

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Н. Н. Филиппов

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СО СТУДЕНТАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

**Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов всех специальностей**

Минск 2013

УДК 769.011.1:378(072)

ББК 751:74.58я73

Ф5

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом университета

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Республики Беларусь, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета *В. А. Коледа*;
доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета *Р. И. Купчинов*

Филиппов, Н. Н.

Ф5 Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами по месту жительства : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Н. Н. Филиппов. – Минск : БГТУ, 2013. – 48 с.

В учебно-методическом пособии отражены основные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами по месту жительства в современных социально-экономических условиях.

Дан подробный анализ потребностей студенческой молодежи в занятиях физической культурой по месту жительства.

Предлагаемые автором средства физической культуры могут использоваться при организации и проведении занятий со студентами в физкультурно-оздоровительных группах, а также для самостоятельных занятий студентов.

Издание предназначено для студентов всех специальностей и преподавателей кафедр физического воспитания.

УДК 769.011.1:378(072)

ББК 751:74.58я73

© УО «Белорусский государственный технологический университет», 2013

© Филиппов Н. Н., 2013

ВВЕДЕНИЕ

Современное политическое, экономическое и социально-педагогическое переустройство общества требует преобразования многих сторон жизнедеятельности человека, его сознания и мировоззрения, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, в том числе к занятиям физической культурой.

Усилия каждого человека должны быть направлены на восстановление утраченных резервов здоровья, сохранение и продление здорового рода, обеспечение высокой социально-творческой активности и профессиональной деятельности, разумное отношение к своему здоровью с раннего детства и до глубокой старости. Укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия являются естественными потребностями каждого.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена прежде всего на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны.

Реформы, затронувшие систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современному производству нужны специалисты широкого профиля, обладающие развитыми интеллектуальными способностями и высоким уровнем общей культуры. В связи с этим социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры. В Статье 12 Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. «О физической культуре и спорте» указано: «Физическое воспитание студентов является обязательным в течение всего периода обучения в высшем учебном заведении, осуществляется не менее четырех часов в неделю в форме учебных занятий по физическому воспитанию и внеакадемических форм направленного использования физической культуры и спорта в соответствии с учебными планами и программами».

Между тем совершенствование физического воспитания на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, что по существу не оказывало заметного влияния на интеллектуальную и духовную сферу занимающихся, как показывают данные исследований (А. В. Кудрявцева, 1989, Л. И. Лубышевой, 1992, 2000), не приносят результатов в формировании физической культуры студентов.

Наиболее типичными недостатками организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах, по мнению вышеуказанных авторов, являются существенное сужение его образовательной и воспитательной сторон, низкая информационная насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу выполняемых действий, недостаточное осознание важности физкультурно-оздоровительной деятельности.

Новый подход к формированию физической культуры студента требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе физического воспитания в вузе.

Новым этапом в деле оздоровления населения различных возрастов средствами физической культуры стало принятие постановления Совета Министров Республики Беларусь от 28 июня 2004 года № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства».

В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые (теоретики и практики) ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными представителями населения. Среди таких предпосылок наиболее существенными, на наш взгляд, являются:

- 1) изменение социально-экономической ситуации в нашей республике и в странах СНГ в целом;
- 2) сокращение средней продолжительности жизни человека;
- 3) отсутствие обратной связи между проводимыми физкультурными мероприятиями и их результатами.

Ощущается острая необходимость в разработке современной структурно-функциональной модели организации занятий физическими упражнениями для людей разного возраста по месту жительства, которая позволила бы добиться желаемой цели с наименьшими временными затратами.

Необходимыми составными частями такой модели организации занятий являются простые и информативные методы контроля физического состояния, учет мотивов и потребностей в занятиях физической культурой оздоровительной направленности, способы оценки эффективности занятий с биологически целесообразных доз двигательной активности различных представителей населения в регионах республики,

выявление социально-экономических факторов развития физкультурно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства, разработка программ для групповых и индивидуальных занятий.

Учеными выявляются роль, место и содержание физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения, изучаются отдельные аспекты организации и управления физкультурным движением. Авторы указывают, что физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства играет большую роль в физическом воспитании, оздоровлении и организации активного отдыха населения. Однако проблема приобщения населения к занятиям физической культурой по месту жительства остается сложной.

В связи с этим организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства необходимо расширять в различных регионах.

Опыт и многочисленные исследования показывают, что максимальное приближение физической культуры к человеку, его месту жительства, ее доступность, наличие широкого поля выбора, форм и средств занятий способствует физическому, а вместе с ним и духовно-му совершенствованию личности.

В предлагаемом учебно-методическом пособии представлены результаты многолетних исследований учеными физкультурно-оздоровительных проблем среди населения по месту жительства. В данном пособии рассматриваются теоретические положения и дается практический материал по организации физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью по месту жительства в современных социально-экономических условиях.

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

В последнее время в мировой практике отмечен повышенный интерес разных категорий населения к оздоровлению посредством занятий физическими упражнениями. Социальный прогресс и научно-техническая революция ведут к расцвету самых различных направлений науки и культуры, в том числе физической культуры, приобретающих все большее значение в жизни населения цивилизованных стран.

В Республике Беларусь сложилась и успешно функционирует система организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения, включающая физкультурно-оздоровительные комбинаты (ФОКи), физкультурно-оздоровительные центры (ФОЦы), центры физкультурно-оздоровительной работы, детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), физкультурно-оздоровительные и военно-патриотические клубы.

После распада СССР государственная политика Республики Беларусь в области физической культуры направлена прежде всего на укрепление здоровья нации, физическое развитие и физическую подготовленность, продолжение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина страны. За это время в Республике Беларусь принято ряд юридических документов на государственном уровне.

Принятый в 1993 году Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» направлен в первую очередь на приоритетное развитие физического воспитания населения. Еще одним важным основополагающим документом для развития физической культуры, спорта и туризма в республике стала «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2014 годы», принятая постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30 декабря 2010 года № 1777.

В целях дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства, привлечения граждан различных возрастных категорий к занятиям физической культурой и спортом было принято постановление Совета Министров Республики

Беларусь от 28 июня 2004 года № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства», а также ряд приказов различных министерств республики.

В последние годы произошли изменения в структуре управления и организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.

В настоящее время в связи с происходящими социально-экономическими изменениями в Республике Беларусь вся физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства реализуется по трем основным направлениям: государственная, негосударственная и самостоятельная.

Суть государственного направления заключается в том, что вся физкультурно-оздоровительная работа по оздоровлению, физическому и духовному развитию человека осуществляется в системе государственных учреждений под руководством соответствующих органов: министерств, администраций городов и районов республики.

Негосударственное направление осуществляется в соответствии с государственными программами и типовыми положениями общественными (профсоюзы и др.) и коммерческими организациями, фирмами, частными предпринимателями и т. д.

Самостоятельное направление обеспечивается знаниями, умениями и навыками самого занимающегося и осуществляется при индивидуальных и групповых занятиях самостоятельно.

С учетом политического, экономического и социально-педагогического переустройства общества на основании литературных данных отечественных и зарубежных авторов и собственных исследований, нами была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в новых социально-экономических условиях и впервые предложены структура и содержание основных направлений работы по реализации предложенной модели (рис. 1–2).

Новый подход к формированию физической культуры населения Республики Беларусь по месту жительства требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями.

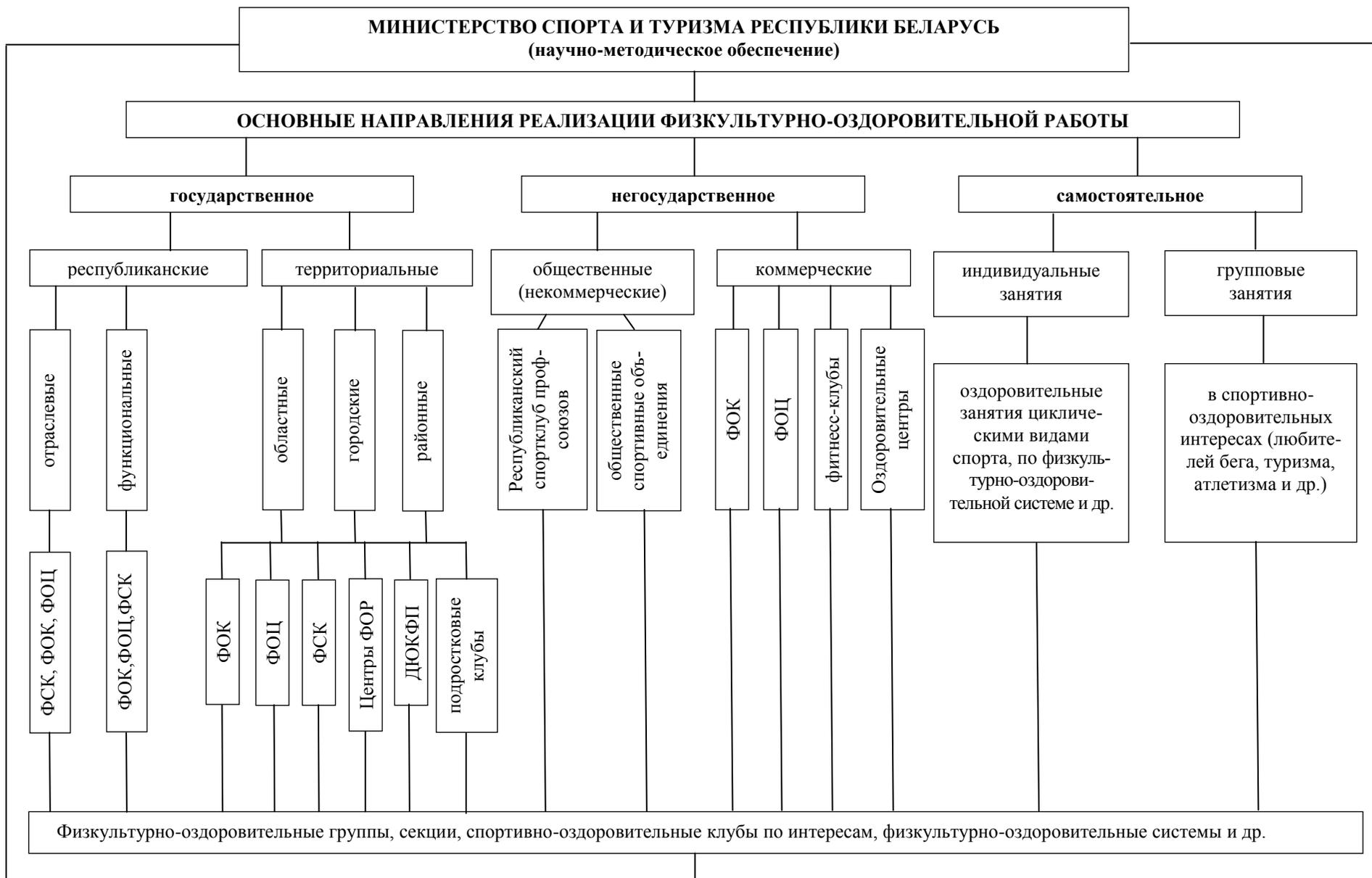


Рис. 1. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в новых социально-экономических условиях

