на 1 кг веса человека.

$$\text{относительная сила} = \frac{\text{абсолютная сила}}{\text{собственный вес}}$$

### ***Методы развития силы:***

- *Метод максимальных усилий:* отягощение 90% от максимального; 1-3 повторения в 1 подходе; 5-6 подходов за занятие; отдых между сериями 4-8 мин (до восстановления).
- *Метод повторных усилий:* отягощение 30-70% от максимального; 4-12 повторений в 1 подходе; 3-6 подходов за занятие; отдых между сериями 2-4 мин. (до неполного восстановления).
- *Метод динамических усилий:* отягощение до 30% от максимального; 15-25 повторений в 1 подходе (максимально быстрый темп); 3-6 подходов за занятие; отдых между сериями 2-4 мин.

***Скоростные способности (быстрота)*** – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают следующие формы проявления скоростных способностей:

- элементарные

- комплексные.

К *элементарным формам* относят четыре вида скоростных способностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал.
2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют «резкостью»).
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе.

К *комплексным формам* проявления относятся:

а) способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) – стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;

б) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) - в беге, плавании и других циклических локомоциях, способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

**Выносливость** – это способность выполнять работу длительное время без снижения ее эффективности.

В теории и практике обычно выделяют два ее вида:

1. Общая.
2. Специальная.

*Общая выносливость* – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Развитию общей выносливости служат, в первую очередь, циклические упражнения (передвижение на лыжах, плавание, продолжительный бег, велосипед, гребля).



*Специальная выносливость* – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.

*Различают виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.*

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

*Силовая выносливость* – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

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

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

Гибкость может быть активной и пассивной, а также статической и динамической.

*Активная гибкость* – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав.

*Пассивная гибкость* определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера и т.д.

*Динамическая гибкость* проявляется в движениях, а *статическая* – в позах.

Гибкость может быть общей и специальной.

*Общая гибкость* – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

*Специальная гибкость* – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

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

Очень гибкие люди меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств. Наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости считается период 11-14 лет.

И наконец, **координационные способности** – это способность быстро осваивать новое двигательное действие и способность быстро перестраивать движение в соответствии с требованиями быстроменяющейся ситуации.

Принято выделять общие и специальные координационные способности.

*Общие координационные способности* – это свойства человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различным по происхождению и смыслу двигательными действиями.

*Специальные координационные способности* – это свойства, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Развитию координационных способностей способствует систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умения занимающегося эффективно управлять своими движениями. Наибольший рост этой способности отмечается от 7-10 лет, а в 16-17 достигает данных взрослых.

В практике физического воспитания развитие двигательных способностей осуществляется посредством методики развития той или иной двигательной способности.

Методика обязательно включает в себя средства, методы и методические приемы.

В настоящее время, к средствам физического воспитания относят: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Дадим характеристику каждой из групп.

**Физические упражнения** – это двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

В специальной литературе физические упражнения иногда рассматриваются как вид двигательной деятельности, направленной на повышение функциональной и технической подготовленности человека.

Основными *признаками физических упражнений* называют следующие:

- они направлены на природу человека;
- выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- они относительно самостоятельно (не всегда непосредственно связаны с жизненной практикой);
- физические упражнения являются предметом обучения.

Весь арсенал физических упражнений можно упорядочить по ряду признаков.

| <b>Классификация физических упражнений</b>               |                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Признаки</b>                                          | <b>Виды физических упражнений</b>   |
| 1. Целевая направленность физических упражнений          | 1. Упражнения общего воздействия    |
|                                                          | 2. Оздоровительно-лечебные          |
|                                                          | 3. Прикладные физические упражнения |
|                                                          | 4. Спортивные                       |
| 2. Исторически сложившиеся системы физических упражнений | 1. Гимнастика                       |
|                                                          | 2. Игра                             |
|                                                          | 3. Спорт                            |
|                                                          | 4. Туризм                           |
| 3. Развитие двигательных способностей                    | 1. Скоростно-силовые и скоростные   |
|                                                          | 2. На выносливость                  |
|                                                          | 3. Сложно-координационные           |

|                                                                                        |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                        | 4. Силовые                                       |
|                                                                                        | 5. С комплексным проявлением физических качеств  |
|                                                                                        | 6. С регламентацией деятельности                 |
|                                                                                        | 7. С использованием внешних сил                  |
|                                                                                        | 8. С максимальным проявлением физических качеств |
| 4. Характер движений                                                                   | 1. Циклические                                   |
|                                                                                        | 2. Ациклические                                  |
|                                                                                        | 3. Смешанные                                     |
| 5. Направление и форма движений                                                        | 1. Поступательные                                |
|                                                                                        | 2. Вращательные                                  |
|                                                                                        | 3. Комбинированные                               |
| 6. Мощность работы (по В.С. Фарфелю)                                                   | 1. Максимальной мощности                         |
|                                                                                        | 2. Субмаксимальной мощности                      |
|                                                                                        | 3. Большой мощности                              |
|                                                                                        | 4. Умеренной мощности                            |
| 7. Значение физических упражнений для решения образовательных задач (по Л.П. Матвееву) | 1. Основные (соревновательные)                   |
|                                                                                        | 2. Подготовительные                              |
|                                                                                        | 3. Подводящие                                    |

Наибольший интерес для практики физического воспитания представляет классификация физических упражнений, предложенная Л. П. Матвеевым.

*Основное (соревновательное) упражнение* – упражнение, выполняемое в соответствии с действующими правилами соревнований.

*Подготовительное упражнение* направлено на развитие необходимых для техничного выполнения элемента физических качеств.

*Подводящее упражнение* – упражнение, облегчающее выполнение технически сложного элемента (как правило, используется двигательный опыт обучаемого).

### ***Оздоровительные силы природы***

Оздоровительные силы природы относятся к средствам физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, или в условиях горного климата), усиливающая воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушная, солнечная и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

***Гигиенические факторы*** включают личную гигиену и гигиену труда и отдыха, режим питания, гигиену окружающей среды. Эти факторы и средства на том же основании, что и оздоровительные силы природы, включены в средства физического воспитания — они воздействуют и приводят к различным адаптационным перестройкам в организме человека.