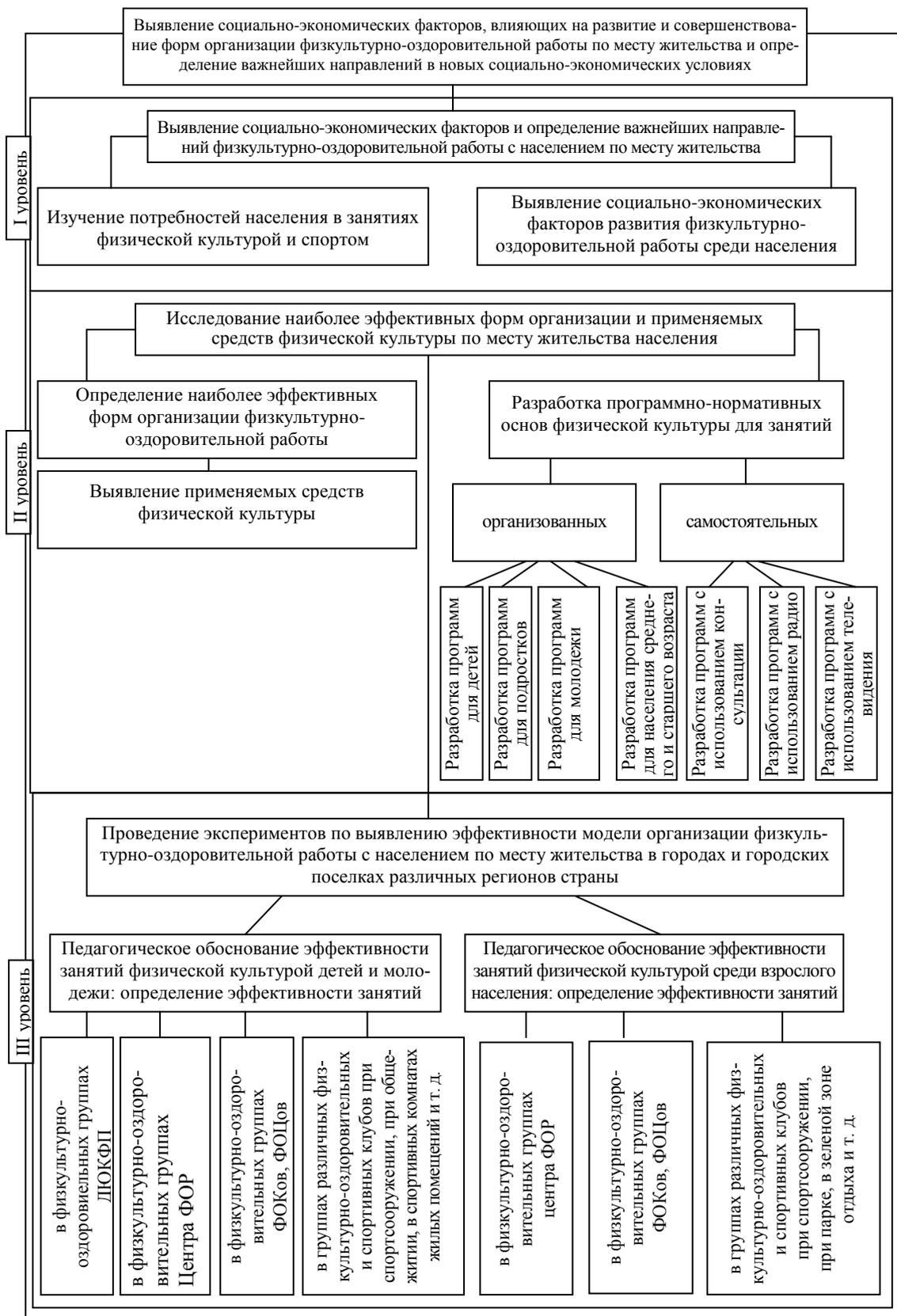


Рис. 2. Структура и содержание основных направлений реализации предложенной модели

2. СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Гуманизация современного общества потребовала обращения к человеку, к его нравственному самоопределению и индивидуальному действию. Такой подход влечет за собой отказ от традиционных моделей вузовского педагогического процесса, коренной пересмотр целей физического воспитания, связанных с общей и профессионально-прикладной подготовкой, в сторону развития его гуманных и культурно-образующих функций. Тем более, что результаты научных исследований последних лет позволяют говорить о постепенном ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Подход к формированию физической культуры студента требует кардинальных изменений в разработке общей педагогической технологии использования организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе физического воспитания в вузе. Разнообразные формы его организации могут быть классифицированы по их характерным признакам. Например, по уровню охвата студентов возможно разделение на массовые, групповые и индивидуальные; по специфике решаемых задач – на образовательные, оздоровительные, тренировочные; по уровню регламентации – на учебные, организуемые в рамках обязательного процесса, и внеучебные, проводимые в свободное время.

Актуальность нашего исследования определяется направленностью на разрешение присущего современной системе знаний о физическом воспитании противоречия между пониманием необходимости освоения студентами ценностей физической культуры и недостаточной разработанностью средств, форм и методов социально-педагогического воздействия, обеспечивающих успешность данного процесса. Поэтому необходима разработка новых педагогических моделей, которые способствовали бы преобразованиям и реформированию физического воспитания в вузе.

Методологическую основу нашего исследования составляют современные научные представления о человеке как природном и социальном существе; общественно-исторической обусловленности и ведущей роли деятельности в становлении человека как личности; единстве умственно-

го, нравственного и физического в формировании гармоничной личности и важнейшей роли физической культуры в развитии этого процесса.

Исследование потребностей студентов в организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства

Наиболее распространенным способом исследования потребностей, мотивов и интересов в области физической культуры и спорта является социологический опрос. Мы использовали вполне традиционную анкету, включив в нее новый блок экологического характера.

Целью данного исследования стало изучение потребностей студентов в занятиях физической культурой.

Анкетный опрос проводился в вузах Минска, Могилева, Гомеля, Гродно, в Мозырском государственном педагогическом университете и в Белорусской сельскохозяйственной академии. В анкетировании приняло участие 2124 студента. Выборка характеризуется показателем по полу: юношей – 844 (39,7%), девушек – 1280 (60,3%).

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% опрошенных считают такие занятия обязательными, 6,6% относятся к ним безразлично и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости (табл. 1).

Таблица 1

Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом (% от числа опрошенных)

Оценка	Балл ответа по шкале	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Совсем нет необходимости	-5	1,1	1,3	0,9
	-4	0,4	0,7	0,2
	-3	0,5	-	0,5
	-2	0,7	0,4	0,9
Безразлично	-1	0,7	0,6	0,7
	0	6,6	6,2	7,0
	+1	5,3	4,5	5,9
	+2	8,3	8,2	8,4
Необходимо	+3	19,0	17,7	19,9
	+4	22,5	23,9	21,5
	+5	34,9	36,5	34,1

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия в вузах республики вполне устраивают только 42,5% из числа опрошенных (из них 48,2% юношей и 38,6% девушек). Скорее устраивают, чем нет – 28,5% респондентов (29,4% юношей и 28,0% девушек); скорее не устраивают – 12,2% (из них 8,6% юношей и 14,6% девушек); совершенно не устраивают – 3,8% (2,8% и 4,5% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой высказали 6,0% из числа опрошенных (6,9% юношей и 5,4% девушек).

Необходимо обратить внимание на тот факт, что 16,0% студентов (11,4% юношей и 19,1% девушек) не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе (табл. 2).

Таблица 2

**Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию
(% от числа опрошенных)**

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Занятия вполне устраивают	42,5	48,2	38,6
Скорее устраивают, чем нет	28,5	29,4	28,0
Безразлично	6,0	6,9	5,4
Скорее не устраивают, чем устраивают	12,2	8,6	14,6
Совершенно не устраивают	3,8	2,8	4,5
Не могу сказать	7,0	4,1	8,9

Для выяснения путей организации работы со студентами по месту жительства в анкете был задан вопрос: «Представьте, что у вас появилась возможность заниматься дополнительно, кроме учебных занятий, физкультурой на близприлегающей спортивной базе или в хорошо оборудованной спортивной комнате или зале. Как бы Вы поступили?» Ответы распределились как показано в табл. 3.