В физическом воспитании **методом** принято считать способ достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы:

- Первая группа объединяет общепедагогические методы,
- Вторая включает специфические, используемые только в физическом воспитании, методы упражнения.

Группа общепедагогических методов включает, в свою очередь, две подгруппы методов: вербальные (словесные) и наглядные. В основе вербальных методов лежит воздействие на вторую сигнальную систему, позволяющее воссоздавать действительность в представлениях о движениях (создается так называемый логический образ движения). В основе наглядных методов лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения.

В процессе физического воспитания все специфические и общепедагогические методы применяются в единстве. Это объясняется с одной стороны - невозможностью решения задач обучения без словесной информации и без образного представления, а с другой стороны тем, что изменений в уровне физической подготовленности нельзя добиться только за счет использования общепедагогических методов. Таким образом, методы упражнения призваны обеспечить практическую сторону физического воспитания.

Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на:

- ✓ методы строго регламентированного упражнения (МСРУ);
- ✓ методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ).

Регламентация (регуляция, управление) распространяется на:

- ✓ программу движений;
- ✓ режим деятельности;
- ✓ дозировку нагрузки и отдыха.

Если регламентируется каждый из названных компонентов, то речь идет о методе строго регламентированного упражнения, если же хотя бы один из компонентов строго не определяется, то речь идет о методе частично регламентированного упражнения.

Однако основным является регламентация режима (характера) деятельности, а также нагрузки и отдыха.

Далее дана характеристика некоторых методов физического воспитания.

**А) Стандартный метод** (равномерный, дистанционный) имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- чаще используется в циклических видах спорта;
- соблюдаются все три условия регламентации (см. выше);
- тренирующее воздействие происходит в процессе работы;

- способы повышения нагрузки: повышение интенсивности, повышение длительности;
- чаще – умеренная мощность работы (аэробная зона энергообеспечения);
- длительность работы от 10 до 30 минут (но при более высокой интенсивности длительность уменьшается).

***Б) Переменный (вариативный) метод*** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- используется во всех видах двигательной деятельности;
- изменение нагрузки возможно за счет изменения скорости, длительности, способа выполнения действия, длительности отдыха, условий внешней среды;
- имеет варианты: с ритмичными колебаниями интенсивности, с неритмичными колебаниями интенсивности.

***В) Интервальный метод*** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- регламентируются и работа, и отдых;
- в зависимости от мощности работы тренирующее воздействие может наблюдаться и в период отдыха;
- пауза отдыха должна обеспечивать снижение ЧСС до 130–140 уд/мин;
- выполнение упражнения должно прекращаться, если не выполняются основные условия: скорость, темп движения; ЧСС при данной скорости; ухудшается скорость восстановления;
- варианты интервального метода: экстенсивный и интенсивный.

***Г) Повторный метод*** имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- отличие от интервального: регламентируется только интенсивность, отдых – произволен (чаще – до полного восстановления);
- тренирующее воздействие наблюдается только в период работы.



### ***Характеристика сочетаний метода строго регламентированного упражнения:***

а) методы стандартно-непрерывного упражнения применяются в циклических видах спорта или в сложнокоординационных видах спорта путем искусственного вычленения отдельных ациклических действий и их слитном повторении;

б) к методам стандартно-интервального упражнения относятся методы, в которых одна и та же нагрузка воспроизводится через относительно постоянные интервалы отдыха (применяются в любом виде двигательной деятельности);

в) методы переменно-непрерывного упражнения связаны обычно с изменением скорости, темпа в циклических видах, а также с выполнением игровых ситуаций длительное время (в игровых видах спорта);

г) методы переменно-интервального упражнения связаны с изменением длительности интервалов отдыха или нагрузки в каждом повторении упражнения, или обоих показателей одновременно (основной метод сложнокоординационных видов спорта и др. видов спорта).

Широко распространенными вариантами ***круговой тренировки*** являются:

✓ круговая тренировка по методу непрерывной экстенсивной работы (задается только количество повторений на станциях);

✓ круговая тренировка по методу интенсивной непрерывной работы (задается и время, и количество повторений);

✓ круговая тренировка по методу интервальной работы (интенсивная работа на станциях и жесткие интервалы отдыха в переходах со станции на станцию).

Группу методов частично регламентированного упражнения (МЧРУ) составляют:

- игровой метод,
- соревновательный методы.

**А) Игровой метод** – это определенным образом упорядоченная игровая деятельность, которая не обязательно связана с хорошо известными подвижными или спортивными играми.

Признаки игрового метода:

- ✓ отсутствие строгой регламентации деятельности;
- ✓ наличие сюжетно-ролевой основы;
- ✓ чрезвычайная изменчивость условий;
- ✓ творческая инициатива и широкая самостоятельность в выборе способов достижения цели;
- ✓ комплексный характер проявления физических качеств;
- ✓ высокая эмоциональность деятельности.

**Б) Соревновательный метод** – это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или высокий результат.

Признаки:

- ✓ деятельность в соответствии с установленными правилами соревнований;
- ✓ наличие соперничества, противоборства;
- ✓ максимальное проявление физических и психических способностей;
- ✓ ограниченные возможности в управлении нагрузкой.

Принципиальным отличием соревновательного метода от игрового является отсутствие сюжета. Этот метод наиболее эффективен на этапе совершенствования техники двигательного действия, для воспитания физических, волевых и моральных качеств личности.

## **САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров-преподавателей, но и самих занимающихся.

### **ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ, ЕЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Рассмотрим виды диагностики, её цели и задачи.

#### **Основные виды диагностики:**

- 1) врачебный контроль
- 2) педагогический контроль
- 3) самоконтроль

**Цель диагностики** — способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Перед диагностикой стоят следующие **задачи**:

- 1) Регулярно проводить врачебный контроль за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- 2) Оценивать эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий.
- 3) Выполнять план учебно-тренировочных занятий.
- 4) Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности спортсменов с точки зрения физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.
- 5) Прогнозировать достижения отдельных спортсменов.
- 6) Выявлять динамику развития спортивных результатов.
- 7) Отбирать талантливых спортсменов.

#### **Врачебный контроль**

**Врачебный контроль** — это комплексное медицинское обследование

физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года, спортсмены — 2 раза в год.

Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

*Первичное* обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

*Повторное* врачебное обследование проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.

*Дополнительные* врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний или травм.

Кроме этого, часть студентов направляется на лечебную физкультуру (ЛФК), а некоторые совсем освобождаются от практических занятий, на какое-то время. Распределение по группам проводится после комплексного осмотра специалистами. Затем терапевт определяет медицинскую группу для занятий физической культурой.

Обычно такое обследование проводится визуальными методами и путем опроса, а также с помощью анкетирования. Если специалисты затрудняются определить состояние здоровья студента, его направляют на более детальное обследование к специалистам.

***Врачебным контролем оценивается:***

1) физическое развитие;

## 2) функциональная подготовленность

**Физическое развитие** — это комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.

Основные **признаки физического развития** — масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели; **критериями физического развития** выступают особенности телосложения и конституция (тип телосложения) человека.

**Антропометрический показатель** — это объективные данные о физическом развитии, степени выраженности антропометрических признаков:

### 1) Соматометрические.

- *Рост (длина тела)*. Наибольшая длина тела наблюдается утром, вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков.

- *Масса тела* — объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Он изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется.

При определении массы исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль за массой тела целесообразно проводить утром, натощак. Показатель массы фиксируется с точностью до 50 г.

- *Окружность грудной клетки* измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха.

Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин — над молочной

железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе — сутулиться.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5—7 см.

## **2) Физиометрические.**

- *Кистевая динамометрия* — метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин — 39—50 кг, у женщин — 25—33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5—10 кг меньше.

- *Становая динамометрия* как метод определения силы разгибателей туловища. Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая ног и рук, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130—150 кг, женщин—80—90 кг. Показатель относительной силы определяется, как и при кистевой динамометрии и в среднем составляет 180—240%. Величина относительной становой силы менее 170% считается низкой, 170—200% — ниже средней, 200—230% — средней, 230—250% — выше средней, выше 260% — высокой.

- *Спирометрия* позволяет определить жизненную емкость легких.

ЖЕЛ — важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Измеряется с помощью спирометра. Исследуемый берет мундштук спирометра с резиновой трубкой в руки. Затем, сделав предварительно 1—2 вдоха, быстро набирает максимальное количество воздуха и плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить, чтобы воздух не выходил через нос. Проводят замеры 3 раза подряд и фиксируют лучший результат. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин 3500-4200 см<sup>3</sup>, у женщин 2500-3000 см<sup>3</sup>.

### 3) Соматоскопические.

*Осанка* - привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. В сохранении правильной осанки главную роль играет не сила мышц, а согласованность произвольного и непроизвольного тонического напряжения различных мышечных групп.

Нарушение осанки наблюдается при слабом физическом развитии (особенно в период роста и развития организма), при заболеваниях и травмах костно-мышечной системы, при переутомлении. При правильной осанке у хорошо физически развитого человека голова и туловище находятся на одной вертикали, грудная клетка приподнята, нижние конечности выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. При неправильной осанке голова слегка наклонена вперед, спина сутулая, грудь плоская или впалая, живот выпячен.

- Для *нормальной спины* характерны естественные изгибы позвоночника. Резко выраженный изгиб — искривление позвоночника назад называется кифоз, в вперед — лордоз, вбок — сколиоз. *Грудная клетка* бывает различной *формы*: коническая (у занимающихся спортом), цилиндрическая (у спортсменов с большим стажем) и уплощенная, которая чаще встречается у детей и подростков.

- *Форма ног* бывает: нормальная, 0-образная, Х-образная.

После проведения внешнего осмотра и антропометрических измерений обследуемого можно приступить к оценке уровня его физического развития.

**Он оценивается с помощью трех методов:**

- метод стандартов и антропометрических индексов;
- метод функциональных проб.

По антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического развития с помощью **антропометрических индексов:**

- 1) Ростовой индекс;
- 2) Весо-ростовой показатель;
- 3) Силовой индекс;
- 4) Индекс пропорциональности.

Рассмотрим некоторые из них.

*Ростовой индекс* определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 — при росте 165—175 см и 110 при более высоком росте.

*Весо-ростовой показатель* вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин — 360—405 г/см, для мужчин — 380—415 г/см.

*Силовой индекс* — это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин — 0,70—0,75, а у женщин — 0,50—0,60.

*Индекс пропорциональности* между ростом и окружностью грудной клетки. Вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50—55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в сантиметрах) и выражается в процентах:



для мужчин—22%, для женщин — 21%.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки — это разность между окружностью грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Если разница равна 5—8 см для мужчин и 3—4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Методами стандартов и антропометрического профиля можно оценить показатели физического развития по специальным оценочным таблицам средних величин признаков физического развития. Для получения антропометрического профиля оцениваются отклонения индивидуальных показателей спортсмена от средних данных для данной группы, возраста, пола.

Здоровье, функциональное состояние и тренированность занимающихся можно определить с помощью **функциональных проб и контрольных упражнений**.

**Функциональная подготовленность организма** — это состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку.

Важнейшим разделом врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, является оценка функционального состояния организма, позволяющая построить рациональный двигательный режим, судить об эффективности тренировок и своевременно вносить в них необходимые коррективы.

Функциональные исследования в спортивной медицине основаны на сопоставлении физиологических показателей организма в условиях мышечного покоя, дозированных и предельных физических нагрузок, а также в восстановительном периоде.

Подбор методов обусловлен задачами и контингентом обследуемых, их уровнем подготовленности, а также видом двигательной активности. Это

определяет необходимость оценки состояния именно тех функциональных звеньев организма, которые обеспечивают специальную работоспособность при данном виде мышечной деятельности.