Таблица 3

Характеристика вербального отношения к занятиям физической культурой по месту жительства (% от числа опрошенных)

Виды ответов	Балл ответов	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Обязательно занялся бы (положительный уровень интереса)	+1	43,3	45,3	42,0
Поколебался, есть еще дела, но занялся бы (средний по- ложительный)	+0,5	34,9	34,0	35,3

Виды ответов	Балл ответов	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Не занялся бы, даже если бы и было немного свободного времени (отрицательный)	–	13,6	3,6	3,6
Трудно сказать (индифферентный)	0	18,2	17,1	19,1

Анализ полученных данных показывает высокий процент студентов, желающих дополнительно заниматься физической культурой по месту жительства – 43,3% опрошенных; 34,9% колеблются, но также занялись бы при создании условий для занятий. И только 3,6% юношей и столько же девушек выразили абсолютно негативное отношение к дополнительным занятиям физической культурой. Следует отметить, что значительная часть студентов (18,2%) не имеет конкретного мнения по данному вопросу.

Подтверждением этого вывода служит анализ данных в табл. 4.

Таблица 4

Оценка состояния физкультурно-оздоровительной работы в общежитии (% от числа опрошенных)

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Отличное	1,4	2,0	1,0
Хорошее	7,6	10,2	5,8
Удовлетворительное	20,4	22,2	19,2
Плохое	33,4	31,8	34,5
Ничего не могу сказать, так как с работой не знаком	37,2	33,8	39,5

Значительная часть опрошенных (33,4% юношей и девушек) оценивают состояние организации физкультурно-оздоровительной работы в общежитии как плохое; 37,2% юношей и девушек ничего не могут сказать о состоянии данной работы по месту жительства в своем общежитии, так как с таковой не знакомы; 20,4% – оценивают как удовлетворительное; 7,6% – как хорошее; и только 1,4% юношей и девушек – как отличное.

Несомненный интерес представляют предложения респондентов, направленные на улучшение организации массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства (табл. 5).

Предложения студентов, влияющие, по их мнению, на эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства (% от числа опрошенных)*

Предлагаемые мероприятия	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Организовать секции по следующим видам оздоровительной направленности:			
волейбол	28,1	27,6	28,4
футбол	15,3	31,8	4,4
легкая атлетика	11,8	13,3	10,9
лыжный спорт	6,4	6,9	6,1
настольный теннис	16,5	19,5	14,5
тяжелая атлетика	7,8	16,5	2,1
велоспорт	7,3	9,1	6,1
бадминтон	12,0	4,5	16,9
теннис	16,3	12,3	19,0
атлетическая гимнастика	14,9	24,9	8,3
ритмическая гимнастика	33,9	5,9	52,3
другие секции по видам спорта	11,5	16,5	8,2
Организовать регулярные тренировки	19,1	21,6	17,4
Организовать группы общефизической подготовки, закаливания, туризма	14,0	10,1	16,6
Чаще проводить туристические походы	29,4	18,7	36,4
Проводить спортивные соревнования по месту жительства	11,8	17,3	8,1
Построить спортплощадку во дворе	14,3	17,1	12,5
Оборудовать спортивную комнату или спортивный зал в общежитии	30,1	29,7	30,3
Приобрести больше качественного инвентаря и оборудования	25,2	28,7	23,0
Усилить пропаганду физической культуры и спорта	6,7	8,1	5,8
Другие	0,5	0,8	0,2

* При опросе респонденты давали более одного ответа.

На необходимость организации секций по волейболу указали 28,1% юношей и 28,4% девушек; по ритмической гимнастике – 5,9% юношей и 52,3% девушек; настольному теннису – 19,5% и 14,5%; футболу – 31,8% и

4,4%; атлетической гимнастике – 24,9% и 8,3%; теннису – 12,3% и 19,3% соответственно. Значительная часть респондентов предложила оборудовать спортивную комнату или спортивный зал в общежитии (29,7% юношей и 30,3% девушек); приобрести больше качественного инвентаря и оборудования (28,7% и 23,0%); организовать группы общефизической подготовки, закаливания и регулярные тренировки (31,7% и 34,0%); многие студенты предлагают чаще проводить туристические походы (18,7% юношей и 36,4% девушек).

Проведенные социологические исследования позволили подойти к планированию учебного процесса в вузах на основе выявления наиболее предпочтительных для студентов видов спорта и физкультурно-оздоровительных групп, а также с учетом времени и частоты занятий.

В результате опроса большинство юношей (35,4%) выразили желание заниматься в спортивной секции; 23,2% – в группе атлетической гимнастики; 17,2% – в группе плавания; 17,1% – в группе общефизической подготовки. Распределение интересов девушек к видам занятий в физкультурно-оздоровительных группах следующее: 46,3% изъявили желание заниматься в группе ритмической гимнастики; 26,3% – в группе плавания; 15,7% – в группе тенниса или бадминтона (табл. 6).

Таблица 6

Структура физкультурно-оздоровительных интересов студентов по месту жительства (% от числа опрошенных)*

Виды физкультурно-оздоровительных групп	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Общей физической подготовки	14,5	17,1	12,7
Оздоровительного бега	5,4	4,5	6,0
Ритмической гимнастики (аэробики)	28,5	1,5	46,3
Плавания	22,7	17,2	26,3
Атлетической гимнастики	11,2	23,2	3,2
Настольного тенниса	4,0	1,8	5,5
Тенниса или бадминтона	7,7	9,5	6,6
Специальной лечебной физической культуры	11,9	6,2	15,7
В спортивной секции по виду спорта	19,0	35,4	8,2
В других группах	2,3	3,7	1,4

*При опросе респонденты давали более одного ответа.

Определенный интерес представляет отношение студентов к наиболее удобному времени занятий физической культурой по месту жительства. Большинство респондентов (34,0% юношей и девушек) выразили желание заниматься с 18.00 до 20.00 часов; 26,9% – с 16.00 до 18.00 часов; 10,2% – с 20.00 до 22.00 часов; 10,1% – с 6.00 до 8.00 утра. Вероятно, это связано с односменной учебой в вузе.

Отношение студентов к количеству занятий в неделю распределилось следующим образом. Желание заниматься два раза в неделю изъявили 23,9% юношей и 35,6% девушек; три-четыре раза – 57,6% и 40,6% соответственно, один раз – 4,5% и 8,3%; 14,0% юношей и 15,5% девушек желают заниматься физической культурой ежедневно.

Выявленная типология интересов позволила сформировать наиболее соответствующие запросам студентов физкультурно-спортивные и оздоровительные группы по месту жительства.

Результаты социологического исследования показывают, что только 26,9% опрошенных студентов удовлетворены тем, как они проводят свободное время. Большая часть студентов (44,7%) не удовлетворены тем, как они его используют, 21,8% респондентов затрудняются ответить, 6,6% студентов ничего не могут сказать по этому вопросу (табл. 7).

Таблица 7

**Удовлетворенность проведением свободного времени
(% от числа опрошенных)**

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Да	26,9	32,8	23,0
Нет	44,7	38,3	49,0
Затрудняюсь ответить	21,8	23,8	20,4
Не знаю	6,6	5,1	7,6

Оценивая данные, представленные в табл. 8, интересно отметить, что предпочтения в выборе видов деятельности в свободное время у юношей и девушек схожи (коэффициент ранговой корреляции Пирсона равен 0,794).

Вероятно, для того, чтобы жизнь воспринималась как полноценная, недостаточно самого факта занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы эти занятия соответствовали фундаментальным потребностям и устремлениям личности, способствовали ее самореализации и саморазвитию, наращивали позитивный опыт деятельности, общения и переживания.

**Предпочтительные виды деятельности в свободное время
(% от числа опрошенных)***

Виды ответов	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Чтение художественной литературы	39,7	30,5	45,8
Чтение дополнительной литературы к занятиям в вузе	14,9	15,3	14,7
Общественная работа	3,9	3,4	4,2
Научно-исследовательская работа	1,5	2,5	0,9
Спорт	14,9	29,5	5,2
Занятия физической культурой	9,6	14,5	8,4
Участие в художественной самодеятельности	4,3	3,3	5,0
Техническое творчество	2,7	5,8	0,6
Посещение театров	5,7	2,5	7,9
Посещение кинотеатров	19,8	16,5	22,0
Просмотр телепередач	27,8	24,8	29,8
Музыка	28,3	30,2	27,1
Туризм	3,9	3,9	3,9
Общение с друзьями	48,3	39,7	53,9
Прогулки	16,4	9,4	21,0
Посещение кафе, ресторанов	10,9	12,3	10,0
Настольные игры	2,9	4,4	2,0
Танцы, вечера отдыха	19,8	11,0	25,3
Хобби (коллекционирование и т. д.)	6,0	7,0	5,4
Бездеятельный отдых	10,1	10,7	9,8
Другой вид занятий	2,9	3,6	2,5

* При опросе респонденты давали более трех ответов.

Очень существенные данные получены от респондентов на сложившееся у молодежи отношение к занятиям физической культурой после аварии на Чернобыльской АЭС. У 59,4% опрошенных оно осталось прежнее (62,1% юношей и 57,7% девушек).

Отмечается, что 22,7% студентов считает, что после аварии необходимо заниматься физической культурой, и только 4,1% юношей и девушек считают, что после аварии нельзя заниматься физической культурой (табл. 9).

Таблица 9

Отношение студентов к занятиям физической культурой после аварии на Чернобыльской АЭС (% от числа опрошенных)

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Осталось прежнее, как было до аварии на ЧАЭС	59,5	62,1	57,7
Изменилось: считаю, что после аварии необходимо заниматься физической культурой	22,7	22,7	27,7
Изменилось: считаю, что после аварии нельзя заниматься физической культурой	4,1	3,5	4,6
Трудно сказать, т. к. в школе я занимался физической культурой нерегулярно	13,7	11,7	15,0

Определенный интерес представляет отношение студентов к радиационной информации. Мнения в процентном соотношении разделились следующим образом: 31,6% юношей и 34,7% девушек считают, что радиационная информация влияет на образ жизни; 38,4% юношей и 33,9% девушек ответили «нет»; 30,0% юношей и 31,4% девушек не могут определить степень влияния радиационной информации (табл. 10).