При изучении функциональной подготовленности организма к физическим нагрузкам наиболее важно состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изучение данных систем проводится с помощью различных физиологических и функциональных проб:

- 1) Частота сердечных сокращений (ЧСС, или пульс);
- 2) Ортостатические пробы;
- 3) Проба Штанге;
- 4) Проба Генчи;
- 5) Проба Мартине;
- 6) Тестирование, применение контрольных нормативов.

Рассмотрим подробно физиологические пробы, используемые в практике физического воспитания и спорта.

*Частота сердечных сокращений (ЧСС, или пульс)* — важный интегральный показатель функционального состояния организма. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в состоянии покоя, лучше всего утром, после пробуждения, в положении лежа или вечером перед сном в положении сидя.

Пульс в покое измеряется при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий или по сердечному толчку по 15 секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 минуту (число ударов в минуту).

ЧСС в покое в среднем у мужчин 55-70 уд/мин, у женщин 60-75 уд/мин. При частоте выше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте - редким (брадикардия).

Наблюдать пульс следует также до тренировки (за 3—5 мин) и сразу

после нее. Резкое учащение или замедление пульса по сравнению с предыдущими показателями может быть следствием переутомления или заболевания и требует консультации с преподавателем физического воспитания и врачом. Рекомендуется также следить за состоянием ритма и степенью наполнения пульса.

Пульсаторная пульсометрия доступна каждому, ибо любой человек может подсчитать у себя количество сердечных сокращений в минуту. На учебных занятиях физической культурой при средней интенсивности нагрузки величина пульса достигает 130—150 удар/мин, при интенсивности выше средней — 150—170, а во время предельных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов — 200 удар/мин и более. Имея эту информацию, можно на каждом занятии определять и регулировать интенсивность нагрузки. По продолжительности восстановления исходной величины пульса после большой физической нагрузки можно судить об успешности восстановительных процессов в организме. Если же в течение 20—30 мин исходная величина пульса не восстанавливается, значит, в организме наступило утомление в связи с недостаточной подготовленностью к данной физической нагрузке, ее объему или интенсивности. Хорошей переносимостью нагрузок и нормальным восстановлением после них считается, если колебания пульса не превышают 2—4 удар/мин относительно исходного уровня. В случае превышения следует немедленно внести коррекцию в учебно-тренировочную программу, снизив ее объем и интенсивность.

Достаточно информативной является динамика ЧСС при выполнении так называемой *ортостатической пробы*, провести которую в состоянии любой человек. Для этого нужно выявить разницу частоты сердечных сокращений в положении лежа и через 1 мин после спокойного вставания. Если разница больше 20 удар/мин, значит, организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, т.е. имеется остаточное утомление.

Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

*Проба Штанге* (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80—90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 с. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30—35 с.

*Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

*Одномоментная функциональная проба с приседанием (Проба Мартине)*. Занимающийся отдыхает стоя 3 мин. На 4-й минуте подсчитывается ЧСС за 10 сек. с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 30с, с подниманием рук вперед. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 10 с с пересчетом на 1 мин. Увеличение ЧСС после приседаний определяется сравнительно с исходной в процентах. Оценка для мужчин и женщин: отлично — 20 и менее, хорошо 21— 40, удовлетворительно — 41—65, плохо — 66—75, очень плохо — 76 и более.

В практике врачебного контроля применяется, как правило, комбинированная проба: 20 приседаний в течение 30 с, 15-секундный бег на

месте в быстром темпе (180 шагов в мин). Эта проба позволяет судить о приспособительных реакциях сердечно-сосудистой системы организма к скоростной работе и работе на выносливость.

### **Педагогический контроль**

**Педагогический контроль** — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводился для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

#### ***Содержание педагогического контроля:***

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

#### ***Виды педагогического контроля:***

- *Поэтапный* — оценивать состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе.
- *Текущий* — определять повседневные изменения в подготовке занимающихся.
- *Оперативный* — экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Главное в педагогическом контроле — оценить психофизическое состояние занимающихся физической культурой.

*К методам педагогического контроля относятся:* анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время

занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

Еще один способ оценки физического состояния — *тестирование* как применение контрольных нормативов. Так, в практике физического воспитания в учебных заведениях используются обязательные тесты: бег на 100 м (показатель качества быстроты), подтягивание для студентов, поднимание и опускание туловища из положения лежа для студенток (показатель силовой подготовленности) и бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов (показатель выносливости). В начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце — как фиксирующие изменения за прошедший учебный год. Проводить подобные мероприятия — одна из важнейших задач педагогического контроля.

### **Самоконтроль**

**Самоконтроль** — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

#### ***Задачи самоконтроля:***

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

**Цель самоконтроля** — самостоятельные регулярные наблюдения

простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Чтобы было легче структурировать свои занятия, предусматривается ведение занимающимися **дневника самоконтроля**.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность; восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.

Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели.

Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**К основным субъективным показателям относятся наблюдения за:**

- самочувствием
- сном
- аппетитом

- жалобы (в том числе и болевые ощущения)
- настроением
- умственной и физической работоспособностью
- желанием тренироваться

*Самочувствие* оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Настроение хорошим, занимающийся не должен предъявлять жалоб и испытывать выраженного утомления.

*Сон* оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

*Аппетит* характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

*Болевые ощущения* фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

#### **К объективным показателям относятся:**

- наблюдения за *антропометрическими показателями* (ростом, весом до и после тренировки, мышечной силой);

Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

- наблюдения за *показателями сердечно-сосудистой системы* (пульсом в покое, до, во время и после нагрузки, артериальным давлением и др.);

- наблюдения за *тренировочными нагрузками* фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.



При распределении нагрузки на организм нужно учитывать возможности важнейших систем организма – дыхательной и сердечно-сосудистой. Для этого разработаны методики определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания.

- наблюдения за *спортивными результатами* показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Чтобы корректировать содержание занятий по результатам показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

К примеру, при **легкой нагрузке частота пульса** доходит до 130 уд/минуту, **при нагрузке средней тяжести** — 130- 150 уд/мин, **предельная нагрузка** — более, 180 удар/мин. Определить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавливается пульс. Так, **при малой нагрузке** это происходит через 5—7 мин после окончания занятий, **при средней нагрузке** — через 10—15 мин, **при высокой нагрузке**; пульс восстанавливается только через 40-50 мин. Тренированность организма можно определить также по разнице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0—12 говорит о хорошей тренированности, 12—18 — о средней; 19— 25 — об отсутствии тренированности. Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости легких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изменения или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой

работой, если снизилась на 100—200 см<sup>3</sup> — средней, на 300—500 и более тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20—25 раз в минуту, после средней — 25—40, после тяжелой — более 40 дыханий в минуту.