Таблица 10

Влияние радиационной информации на образ жизни студентов (% от числа опрошенных)

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Да	33,5	31,6	34,7
Нет	35,7	38,4	33,9
Не знаю	30,8	30,0	31,4

Как показало проведенное исследование, значительная часть опрошенных считает, что в большей степени ущерб здоровью может быть нанесен радиацией (так считают 48,9% юношей и девушек); экологией (46,8%); неправильным образом жизни (33,9%); вредными привычками (29,8%); стрессом (21,5%); и только 5,4% опрошенных считают, что на организм человека ничего не влияет (табл. 11).

Учет интересов и целевых установок имеет важнейшее значение для развития физкультурно-оздоровительной активности студентов и привлечения их к дополнительным занятиям физической культурой по месту жительства. Это позволит более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения уровня фи-

зической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

Таблица 11

**Факторы, оказывающие вредное воздействие на организм студента
(% от числа опрошенных)***

Ответы	Всего (<i>n</i> = 2124)	Юноши (<i>n</i> = 844)	Девушки (<i>n</i> = 1280)
Отсутствуют	5,4	7,2	4,1
Радиация	48,9	46,2	50,6
Экология	46,8	47,5	46,4
Вредные привычки	29,8	32,9	27,7
Неправильный образ жизни	33,9	33,5	34,2
Стресс	21,5	15,8	25,3
Другие	2,6	3,9	1,8

*При опросе респонденты давали более одного ответа.

3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Основной вопрос в методике занятий со студенческой молодежью – определение необходимого уровня физической нагрузки с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, могут совершенствовать свои физические качества, а в таких видах спорта, как лыжи, бег на длинные дистанции, борьба, достигать наилучших результатов. Но затем они обычно заканчивают свою спортивную карьеру. Чтобы предупредить преждевременную функциональную перестройку организма, связанную с тренировкой сердца, легких и других органов, необходимо продолжать заниматься физическими упражнениями, которые являются незаменимым средством обеспечения активного долголетия.

При проведении занятий преподаватель-методист и врач должны тщательно следить за тем, как занимающиеся переносят физические нагрузки. Об этом они могут судить по самочувствию, работоспособности, а также объективным медицинским данным. Следует особенно осторожно дозировать нагрузку в течение первых двух месяцев, так как в группу могут попасть занимающиеся, неоднородные по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, по степени реакции на физическую нагрузку.

Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от плотности занятия, его продолжительности и других факторов. Составленный комплекс должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, служить общему укреплению организма, развитию или поддержанию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Следует также учитывать, что физические качества снижаются неравномерно, причем разброс полученных данных больше у лиц, не занимающихся физической культурой. Поэтому, подбирая упражнения, преподаватель-методист обязан знать, какое влияние они оказывают на внутренние органы, кровяное давление, частоту сердечбиения, органы пищеварения и т. д.

Особенно осторожно следует применять упражнения: на быстроту, с задержкой дыхания, с наклонами, на снарядах, со значительным напряжением мышц плечевого пояса.

Трудность упражнений надо увеличивать постепенно. Большое значение в занятиях приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжений и расслаблений.

Рекомендуем следующий порядок очередности выполнения упражнений в одном занятии.

Первые 6–10 упражнений должны быть простые, не требующие большого физического напряжения и обязательно чередуемые с ходьбой. Далее следуют 2–3 упражнения для больших мышечных групп и 2–3 упражнения специальной направленности (для воспитания осанки, увеличения подвижности в суставах и т. д.). Эти упражнения выполняются в среднем темпе. Только после этого можно приступить к выполнению более интенсивных упражнений, таких как бег, прыжки, метания, эстафеты, спортивные игры и пр. Комплекс завершается медленными упражнениями в потягивании и в дыхании.

Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все основные мышечные группы. Каждое предыдущее упражнение должно подготавливать организм к выполнению последующего и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп. Так, например, после упражнений для мышц рук и плечевого пояса целесообразно предлагать упражнения для мышц ног, после упражнений для мышц живота – упражнения для мышц спины. Отжимания, приседания рекомендуется чередовать со спокойной ходьбой, легким бегом, статические упражнения – с динамическими.

При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение большинства мышечных групп, а затем расслабление, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме. Упражнения с гантелями увеличивают силу мышц, способствуют снижению веса у тучных людей, а лицам с пониженным весом помогают увеличить мышечную массу, повышают выносливость, совершенствуют координацию движений. Как правило, они используются в середине занятия. В комплексы они включаются не ранее, чем через 1,5–2 месяца занятий.

Вес набивных мячей для девушек – 3 кг, для юношей – 5 кг.

В занятие обычно включают около 16 упражнений с набивными мячами, по 6–8 повторений каждое, в сочетании с ходьбой и углубленным дыханием.

Вес гантелей для девушек – 2 кг, для юношей – до 4 кг.

В занятие включается 10–12 упражнений с гантелями. После упражнений с гантелями рекомендуем включать спокойную ходьбу, упражнения с углубленным дыханием.

При выполнении упражнений на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) основная нагрузка приходится на плечевой пояс, что затрудняет дыхание, приводит к напряжению, а следовательно, повышению внутригрудного давления и затруднению работы сердца.

Упражнения в упорах, висах, требующие значительной физической силы, чередуются с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме. При выполнении упражнений в висах следует учитывать слабость мышц плечевого пояса (особенно у девушек), вес занимающихся, их физическую подготовленность.

Простейшие упражнения на гимнастической стенке, скамейке и других снарядах можно включать, начиная с 5–6-го занятия. Например, сидя на скамейке, ноги врозь: махи ногами, наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища и др. После одного-двух месяцев занятий следует включать более сложные упражнения: поднимание скамейки, упражнения в упоре, в парах и др.

Метания тяжелых предметов укрепляют мышцы, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а метания легких мячей способствуют совершенствованию точности и координации движений. Физиологическое воздействие метаний на организм заключается в кратковременном, но максимальном напряжении и последующем полном расслаблении работающих мышц, благодаря чему создаются благоприятные условия для восстановления организма. Они легко регламентируются и дозируются (по количеству бросков, темпу, весу предметов, по изменению исходного положения), но, несмотря на это, включая их, следует давать занимающимся достаточно времени для отдыха.

В занятиях со студентами большое место принадлежит упражнениям на расслабление. Первая фаза этих упражнений выполняется с напряжением определенных мышечных групп (например, поднимание рук вверх, с глубоким вдохом), вторая фаза продолжительнее первой и отличается максимальным расслаблением мышечных групп (опускание вниз рук в сочетании с полным выдохом). Во второй фазе обеспечивается отдых работающим мышцам, поэтому важно фиксировать внимание занимающихся именно на ней.

Физиологическая кривая нагрузки в занятии должна постепенно повышаться, достигая своего максимума к середине или концу второй трети занятия, а затем постепенно снижаясь (рис. 3).

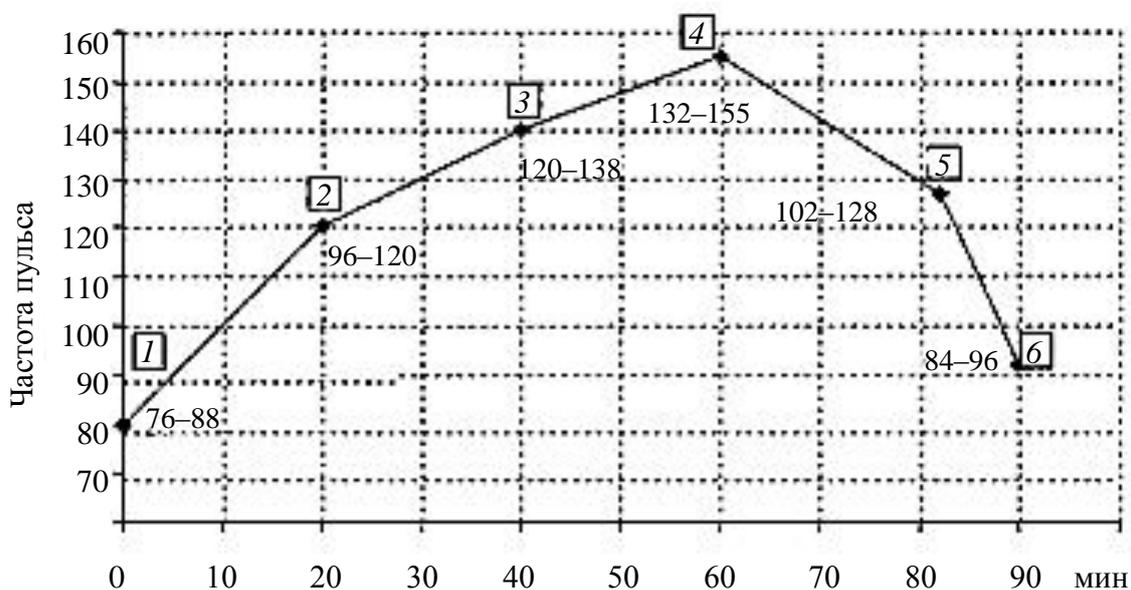


Рис. 3. Физиологическая кривая пульса на физическую нагрузку в занятии:
 1 – перед началом занятий; 2 – в конце подготовительной части;
 3 – в середине занятия; 4 – в конце основной части занятия
 (после бега, после прохождения дистанции на лыжах и т. д.);
 5 – в заключительной части занятия; 6 – в конце занятия

На первом этапе занятий пульс в середине занятия обычно равен 120–140% от исходного, на втором – 150–170%, на третьем и четвертом – 180–200%. У лиц физически подготовленных показатели могут быть выше. В связи с этим не следует включать в подготовительную часть занятия упражнения на скорость, силу и другие, требующие резкого напряжения физических сил, или начинать занятие с бега, пусть даже медленного. Интенсивные упражнения вызывают нарушение физиологической кривой пульса, резкое увеличение частоты дыхания, повышение кровяного давления, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Для плавного повышения физиологической кривой занятия необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и больших мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокое приседание, бег, бег с ускорением, прыжки с места и с разбега) даются в середине и в конце средней трети занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

Количество упражнений. В занятие рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Иногда целесообразно сокращать количество упражнений, но увеличивать число повторений. Например, для развития гибкости можно предложить занимающимся 3–6 раз выполнить лишь одно упражнение в наклонах или для увеличения амплитуды движений в тазобедренном суставе – махи ногой. Число упражнений зависит от их места в занятии, от их трудности. В игровом занятии упражнений может быть меньше; в занятиях, проводимых на воздухе, – больше.