Также определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней — на 400—700 г, при большой нагрузке потеря массы составит 800 г и более), а также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ**

### **История университетского спорта**

История развития университетского спорта, вузовского физического воспитания берёт своё начало в конце 19-го столетия. Появление первых энтузиастов физической культуры и спорта в вузах связано с именем **Петра Францевича Лесгафта**.

По заданию Военного министерства П. Ф. Лесгафт в течение двух лет в каникулярное время изучает опыт физического развития и подготовки специалистов по гимнастике в Западной Европе, побывав в 26 городах 13 стран. Работу в качестве врача-консультанта во Врачебно-гимнастическом заведении доктора А. Г. Берглинда и изучение зарубежных систем физического воспитания можно считать основными обстоятельствами начала работы Петра Францевича над теорией и практикой физического образования.

В практическом плане ему удалось добиться лишь организации в **1877г.** двухгодичных учебно-гимнастических курсов для офицеров при Второй военной гимназии. Программа курсов включала в себя антропологию, анатомию, физиологию, гигиену, теорию телесных движений, методику гимнастического искусства, математику, физику, химию, а также практические дисциплины: гимнастику, фехтование, плавание, игры и ремесла. При должной поддержке курсы могли перерасти в институт, но этого не произошло, и дело свелось к подготовке лишь 14 человек. А новый военный министр — генерал П. С. Банковский — и вовсе закрыл курсы.

В **1886 году** Лесгафт поступил в Петербургский университет в качестве приват-доцента и вскоре стал читать курс общей анатомии человеческого тела на естественном факультете. В процессе своих лекций, формируя представление у студентов о функционировании человеческого организма,

большое внимание обращал и на конкретные вопросы физического воспитания.

В **1893** г. в Петербурге было организовано Общество содействия физическому развитию (ОСФР), ученым секретарем которого стал Лесгафт. Члены Общества занимались вопросами пропаганды физического воспитания среди родителей, воспитателей и чисто практическими делами: организовывали экскурсии, занятия, игры, зимой заливали катки.

К **1895** г. Общество насчитывало более 400 человек. Функции преподавателей в Обществе содействия физического развития сначала выполняли члены Общества и ученицы Лесгафта, однако со временем их стало не хватать. В марте **1895** г. на заседании Общества содействия физического развития П.Ф. Лесгафт выступил с предложением открыть специальные курсы для подготовки лиц, способных проводить занятия физическими упражнениями с детьми. Созданная для этой цели комиссия разработала устав и программу будущих курсов.

В январе **1896** г. заседание Общества содействия физического развития утвердило “Положение о временных курсах для приготовления руководительниц физических упражнений и игр” и назначило Лесгафта заведующим этих курсов.

На курсах изучались следующие дисциплины: физические упражнения, теория движений, фехтование, педагогика, психология, история психологии, история педагогики, анатомия, физиология, гигиена, органическая химия, физиологическая химия, ботаника, черчение, физика, математика, химия, зоология, механика, сопротивление материалов, рисование. Перечень дисциплин свидетельствует, что слушательницы получали хорошее общее и специальное образование. По дням недели дисциплины распределялись расписанием занятий.

В **1901** году впервые в России на базе Петербургского университета были открыты курсы атлетики и физического развития, однако в учебную программу физическая культура как предмет ещё не входила.

К **1904** году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Большинство их действовало: в столице - 13, в Москве – 5, в Киеве – 4, на долю других городов приходились оставшиеся клубы.

В **1910** году была создана в России студенческая спортивная лига.

В **1911** году состоялись первые студенческие соревнования, пока только по одному виду – лёгкой атлетике. В них принимали участие команды 5 петербургских вузов.

После революции **1917** года студенческий спорт стал развиваться в другом русле. В **1919** году было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе **1921** года.

В **1923** году создан международный спортивный конгресс университетов.

В феврале **1928** года Центральное бюро Пролетарского студенчества провело первые студенческие соревнования. В программу входили хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг.

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. **Первый этап**, начавшейся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований.

В середине 30-х годов начинается **второй этап** развития студенческого спортивного движения. В **1936-37** годах в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от

профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ.

Создание в **1957 году** всесоюзного студенческого спортивного общества «Буревестник» не только объединило всех студентов, но и положило начало **третьему этапу** развития студенческого спортивного движения. На протяжении многих лет в стране проводились студенческие соревнования на разных уровнях под общим руководством Центрального Совета «Буревестник». В **1987 году** Центральный Совет «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник».

**Четвертый этап** развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

В октябре **1993 года** по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом Союза был избран Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР по боксу, серебряный призер двух Олимпиад, неоднократный чемпион Европы и СССР, кандидат технических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета имени Н. Баумана. С этого

времени работа РССС пошла по совершенно новому пути. Стали постепенно возобновляться традиции проведения чемпионатов России по многим видам спорта, и в международном плане усилия нового руководства Союза стали приносить свои плоды. Если в **1993 году** студенческая команда России на Универсиаде заняла только 27-е место, и многие стали поговаривать о закате студенческого спорта в России, то уже с **1995 года** отечественные спортсмены достойно представляли страну на международных соревнованиях, неизменно оказываясь в призерах в общекомандном зачете.

### **Государственная система образования**

Вначале XIX века в стране появляется государственная система образования. Министерством народного просвещения был разработан и высочайше утвержден перечень учебных предметов. Физического воспитания среди них не было, а «модная» в то время гимнастика, под которой понимались не только упражнения на снарядах и без снарядов, но и бег, прыжки, борьба, катание на лыжах, коньках, приемы защиты и нападения и др., считалась необязательным предметом. Физические упражнения были обязательны лишь в военных учебных заведениях. К концу XIX века были заложены теоретические основы физического воспитания. Как учебный предмет оно заняло почетное место в программах обучения начальных и средних учебных заведений России. Внедрение в программы вузов произошло уже в XX веке.