Количество занятий в неделю. Опыт работы с группами студентов подсказывает, что самое правильное – проводить занятия два раза в неделю по 90 мин каждое. Такая продолжительность обусловлена замедленной вырабатываемостью и приспособляемостью организма к физической нагрузке.

На первом этапе продолжительность занятий может быть уменьшена на 10–20 мин. При сокращении занятий на воздухе в холодную погоду повышается интенсивность выполняемых упражнений, а соответственно, и плотность занятия.

Плотность занятий зависит от количества упражнений в занятии, их повторности, интенсивности, трудности, интервалов между ними. Плотность занятия увеличивается с ростом тренированности.

Первые два месяца занятий при полуторачасовой продолжительности плотность упражнений не должна превышать 50–70%. Со временем она постепенно повышается до 80%.

Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности группы, возраста, трудности упражнений, задач занятия. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4–6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8–20.

Наиболее сложные упражнения, а также упражнения на координацию и силу выполняются по 4–12 раз. В отдельных случаях в урок включается выполнение упражнений на количество раз (например, 20–40 приседаний, 10–16 махов ногой).

Многократное повторение упражнений положительно сказывается на способности организма переносить сравнительно длительное мышечное напряжение, способствует образованию и закреплению условно-рефлекторных связей вегетативных функций и двигательных анализаторов, формируя положительный динамический стереотип.

Исходное положение (и. п.) определяет трудность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. И. п. следует подбирать так, чтобы они соответствовали корригирующим способностям

занимающихся, не нарушали ритма вдоха и выдоха, не являлись бы причиной возникновения неблагоприятных ощущений.

При проведении занятий наиболее целесообразно использовать следующие и. п.

Лежа на спине. При выполнении упражнений в этом положении разгружается позвоночник, улучшается питание межпозвоночных дисков, уменьшается напряжение мышц, оказывается положительное влияние на функции желудочно-кишечного тракта, нормализацию перистальтики кишечника, функции печени, желчного пузыря, а также укрепляются мышцы тазового дна, что особенно важно для девушек. Однако лицам, страдающим повышенным кровяным давлением, а также тучным людям, трудно выполнять такие упражнения, особенно на первом этапе занятий, так как при их выполнении увеличивается прилив крови к голове, затрудняется дыхание.

Лежа на животе. Упражнения, выполняемые в таком и. п., положительно влияют на укрепление мышц спины и всего туловища, но трудны для тучных людей.

Стоя ноги врозь. Вращательные движения в тазобедренных суставах, приседания и другие упражнения, выполняемые в стойке ноги врозь, укрепляют силу мышц ног, оказывают положительное действие на мышцы туловища.

В положении полуприседа значительно повышается напряжение мышц ног, туловища, но затрудняется дыхание, так как уменьшается глубина вдоха.

Стоя на четвереньках. При выполнении упражнений в данном и. п. разгружается позвоночник, укрепляется мышечный корсет, улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляются органы женской половой сферы.

Выполнять упражнения из и. п. с опущенной головой следует осторожно, постепенно увеличивая напряжение мышц и дозировку. Но включать их необходимо, облегчая выполнение на первом этапе увеличением площади опоры поддержкой.

Особое внимание следует уделять подбору и. п. в первые два месяца занятий. Они должны быть привычными для занимающихся и создавать наилучшие условия для дыхания и кровообращения.

Немаловажное значение имеет и порядок чередования и. п.: стоя, сидя, лежа, стоя. Сказанное обосновывается тем, что резкая смена положений стоя-лежа отрицательно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Спокойная ходьба, легкий бег с переходом на ходьбу положительно влияют на общее состояние организма. Кроме того, в положении сидя и лежа уменьшаются подвижность диафрагмы, вентиляция легких, экскурсия грудной клетки, подвижность плечевого пояса, а потребность в кислороде для окислительно-восстановительных процессов возрастает. При ходьбе и легком беге ликвидируется недостаток в кислороде. Однако в начале первого этапа, когда выполняются легкие упражнения с достаточными интервалами, часто чередовать и. п. лежа и стоя не рекомендуется, так как при этом возможны головокружения, тошнота. Включение бега между упражнениями, выполняемыми в указанных и. п., способствует плавному подъему пульсовой кривой, а последующие спокойная ходьба и упражнения в положении сидя и лежа помогают восстановлению нормального состояния организма.

Периодические обследования и врачебно-педагогические наблюдения показали, что смену и. п. сидя-стоя и лежа-стоя с подключением ходьбы и бега лица разного возраста переносят хорошо.

Темп выполнения упражнений. От темпа в значительной степени зависят нагрузка и воздействие на различные функции и системы организма. При медленном темпе одно движение примерно приходится на 4 счета, при среднем – на 2 и при быстром – на 1 счет.

Упражнения должны выполняться под счет преподавателя (музыку). При счете необходимо следить за соответствием силы голоса силе напряжения и расслабления мышц. Монотонность голоса снижает интерес к упражнениям.

Часто вместо счета 1, 2, 3, 4 преподаватель-методист спокойно проговаривает упражнение, сосредоточивая тем самым внимание на выполнении упражнения.

Темп выполнения упражнений, особенно первое время, должен соответствовать физической подготовленности, возрасту занимающихся, функциональным возможностям их организма.

Медленный темп выполнения обычно вызывает меньшую нагрузку на организм, но обеспечивает лучшее кровообращение работающих мышц, способствует укреплению силы мышц и костной ткани. С нарастанием тренированности адаптация внутренних органов к физической нагрузке повышается, и уже большая часть физических упражнений может проводиться в среднем темпе.

При быстром темпе движений обычно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и нервную системы. Поэтому вначале он допускается лишь для упражнений, в которых участвуют мелкие и средние группы мышц.

В процессе занятий наиболее целесообразно чередовать упражнения в медленном, среднем и быстром темпе. При таком чередовании развивается двигательная сфера, пластичность, снимается скованность движений, облегчается переход от одного движения к другому.

Ритмичность выполнения создает благоприятные условия для кровообращения и обеспечивает равномерное чередование работы и отдыха, повышает активность занимающихся и в известной мере предупреждает наступление утомления. Для воспитания ритмичности рекомендуются упражнения в колонне, шеренге, круге, держась за руки, руки на плечи друг другу и др.

Амплитуда выполнения упражнений. Чтобы сохранить подвижность суставов и эластичность мышц, прибегают к упражнениям на растягивание с повышенной интенсивностью. Этому служат многократные пружинистые наклоны с увеличивающейся амплитудой, упражнения на растягивание в парах, с отягощением и пр. Упражнения на растягивание следует включать после предварительной разминки.

Физиологическое воздействие упражнений на растягивание заключается в поддержании активности изменяющихся тканей, влияющих на снижение скорости, силы, амплитуды движений. С помощью этих упражнений замедляются возрастные морфологические изменения, улучшаются обменные процессы, эластические свойства мягких тканей, а также кровенаполнение суставных и околосуставных тканей. Упражнения на растягивание положительно влияют и на функции внутренних органов: растягиваются плевральные спайки и увеличивается подвижность легочной ткани, улучшается перистальтика кишечника.

При подборе методики занятий следует учитывать и уделять должное внимание развитию физических качеств.

Упражнения для развития быстроты. Проявление быстроты зависит от состояния нервно-мышечного аппарата, от адекватного обеспечения энергией работающих мышц, их силовых возможностей, от координационных навыков, максимальной частоты движений и т. д. Упражнения для развития быстроты надо включать в занятия с 3–4-го месяца, когда функциональная подготовка будет достаточной для выполнения скоростной работы. Лучшими упражнениями являются бег на 20–60 м с постепенно увеличивающейся скоростью, прыжки, игра в баскетбол, волейбол. Прыжковые упражнения служат для развития не только быстроты, но и скоростной выносливости, динамической силы мышц ног и координации движений.

Упражнения для воспитания выносливости положительно влияют на укрепление всех органов и систем организма, способствуют

улучшению активности, а следовательно, и повышению умственной работоспособности студентов. К числу основных средств, способствующих развитию выносливости, относятся: ходьба обычная, ходьба на лыжах, длительные походы, езда на велосипеде, плавание, упражнения с малыми отягощениями. Наблюдения показывают, что при систематических занятиях выносливость развивается и сохраняется на определенном уровне еще 5–7 лет.

Восстановление выносливости сопровождается положительными сдвигами вегетативных функций кровообращения, дыхания, обмена веществ, что и ведет к укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Силовые и статические упражнения представляют значительные требования к работе сердечно-сосудистой системы, повышают артериальное и внутригрудное давление (А. И. Крестовников). Их выполнение сопровождается длительным напряжением и задержкой дыхания. После их окончания резко падает внутригрудное давление, усиливается приток крови к правому предсердию и затрудняется его работа. Поэтому статические и силовые упражнения следует включать лишь в 8–10-е занятие.

Упражнения на воспитание силы призваны поддерживать мышечный тонус, улучшать показатели физического развития. Кратковременная задержка дыхания при выполнении упражнений на силу в какой-то мере тренирует сердечнососудистую систему. Студенческая молодежь хорошо переносит упражнения на силу и при соответствующей тренировке сохраняет способность организма к силовой работе длительное время.