В петербургских университетах различными видами гимнастик (в основном, шведской и сокольской) стали заниматься еще в конце XIX века. Отдельные и довольно многочисленные представители студенчества участвовали в работе спортивных кружков, которые бурно развивались в Петербурге и Москве, выступали в различных соревнованиях. Одной из причин столь бурного развития спорта среди студенчества является заинтересованность военных структур в укреплении физического состояния молодежи как резерва для российской армии и флота. Однако занятия студентов спортом считались несовместимыми с академическим

образованием, поэтому многие студенты занимались спортом подвымышленными именами. Так, например, появился псевдоним «Панин» у студента Петербургского университета (отделение естественных наук физико-математического факультета) Николая Александровича Коломенкина – выступал на международных соревнованиях под именем **Николай Панин** - первый олимпийский чемпион в истории России (1908) и 5-кратный чемпион России (1901-1903, 1905, 1907) по фигурному катанию на коньках, 12-кратный чемпион России по стрельбе из пистолета (1906-1917), 11-кратный чемпион России по стрельбе из боевого револьвера (1907-1917). Заслуженный мастер спорта СССР (1940). Среди его учеников чемпионы России и СССР.

В популярный тогда «Кружок любителей атлетики доктора В.Ф. Краевского» в **1897 г.** пришел гимназист Иван Лебедев. Атлет-гиревик, борец, с 1905 г. крупнейший арбитр и организатор чемпионатов по греко-римской борьбе, редактор-издатель спортивных журналов, первый из которых в России был «Геркулес» (1912). Лебедев создал русский чемпионат, ввёл парад борцов, музыкальное сопровождение. Автор учебника для полицейских чинов «Самооборона и арест». Некоторые приемы из этой книги актуальны и сегодня. Через несколько месяцев он стал тренером в этом кружке и студентом Петербургского университета. В июне **1901 г.** студент Лебедев подал ректору А.Х. Гольмстену свою знаменитую записку об устройстве при университете кабинета физического развития.

Проект был рассмотрен министром просвещения Н.С. Ванновским, благодаря которому в ноябре **1901 г.** кабинет под названием «Курсов шведской гимнастики и атлетики» был открыт. Такому быстрому продвижению идеи И. Лебедева способствовало введение в университетах России «Временных правил организации студенческих учреждений в вузах», согласно которым университетам разрешалось организовывать кружки пения, танцев, а также заниматься разного рода физическими упражнениями. Этот день следует считать датой возникновения спорта в высших учебных



заведениях России и датой рождения кафедр "Физической культуры". Заведующим курсов был назначен И.В. Лебедев. В составленную И.В. Лебедевым учебную программу вошли гимнастика, атлетика, бокс, фехтование, городки, теннис, футбол, метание диска, толкание ядра, а также предполагалось включить в программу лыжи.

В **1907** г. в Уставы институтов и университетов России введены «Правила о студентах», регламентировавшие создание студенческих организаций, в т.ч. спортивных. Несмотря на то, что курсы шведской гимнастики и атлетики в Петербургском университете просуществовали лишь до **1905** г., они сыграли важную роль в деле последующей организации физического воспитания в вузах нашей страны.

В **1914** г. в России было 105 вузов, в 40 из которых имелись спортивные кружки для занятий фехтованием, лыжным и конькобежным спортом, гимнастикой; среди студентов особой популярностью пользовались футбол, борьба, легкая атлетика.

Первая мировая война, революция **1917** г. и гражданская война приостановили развитие студенческого спорта в России, хотя многие самостоятельные спортивные клубы сохраняли свою деятельность. Необходимость военно-физической подготовки населения для обороны молодой советской республики заставляла обращать внимание руководство страны на физическую подготовку студентов. Все существовавшие к тому времени спортивные клубы, в т.ч. и студенческие, были переданы во Всевобуч.

В августе **1919** г. в Петрограде создано специализированное высшее учебное заведение – институт физической культуры, ныне Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге. В 1920 г. подобный институт открылся и в Москве.

В **1923** г. началась работа по организации студенческого спорта высших учебных заведений через общество «Спартак». В середине

двадцатых годов встал вопрос о введении в учебные программы вузов предмета физическое воспитание.

С **1926** г. вводятся занятия по физической культуре в высших и средних учебных заведениях, в которых для этого имелись условия В **1927-1928** гг. физкультура была включена в учебные планы педагогических и медицинских вузов, а с **1930** г. она стала обязательным предметом во всех вузах страны.

Занятия по физкультуре проводились по линии военных кафедр под руководством военруков при вузах. В первые два года обучения курс физической подготовки был обязательным, на старших курсах занятия носили факультативный характер. Однако постоянные «чистки» приводили к тому, что постоянно менялся состав студентов, и студентам было не до спорта, к тому же это было довольно голодное время.

В **1931** г. издаются первые учебные программы по физической культуре для технических и педагогических вузов.

В **1931-34** гг. вводится комплекс «Готов к труду и обороне СССР», что во многом определяет содержание учебных программ для всех образовательных учреждений.

В **1933** г. выходит типовая программа для вузов, в которой определяются формы и содержание работы по физической культуре – плановые обязательные занятия во время непрерывной производственной практики и массовые физкультурные мероприятия.

В **1937** г. выходят программы, в которых содержание работы по физической культуре определялось принадлежностью к той или иной медицинской группе. В содержание программного материала обязательно включались военно-прикладные упражнения.

Физическое воспитание в годы Великой Отечественной войны было ориентировано исключительно на военно-физическую подготовку населения. По окончании Второй мировой войны Советский Союз начал политику широкой экспансии по многим направлениям, в том числе и связанную с

выходом на мировую спортивную арену. Это вызвало изменения в работе физкультурных и спортивных организаций для развития массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства и завоевания советскими спортсменами мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Такая политика нашла свое отражение в содержании школьных и вузовских учебных программ. Начались поиски новых организационных форм и методов учебной и самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов в соответствии с требованиями мирного времени.