Для силовой подготовки используются общеразвивающие упражнения в преодолении собственного веса тела и его отдельных частей, сопротивления партнера или его веса, беговые упражнения, упражнения с эспандерами, резиной, пружиной, гантелями, гирями, набивными мячами.

Практика работы показала, что, соблюдая общие методические приемы, как правило, каждый преподаватель-методист вносит конкретные изменения в методику. Учитывая, что присущая различным видам спорта специфика приводит не только к функциональным, но и структурным изменениям в органах и системах организма, мышечную деятельность необходимо рассматривать как средство направленного воздействия, как фактор регулирования физической подготовленности и функциональных систем организма (И. В. Муравов).

Особенностью методик занятий могут быть: выполнение физических упражнений в среднем темпе с повторением 8–12 раз каждого

упражнения (например, методика № 1); выполнение физических упражнений с большей повторяемостью в среднем темпе, т. е. преимущественно на воспитание физического качества выносливости (методика № 2). Или выполнение упражнений с повышенной интенсивностью на силу, скорость, т. е. на развитие физического качества быстроты (методика № 3).

Используя одни и те же средства физической культуры (количество и продолжительность занятий, одинаковый подбор и количество упражнений и т. д.), можно, меняя дозировку, интенсивность, амплитуду и интервалы отдыха, добиться разной направленности занятий.

Дыхание при выполнении упражнений. Одна из главных задач, стоящих перед преподавателями-методистами физкультурно-оздоровительных групп здоровья, – обучение занимающихся правильному глубокому дыханию в покое и в движении. Существуют три типа дыхания: полное, диафрагмальное и грудное.

При выполнении упражнений особо важно обучить диафрагмальному дыханию, так как сокращение диафрагмы во время вдоха способствует более глубокому выдоху. Благоприятными положениями для глубокого выдоха являются наклоны туловища, сведения и опускания рук. На занятиях необходимо следить, чтобы глубина вдоха и выдоха соответствовала темпу и амплитуде выполняемого упражнения, чтобы вдох и выдох равномерно (без задержки) сменяли друг друга. При правильном дыхании выдох должен быть продолжительнее вдоха.

Кислородный запрос легких зависит от интенсивности мышечной деятельности и может увеличиваться в 15–20 раз. Соответственно возрастают и требования к дыхательной системе, обеспечивающей ткани кислородом.

При выполнении упражнений необходимо:

- а) дышать медленно, плавно, глубоко (быстрое, отрывистое дыхание особенно вредно в старшем и пожилом возрасте);
- б) использовать как грудной, так и брюшной типы дыхания;
- в) следить за полным, продолжительным выдохом;
- г) во время вдоха не поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не раскрывается полностью.

4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

На занятиях со студентами используются самые разнообразные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм.

В программу занятий необходимо включать гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис, настольный теннис), подвижные игры, плавание. Если позволяют климатические и материально-технические условия, то в программу занятий можно включать греблю, а в зимнее время – ходьбу на лыжах, катание на коньках и т. д.

Строевые упражнения. Строевые упражнения не являются основными в практике работы по месту жительства студентов, но некоторые из них необходимы для построения и четкого проведения занятий. Например, используются команды «СМИРНО!» и «ВОЛЬНО!», расчеты в строю, повороты, размыкания и смыкания, шаг на месте и др. Они дисциплинируют занимающихся, способствуют воспитанию правильных навыков ходьбы, координации движений, выправляют осанку, положительно воздействуют на функции вестибулярного аппарата.

Строевые упражнения, применяемые в основном на втором этапе занятий (движения в обход, по диагонали, «змейкой» и др.), способствуют формированию навыков коллективного передвижения и выполнения упражнений; с их помощью преподаватель-методист быстро, четко и организованно проводит различные перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения – основной вид физических упражнений для занимающихся. Их многообразие, методика применения обеспечивают решение главных задач, стоящих перед физкультурно-оздоровительными группами студентов. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на определенные органы и системы организма.

В результате регулярных занятий улучшается деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется пра-

вильная осанка, воспитываются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость.

При целенаправленном применении упражнения служат незаменимым средством для устранения тех или иных физических недостатков (нарушение осанки, ограничение подвижности суставов и др.).

С помощью общеразвивающих упражнений можно избирательно воздействовать на развитие и укрепление всех мышечных групп (рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног), которые, в свою очередь, могут быть разделены на более мелкие мышечные подгруппы (грудные мышцы, мышцы предплечья, плеча и др.).

Общеразвивающие упражнения в зависимости от методической направленности выполняются без предметов, с предметами, на снарядах.

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лежа, в висе, стоя на коленях и т. д.). Движения в стороны, вверх, назад, вперед осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учетом всех мышечных подгрупп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бедра. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперед, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперед и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях. Выполняются упражнения из исходных положений стоя, сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперед с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лежа, потряхивание руками, ногами и некоторые другие.

К упражнениям без предметов относятся также упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах. Они способствуют не только общему физическому укреплению организма, но также развитию гибкости, силы и подвижности суставов. Парные упражнения требуют от занимающихся определенной ловкости и координации движений.

С их помощью можно укрепить любую группу мышц туловища, рук, ног. В занятиях с людьми среднего и старшего возраста применяются несложные упражнения (поочередное сгибание и разгибание рук, упираясь, в ладони друг друга; пружинящие наклоны вперед, руки на плечи друг другу; приседания, держась за руки или упираясь спиной друг в друга и др.).

Упражнения с предметами. Упражнения с предметами (гимнастической палкой, различными мячами, гантелями, эспандерами и др.) используют для развития силы, гибкости, координационных способностей. Физиологическая ценность этих упражнений: при их выполнении на организм занимающихся оказывается дополнительная нагрузка благодаря увеличивающейся амплитуде движений, усложняется координация, предъявляются повышенные требования к точности движений.

Упражнения с предметами разнообразят занятия, оживляют урок, повышают эмоциональное состояние занимающихся лиц.

Упражнения с гимнастической палкой незаменимы в воспитании координации и точности движений, правильной осанки, навыков правильной и красивой ходьбы. С их помощью увеличивают подвижность в суставах, амплитуду движений, устраняют физические недостатки (сутулость, асимметрия плеч, искривление позвоночника и т. п.). Упражнения применяются в целях профилактики изменений в опорно-двигательном аппарате.

Упражнения с малыми мячами наибольшее применение нашли в занятиях с девушками. Это подбрасывание мяча вверх и его ловля (поочередно то одной, то другой рукой), ловля мяча после отскока от земли (пола, стенки), передача мяча партнеру, броски мяча из-под одной руки, из-под ноги, из-за спины и его ловля то одной, то двумя руками, стоя на месте, с поворотом и др. Применяются также различные броски мяча на дальность и точность. Для занятий удобно использовать теннисные или резиновые мячи.

Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами особенно широко используются в группах студентов. Вот некоторые из них: поднимание мяча руками вперед, вверх, назад, движения руками с

мячом в сочетании с наклонами и поворотами туловища, с махами ногой, приседаниями, упражнения в положении стоя на коленях, сидя, лежа на животе и спине, передача мяча друг другу, стоя в шеренгах, в колонне, в кругу сбоку, над головой, между ногами. Броски мяча вверх, в пол и ловля его, броски мяча в парах из различных исходных положений на точность, дальность, различные эстафеты с мячом и др.

Упражнения с набивными мячами доступны всем. Они достаточно эмоциональны, с их помощью можно избирательно развивать определенные группы мышц, а также последовательно увеличивать физическую нагрузку. В основном применяются простые упражнения, воздействующие на все группы мышц с учетом веса набивного мяча.

Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Они должны быть достаточно простыми (поднимание прямых и согнутых рук вперед, в стороны, назад, наклоны туловища, приседания, ряд упражнений в положении сидя, лежа). Применяются в занятиях с юношами и девушками.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, барьер) являются общеразвивающими упражнениями и занимают большое место среди других физических упражнений. Они вносят в занятия разнообразие, делают их более эмоциональными и интересными. Применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, а также для облегчения выполнения ряда упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке служат средством общего и специального воздействия на организм занимающихся. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости, выносливости, способствуют увеличению подвижности в суставах, воспитанию правильной осанки и т. д. Это различного рода наклоны, подтягивания, отжимания, лазанья.

При проведении основной части занятий на воздухе гимнастические снаряды с успехом могут быть заменены барьерами, деревьями, стенами домов и пр.

Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастическая скамейка – незаменимый снаряд при групповых занятиях. Упражнения на ней весьма многочисленны; они способствуют как разностороннему физическому развитию организма, так и укреплению определенных групп мышц (живота, спины, рук), устранению дефектов осанки и др. Наиболее часто применяются передвижения по скамейке, перешагивания, прыжки через скамейку, ходьба по ней, приседания, выпады, упоры.

Упражнения специального воздействия применяются для улучшения функций отдельных органов и систем организма. К ним относятся упражнения для воспитания осанки, увеличения подвижности и гибкости в суставах, корригирующие упражнения и другие.

Упражнения для развития осанки. Как правило, в результате ослабления мышц ног и туловища, неправильного или вынужденного положения отдельных частей тела при учебе и работе дома осанка ухудшается. Постоянное применение специально подобранных упражнений поможет сохранить правильную и красивую осанку на долгие годы.

И. п. (исходное положение) – руки вниз в замок. 1–2. Руки вверх – назад, подняться на носки, прогнуться. 3–4. И. п.

И. п. – стоя у опоры, руки на опору. 1–2. Подняться на носки, прогнуться, развести плечи. 3–4. И. п.

И. п. – руки на пояс. 1–2. Наклон вперед, подняться на носки, смотреть вперед. 3–4. И. п.

И. п. – палка сзади хватом за концы снизу. 1–2. Наклон вперед, прогнувшись, палку отвести назад – вверх. 3–4. И. п.

И. п. – палку на лопатки хватом за концы. 1–2. Наклон влево. 3–4. И. п. 5–8. То же вправо.