В 1947 г. предмет «Физическое воспитание» восстанавливается как самостоятельная дисциплина, открываются кафедры физического воспитания.

После вступления СССР в Международный Олимпийский Комитет (МОК) в 1948г., физкультура в вузах стала носить все более спортивную направленность. Если в довоенных программах по физической культуре в высшей школе отсутствовали спортивные задачи, то в программах 1948-51 гг. наряду с оздоровительными, воспитательными, прикладными задачами ставились и спортивные задачи.

С 1949 г. команды советских студентов были постоянными участниками международных зимних и летних студенческих спортивных игр.

С тех пор вузовская физическая культура стала одним из государственных ресурсов подготовки спортсменов высшей квалификации, т.к. одним из требований к участникам международных соревнований была принадлежность спортсмена к любительскому, а не профессиональному спорту. Это отразилось и в объеме учебной программы – курс общей физической подготовки для студентов первого и второго годов обучения был рассчитан на 172 часа, а факультативный курс спортивного совершенствования – на 560 часов.

С 1951 г. началось проведение Всесоюзных студенческих спартакиад. Впервые для проведения академических занятий были созданы учебные

отделения и группы с учетом пола, состояния здоровья студентов и их уровня физической и спортивно – технической подготовленности. В последующие годы появляется дифференциация студентов по уровню физического развития, что находит свое отражение в программе физического воспитания студентов вузов **1963 г.**

Впервые были выделены три учебных отделения (подготовительное, спортивного совершенствования и специальное). Расширяются кафедры физического воспитания, идет активное строительство университетских спортивных сооружений. От вузов ждут чемпионов и рекордсменов. Спортивные клубы были признаны единой самостоятельной формой массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы среди студентов. Это создало дополнительные финансовые возможности для существования кафедр физической культуры и спортивных клубов, развития отдельных видов спорта. Именно в эти годы в учебном предмете «Физическая культура» появляется отчетливый крен в сторону физического воспитания и спорта, а культурологический компонент дисциплины уходит на задний план. Дифференцированный подход в обучении студентов, повышение требований к физической подготовке студентов заняли ведущее место в учебно – воспитательном процессе.

**16 слайд.** В **1987г.** была разработана концепция отдельной программы по физическому воспитанию для студентов в медицинских и фармацевтических вузов РФ.

В **1989г.** на заключительной Всесоюзной конференции заведующих кафедрами физического воспитания медицинских и фармацевтических вузов была утверждена отдельная программа по дисциплине.

В **1992г.** после принятия Закона РФ «Об образовании» был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ГОС ВПО), в соответствии с которым «Физическая культура» стала обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, важнейшим компонентом целостного развития личности.

В учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям подготовки было предусмотрено 408 часов на обязательную на весь период обучения дисциплину «Физическая культура» с проведением итоговой аттестации. Были обозначены требования к содержанию и качеству учебного процесса, установлены нормы физического развития студентов, виды контроля.

В 2011г. вузы перешли на 2-х уровневую систему обучения по стандартам третьего поколения, ориентированного на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов. Сверхзадачей обновления стало творческое преобразование учебного процесса, формирующее резервы здоровья студентов, и обеспечивающее достижение общекультурных компетенций.

### **Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах** ***Специфические особенности медицинского вуза.***

Разработка отдельной от других вузов программы вызвана тем, что обучение в медицинском вузе имеет ряд специфических особенностей:

- самые длительные сроки обучения;
- самый продолжительный рабочий день;
- длинные транспортные перемещения (по 1,5-2 часа) по городу, которые требуют дополнительного физического и психического напряжения (из-за расположения клинических баз);
- необходимость работы после учёбы в библиотеке, на кафедрах с препаратами;
- работа в контакте с больными (ночные дежурства, производственная практика);
- психоэмоциональные переживания, связанные с болезнью, а иногда и смертью больных.

Цель физического воспитания в вузе - формирование у студентов медиков отношения к физической культуре как к необходимому звену

общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи физического воспитания:

1. Вырабатывать у студентов-медиков мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований вузовской программы «Физическая культура» и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.

2. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность.

3. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

4. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально - прикладной физической подготовкой.

5. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на должном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе.

В соответствии с ФГОС ВПО поколения III++, специалист по направлению профиля медицинского образования должен решать следующие профессиональные задачи:

В профилактической деятельности:

- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения взрослого населения и подростков к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих, к выполнению рекомендаций, направленных на повышение двигательной активности, распределение пациентов на группы для занятий физической культурой и спортом с учётом их состояния здоровья, привлечение прикрепленного контингента к активным занятиям физической культурой и спортом.

В психолого-педагогической деятельности:

- формирование у взрослого населения и подростков позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья;
- формирование у взрослого населения, подростков и членов их семей мотивации к внедрению элементов здорового образа жизни, в том числе к устранению вредных привычек, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения.

#### В реабилитационной деятельности:

- способностью и готовностью применять различные реабилитационные мероприятия (медицинские, социальные и профессиональные) среди взрослого населения и подростков при наиболее распространённых патологических состояниях и повреждениях организма, определять показания к переводу пациентов в специализированные группы по занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний;
- способностью и готовностью давать рекомендации по выбору оптимального режима двигательной активности в зависимости от морфофункционального статуса, определять показания и противопоказания к назначению средств лечебной физической культуры, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии, гомеопатии и других средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и подростков.

#### Требования к структуре основных образовательных программ подготовки специалиста

##### **Специалист должен знать:**

- Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- Принципы здорового образа жизни.

##### **Специалист должен уметь:**

- Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.

- Применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия

**Специалист должен владеть:**

- Методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

**ОК** – 6,8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ПК** - 8,12,13,16,23 – готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

Требования к условиям реализации ООП (основной образовательной программы)

**п. 7.7.** Максимальный объем аудиторных учебных занятий в неделю при освоении основной образовательной программы (ООП) подготовки специалиста по очной форме обучения составляет 36 академических часов.

**п.7.10.** Раздел «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы реализуется: при очной форме обучения, как правило, в объеме 400 часов, при этом практической, в том числе игровых видов подготовки должен составлять не менее 360 часов.

***Разделы программы по физическому воспитанию***

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический и контрольный.



*Теоретический раздел.* Сообщается преподавателями на практических занятиях, в форме поточных лекций, а также изучается самостоятельно в рекомендуемой литературе.

*Практический раздел.* Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности.

Практический раздел программы подразделяется на методико-практические и учебно-тренировочные занятия.

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

*Контрольный раздел.* Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную (оперативный контроль – является первой и самой простой формой контроля, цель которого определение исходного уровня знаний и умений), текущую (текущий контроль – в течение и по окончании семестра) и итоговую (итоговый контроль – по окончании курса) информацию об уровне усвоения теоретических, практических знаний каждого студента.

### ***Содержание учебной программы по физической культуре***

Содержание учебного процесса по физической культуре включает следующие формы занятий:

- Учебно-практические занятия.
- Занятия в спортивных секциях.
- Самостоятельные занятия.

- Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

### ***Учебные отделения***

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения:

- *В основное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам здоровья. Практический раздел программы основного учебного отделения строится с учётом повышения интереса студентов к спорту и предполагает внедрение передовых спортивных технологий в процесс физического воспитания.

- *В отделение спортивного совершенствования* зачисляются студенты основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желают углублённо заниматься одним или несколькими видами спорта, по которым проводятся учебно-тренировочные занятия в данном учебном заведении. Студентам спортивного отделения на основании поданного ими заявления может быть предоставлено право заниматься в спортивных секциях за пределами вуза. В этом случае им разрешается не посещать только практические занятия при условии положительной динамики результатов зачётных нормативов, выполненных в сроки, установленные кафедрой.

- *В специальное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Специальные медицинские группы (СМГ) комплектуются с учётом характера заболеваний (нозологии), пола, уровня функциональной тренированности.

- *В отделение ЛФК* зачисляются студенты с более серьёзными отклонениями в состоянии здоровья, отнесённые по результатам медицинского осмотра к группе лечебной физической культуры (ЛФК), направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиниках города по месту проживания.

### ***Медицинские группы:***

- В основную группу относят студентов без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения при достаточном физическом развитии.
- В подготовительную группу относят студентов без отклонений в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии, а также с незначительными отклонениями в здоровье.
- В специальную группу относят студентов с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок или определенных противопоказаний в применяемых средствах физической культуры.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учётом состояния здоровья (медицинского заключения); физического развития; физической и спортивной подготовленности; интересов студентов.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года.

Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинским показаниям может проводиться в любое время учебного года.

### ***Зачётные требования***

В конце каждого семестра и учебного года (осенний и весенний семестры) студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачёт по физической культуре, состоящий из трёх разделов:

1. Теоретические и методические знания, овладение методическими приёмами и навыками.
2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
3. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

К зачётным требованиям также относятся:

- 100% посещаемость учебных занятий;

- прохождение медицинского обследования (осенний семестр).

Сроки и порядок выполнения зачётных требований и тестов определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физической культуры на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

Практические зачётные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку.

Зачёт у студентов принимают преподаватели в постоянно закреплённых учебных группах. Отметка о зачёте вносится в ведомость факультета и в зачётную книжку студента.

*Студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют тематическую контрольную письменную работу (реферат), связанную или с характером их заболевания, или с направлениями в области физической культуры и спорта и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.*

По окончании изучения дисциплины **студент должен знать:**

1. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области физической культуры и спорта.
2. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения.
3. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.
4. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
5. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки. Использование средств физической культуры и спорта для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
6. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.

7. Средства и методы восстановления.
8. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Студент должен уметь:**

1. Чётко объяснять пациентам необходимость и значение физической культуры.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учётом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне.
6. Составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики.
7. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Студент должен обладать навыками:**

1. Организации группы людей для проведения физических упражнений в рамках физкультпаузы, вводной гимнастики, утренней гимнастики, производственной гимнастики.
2. Оценки физического развития и функционального состояния организма человека в различные возрастные периоды.
3. Составления комплексов физических упражнений различной направленности, плана оздоровительно-профилактических мероприятий для врача общей практики.

***Пропуски занятий и их отработка***

Пропуски занятий студентами могут быть по уважительным причинам (болезни, травмы и другие ситуации) и по неуважительным причинам.

Если студент пропускал занятия по уважительным причинам (болезни), он должен в течение двух недель предоставить справку, заверенную в здравпункте университета. Если по болезни пропущено более 50% учебных занятий, то студенту предлагается одна из форм работы: или написание реферата, или выполнение учебно-исследовательской работы.

Пропуски по неуважительным причинам отрабатываются во внеучебное время в назначенные часы для отработок, с записью в журнал.

### ***Внеучебная работа по физическому воспитанию в вузе***

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Внеучебные занятия физической культурой в вузе подразделяются на два блока:

- самостоятельные занятия физической культурой;
- внутривузовские спортивно-массовые мероприятия.

***Самостоятельные занятия*** физкультурой многообразны – это и утренняя гимнастика, пешие прогулки, туризм, бег, игры и т. д.

Все ***массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия*** в вузе направляет и координирует спортивный клуб и кафедра физического воспитания. Каждый студент вуза имеет право заниматься любым видом спорта в избранных им спортивных секциях. На протяжении всего обучения каждый студент имеет возможность принимать участие в различных оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

***Внутривузовские соревнования*** включают: межфакультетские спартакиады по 6-8 видам спорта, спартакиаду первокурсников, «День

здоровья» на факультетах, первенства по спортивным играм, легкоатлетическая эстафета, посвящённая Дню Победы. Спортсмены, показывающие высокий уровень физической и технической подготовки, входят в состав сборных команд вузов по различным видам спорта, которые принимают участие в Универсиаде вузов города, чемпионатах и первенствах города по различным видам спорта.

*Внеучебная оздоровительная и спортивно-массовая работа* предусматривает решение в различных формах воспитания образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех годах обучения студентов в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и с учётом примерной программы по дисциплине «Физическая культура».