И. п. – стоя спиной к стенке на расстоянии шага. 1–4. Наклон назад, руки вверх – назад с опорой о стенку, прогнуться, голову назад, смотреть на ладони. 5–8. И. п.

И. п. – о. с. (основная стойка). 1–2. Присесть на носках, руки назад за спину. 3–4. И. п.

И. п. – упор лежа на животе. 1–2. Выпрямить руки, прогнуться. 3–4. И. п.

И. п. – упор сидя сзади. 1–2. Прогнуться. 3–4. И. п.

И. п. – сидя на полу. Лечь на опору (скамейка). 1–2. Наклон назад прогнувшись. 3–4. И. п.

И. п. – лежа на полу, на животе перед гимнастической стенкой. 1–4. Перебирая руками рейки снизу вверх, прогнуться. 3–4. И. п.

Упражнения для повышения подвижности в суставах. Специальные упражнения помогают сохранить подвижность и поддерживать ее на желаемом уровне.

И. п. – руки вперед, ладони вниз. Движения кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.

И. п. – руки вперед, ладони внутрь. Движения кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, круговые в лучезапястном суставе.

И. п. – руки вперед. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых и плечевых суставах.

И. п. – руки на пояс. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).

И. п. – руки за голову. Круговые движения туловищем.

И. п. – руки к плечам. Круговые движения тазом влево и право.

И. п. – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

И. п. – руки на голову. Ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней сторонах стопы.

И. п. – о. с. Наклоны влево, вправо.

И. п. – руки вверх. Наклоны вперед прогнувшись.

И. п. – руки вверх – в стороны. Наклоны вперед до касания пола руками.

И. п. – лежа на животе, руки вверх. Прогиб туловища, поднимая стопы от пола.

И. п. – лежа на спине, руки вверх. Наклоны вперед, руки к носкам.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна особенно важны при занятиях с девушками. Они удерживают половые органы женского организма в правильном положении, предупреждая тем самым различные функциональные нарушения (опущения матки, нарушение менструальных циклов, воспалительные процессы).

И. п. – упор сидя сзади. 1–2. Подтянуть ноги к туловищу, скользя по полу наружным краем стоп. 3–4. И. п.

И. п. – сидя, держась руками за пятки. 1–4. На каждый счет сводить силой бедра, преодолевая сопротивление рук.

И. п. – упор сидя сзади, ноги согнуты. 1–2. Ноги вправо. 3–4. И. п. 5–8. То же влево.

И. п. – стоя на коленях. 1–2. Поставить левую ногу вперед около киста левой руки. 3–4. И. п. То же с правой ноги.

И. п. – стоя. 1–2. Присесть на носках, руки назад – вверх. 3–4. И. п.

И. п. – стоя на коленях. 1–2. Поворот туловища направо, правую руку вверх, левую ногу выпрямить. 3–4. И. п. 5–8. То же налево.

И. п. – стоя на коленях. 1–2. Согнуть руки в локтях, мах левой ногой назад – вверх. 3–4. И. п.

И. п. – стоя на коленях. 1–2. Сев на пятки, голову вниз между рук. 3–4. И. п.

И. п. – упор сидя сзади. 1–2. Наклон вперед, левую руку к носку, правую назад. 3–4. И. п. 5–8. То же с правой руки.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты. 1–2. Левую ногу положить на правое бедро. 3–4. И. п. 5–8. С другой ноги.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты. 1–2. Прогнуться с опорой на стопы, затылок, лопатки. 3–4. И. п.

И. п. – лежа на спине, ладони на живот. 1–2. Прогнуться с опорой на пятки, локти, затылок. 3–4. И. п.

И. п. – лежа на спине, ноги врозь. 1–2. Развести стопы кнаружи, наружным краем коснуться пола. 3–4. И. п. Стопы внутрь, коснуться пола.

И. п. – лежа на правом боку, правую руку положить под голову. 1–2. Согнуть левую ногу к груди, левой рукой взяться за голень, силой прижать. 3–4. И. п. То же на другом боку.

И. п. – лежа на спине. 1–2. Упор лежа согнувшись, руки под поясницу. 3–4. И. п.

И. п. – стойка на лопатках, руки под поясницу. 1–2. Упор согнувшись, ноги согнуты. 3–4. И. п.

И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. 1–2. Положить ноги вправо (лопатки от пола не отрывать). 3–4. И. п. 5–8. То же влево.

И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1–2. Прогнуться с опорой ладонями о пол. 3–4. И. п.

И. п. – упор, лежа на предплечьях. 1–2. Прогнуться с опорой на носки и локти. 3–4. И. п.

Упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и глубины дыхания. Хорошо тренируют функцию дыхания ритмичная ускоренная и быстрая ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки, различные наклоны и выпрямления туловища, которые помогают занимающимся правильно сочетать вдох и выдох с движениями.

Корректирующие упражнения. В основном они носят профилактический характер. Их используют при искривлении позвоночника, плоскостопии, расслаблении определенной группы мышц, а также в случаях слабого физического развития. Упражнения, как правило, подбираются с таким расчетом, чтобы целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы (обычно на растягивание сгибателей и укрепление разгибателей). Например, для укрепления мышц туловища, задней поверхности бедра и т. д.

Вначале выполняются простые корректирующие упражнения для отдельных частей тела (рук, туловища, ног и т. д.), затем более сложные.

Прикладные упражнения. В эту группу входят ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другие упражнения, имеющие большое практическое значение в жизни людей. Цель их – совершенствование естественных движений, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Эти упражнения способствуют более четкой координации деятельности отдельных органов и систем ор-

ганизма. Большинство из прикладных упражнений позаимствованы из спортивной, трудовой и быденной жизни человека, поэтому выполнение их не связано с какими-либо трудностями. Эти упражнения способствуют развитию навыков владения телом, поддержанию правильной осанки, вырабатывают красивую походку, учат ориентации во времени и пространстве, улучшают двигательную координацию, повышают выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.

Ходьба – один из самых необходимых жизненных навыков, незаменимое средство оздоровления. Она легко регламентируется и дозируется в зависимости от длины шага, темпа и длительности выполнения, рельефа маршрута и расстояния. Применять ее можно в любое время года.

По физиологическому воздействию ходьба может быть упражнением малой, умеренной и большой интенсивности. Поэтому, умело подбирая нагрузку, можно добиться улучшения обмена веществ, укрепить мышцы ног, овладеть правильной, рациональной и красивой походкой.

Ходьба способствует улучшению подвижности суставов ног, нормализует питание суставной и околосуставной ткани, тренирует вестибулярную функцию организма. Трудно переоценить ее роль в воспитании правильного, ритмичного дыхания, что достигается многократным повторением ритмичных движений, сочетанием вдоха и выдоха с определенным количеством шагов.

Ходьба – незаменимое средство восстановления функций всех органов и систем организма после большой физической нагрузки. Она широко применяется после выполнения упражнений с большой и максимальной интенсивностью в сочетании с упражнениями, обеспечивающими углубленное дыхание и максимальный выдох.

Во время занятий следует широко практиковать ходьбу обычную, строевым и приставным шагом, вперед, назад, в сторону, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедер.

Студентам, хорошо физически подготовленным, рекомендуется в основном быстрая ходьба, чередуемая с ускоренной, с махом ногой, выпадами, в приседе.

Бег – замечательное оздоровительное упражнение, которому в физкультурно-оздоровительных группах различной направленности последнее время уделяется все большее внимание. Он незаменим для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, а также для улучшения обмена веществ.

Физиологическое действие бега проявляется в учащении сердцебиения, дыхания, повышении артериального давления. При его применении необходимо строго учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовки занимающихся.

На первых уроках от ходьбы в ускоренном и быстром темпе осторожно переходят к легкому бегу (по 20–30 м, пробегаемых 2–3 раза). Постепенно дистанцию бега увеличивают. Бег целесообразно включать после общеразвивающих упражнений, т. е. в середине или во второй половине занятий, перед играми.

Предварительно применяют следующие подготовительные упражнения к бегу: сгибание и разгибание ног из различных исходных положений; махи ногами; пружинистые приседания; выпады вперед, в стороны, назад; ходьба выпадами, в глубоком приседе; бег на месте, высоко поднимая бедро (начиная с 5–6 м, по 2–4 раза в течение занятия); то же в движении; имитация движений руками при беге; бег с захлестыванием голеней назад на месте и с продвижением вперед (на 10–20 м, 2–4 раза); семенящий бег (по 10–30 м, 2–3 раза); прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении (по 5–10 м, 1–3 раза); бег на 20–50, 100, 200, 300, 400, 800 м и более в зависимости от физической подготовленности и возраста занимающихся.

Прыжки способствуют укреплению мышц ног, развивают координацию движений. Вызывая легкое ритмическое сотрясение органов брюшной полости, они тем самым оказывают положительное влияние на функции желудка, печени, кишечника.

Хорошо подготовленным занимающимся рекомендуются простые прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки в длину с места толчком одной и двумя ногами, запрыгивание на скамейку, маты и соскоки с них.

Метания теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных мячей, гранаты, толкание ядра укрепляют силу мышц, увеличивают подвижность почти во всех суставах, влияют на совершенствование координации движений и быстроту реакции.

Упражнения в равновесии способствуют нормализации рефлекторной регуляции соматических и вегетативных функций, а также вестибулярного аппарата. В занятия следует включать упражнения на месте и в движении, необходимым условием которых является постепенно уменьшающаяся площадь опоры, выполнение упражнений на гимнастической скамейке, бревне с изменением положения стоп (вместе, на одной линии), да одной ногой, с поворотом туловища налево и направо, различные наклоны, а также выполнение упражнений с закрытыми глазами.

И. п. – стойка носки вместе. 1–2. Поворот туловища направо, руки в стороны. 3–4. И. п. 5–8. То же в другую сторону.

И. п. – руки к плечам. 1. Левую ногу вперед на носок. 2. И. п. 3–4. То же с правой ноги.

И. п. – руки на пояс. 1–2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову налево. 3–4. И. п. 5–8. То же с правой ноги.

И. п. – о. с. 1–4. Равновесие на правой ноге («ласточка»). 5–8. И. п. 9–16. То же на левой ноге.

И. п. – руки за голову. 1–2. Левую ногу вперед. 3–4. Держать. 5–8. И. п. 9–18. С правой ноги.

И. п. – левая нога перед правой (на одной линии). 1–2. Наклон влево, правую руку под мышку. 3–4. И. п. 5–8. То же вправо.

И. п. – левую ногу перед правой, руки к плечам. 1–2. Поворот туловища направо, руки вверх. 3–4. И. п. 5–8. Поворот туловища налево.

И. п. – руки вверх, пятки и носки вместе. 1–2. Наклон вперед влево, касаясь пола около пятки левой ноги. 3–4. И. п. 5–8. То же вправо.

И. п. – упор присев, руками держась за голеностопные суставы. 1–2. Выпрямить ноги, голову вниз. 3–4. И. п.

И. п. – стоя на коленях. 1–2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки. 3–4. И. п.

И. п. – руки к плечам. 1–2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок. 3–4. И. п. 5–8. То же левым.

И. п. – руки на пояс. 1–2. Согнуть левую ногу назад вправо, правой рукой взяться за носок. 3–4. И. п. 5–8. То же с другой ноги.

И. п. – палка хватом за концы снизу. 1–2. Руки вверх, поставить носок левой ноги на колено правой. 3–4. И. п. 5–8. То же в другую сторону.

И. п. – руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

Ползание по-пластунски и на четвереньках широко применяется в занятиях с людьми различного возраста. Эти упражнения увеличивают подвижность позвоночника, благоприятно влияют на функции желудочно-кишечного тракта, способствуют укреплению и нормализации функций женских половых органов. Однако в положении на четвереньках затрудняется дыхание, поэтому упражнения в ползании следует чередовать с упражнениями, выполняемыми из других исходных положений.

Упражнения в лазании не слишком популярны. И все же некоторые из упражнений могут быть рекомендованы: лазанье на гимнастической стенке с помощью рук и ног, преодоление барьеров и т. п. Эти упражнения укрепляют силу мышц, увеличивают

подвижность суставов, развивают смелость, решительность, умение владеть своим телом.

Спортивные и подвижные игры. В программе занятий групп разной оздоровительной направленности играм принадлежит одно из первых мест. Они повышают интерес к занятиям и развивают физические качества.

Игры проходят с большим эмоциональным подъемом, оказывают сильное воздействие на центральную нервную систему, успокаивают ее, отвлекают занимающихся от умственной работы.

Большое значение имеют игры для развития таких физических качеств, как быстрота реакции, выносливость, сила, равновесие, точность выполнения упражнений и др. Во время проведения игровых упражнений движения непрерывно изменяются, напряжение чередуется с расслаблением мышц.

В зависимости от построения занятия и применяемых методических приемов игры могут вызывать в организме умеренные, большие и максимальные физиологические сдвиги. Вследствие этого во время занятий необходим строгий педагогический контроль за уровнем нагрузки всей группы в целом и отдельных занимающихся.

В занятиях с группами студентов наибольшее применение нашли подвижные игры, а также футбол, волейбол и баскетбол.

Подвижные игры широко используются в основной и заключительной частях занятия, где им обычно отводится от трех до семи минут. К таким играм относятся: «Третий лишний», «Тяни в круг», «Не давай мяча водящему», «Защита укреплений», «Гонка мячей по рядам» (над головой, между ногами, по кругу), «День и ночь», различные эстафеты с ходьбой, бегом, передачей мяча и др.

Волейбол приемлем для всех студентов независимо от пола, однако прежде чем приступить к самой игре, необходимо обучить занимающихся некоторым подводящим упражнениям к этой игре.

Упражнения без мяча: выпады вперед, назад, в стороны; перекаты из низкой стойки вперед, назад, в стороны; перемещения приставным шагом левым и правым боком вперед; то же, но в высокой, средней и низкой стойках; обучение стойке волейболиста (разучивание положения туловища, рук, ног, головы и др.).

Упражнения для овладения техникой передачи мяча сверху: передача мяча в парах (поймать, подбросить вверх и волейбольным пасом передать партнеру); передача мяча по кругу с одним центровым игроком (5–6 человек); передача мяча по кругу соседу слева, справа, через игрока и т. д. (по заданию руководителя); передача мяча по кругу из

средней или низкой стойки; передача мяча волейбольным пасом на дальность (с ловлей и без ловли).

В такой же последовательности возможно изучение приемов передачи мяча одной и двумя руками снизу.

Для изучения нижней прямой и нижней боковой подач на занятиях со студентами часто используются такие приемы, как разучивание подач в парах, отработка подачи у стенки, подача во встречных колоннах, со сменой мест внутри колонны, подачи с места нападения через сетку, с места подачи, подача на точность и др.

Упражнения для овладения игрой через сетку: передача мяча вдоль сетки в парах, во встречных колоннах; передача мяча у сетки и другие упражнения.

Баскетбол. Игра в баскетбол оказывает большое физиологическое и эмоциональное воздействие на организм человека.

На занятиях в группах студентов проводятся игры по упрощенным правилам: броски в корзину и ведение, передачи мяча, удары мяча о пол и ловля его; удары мяча о пол поочередно то одной, то другой рукой; передачи мяча от груди сверху, снизу, сбоку, от плеча в парах, по кругу; передачи мяча по заданиям руководителя (например, поймать мяч, ударить о пол или обвести вокруг себя левой или правой рукой и передать партнеру слева или справа через игрока и т. д.); передача мяча в кругу по 5–6 человек со сменой места по ходу передачи; ведение мяча одной, затем другой рукой шагом, бегом; ведение и ловля мяча; передача мяча во встречных колоннах с ведением и без ведения; то же, но со сменой мест в колонне или во встречных колоннах; броски мяча в корзину с места снизу, сверху одной и двумя руками; то же в шаге; ведение и броски мяча в корзину одной, двумя руками, с остановкой и без остановки, то с левой, то с правой стороны щита; передачи мяча в парах с продвижением вперед и бросок в корзину; игра с ограничением беговых элементов по упрощенным правилам: 8×8 человек, 7×7 или 6×6; каждый игрок находится в строго определенной зоне, передвигаться по площадке с мячом разрешается не более двух шагов; мяч передают только рядом стоящему. Игра продолжается не более 3–5 мин по 2–4 периода, между периодами отдых – спокойная ходьба или броски мяча в корзину с места и т. д.

Плавание. Плавание – прекрасное средство общей физической подготовки человека, имеющее большое прикладное значение.

Плавание способствует развитию общей и специальной выносливости, укреплению дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких и подвижности грудной клетки, повышению об-

мена веществ, лучшей адаптации организма к изменениям температуры внешней среды.

Занятия плаванием в бассейне или реке положительно воздействуют на нервную систему.

Включать плавание в занятия студентов целесообразно не раньше, чем на втором их этапе, когда организм окрепнет и будет способен справиться с такими физиологическими сдвигами, как повышение артериального давления, учащение пульса, затруднение вдоха и выдоха, которые вызывает плавание.

Лыжный спорт. Лыжи – замечательное средство укрепления здоровья и закаливания организма. Они хорошо развивают опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы, повышают работоспособность и выносливость организма. У лиц, систематически занимающихся лыжами, отмечаем меньшую частоту пульса, более низкое кровяное давление, хорошо развитую дыхательную систему, более высокую жизненную емкость легких, размах грудной клетки, меньшую частоту дыхания. Природа, чистый воздух, ритмичные свободные движения успокаивают нервную систему. Ходьба на лыжах развивает общую и специальную выносливость, быстроту, силу, увеличивает подвижность в суставах туловища и конечностей. При ходьбе на лыжах по пересеченной местности совершенствуются специальные двигательные навыки, вестибулярные функции, периферическое зрение, ориентирование во времени и пространстве.

Для выявления подготовленности группы и определения программы занятий на лыжах на первых занятиях предлагается свободная ходьба на лыжах.

Для занятий со студентами наиболее приемлемы следующие элементы лыжной подготовки.

Разучивание и выполнение строевых команд с лыжами, ходьба ступающим шагом; разучивание техники передвижения лыжными ходами по кругу с палками и без палок (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); повороты на месте (переступанием влево или вправо, на месте махом то левой, то правой ногой, на месте прыжком); повороты в движении переступанием влево и вправо; подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой»; спуски с гор в средней, а затем в низкой стойке; торможение падением, «полуплугом» с помощью палок (верхом на палках); передвижение в колонне по одному с палками и без палок с целью отработки техники движения; прохождение дистанции по заданию без времени до 8–12 км, на время – до 2–3 км.

5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Врачебно-педагогический контроль за студентами, занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах различной направленности, требует медицинского осмотра. В его программу должно входить изучение анамнеза, физического развития, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

В содержание врачебно-педагогического контроля входит ознакомление с условиями и методикой проведения занятий, изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, подбор наиболее доступных и эффективных средств, которые бы соответствовали полу занимающихся.

Если первые вопросы программы врачебно-педагогического контроля больше относятся к компетенции врача, то вторая часть – к педагогу.

У студентов, занимающихся физической культурой, обычно исследуют такие показатели, как: рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая станова динамометрия.

Важными показателями сердечно-сосудистой системы являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и кровяное давление.

При отсутствии противопоказаний обследуемому лицу выдается справка, дающая право заниматься физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительной группе или спортивной секции. При необходимости в справке делается пометка о требуемых ограничениях.

В зависимости от динамики состояния здоровья и физической подготовленности в процессе регулярных занятий студент может быть переведен в ту или иную медицинскую группу.

Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками.

Врач принимает участие в педагогической работе, дает соответствующие рекомендации (в основном по нагрузке), проводит консультации. При этом он должен руководствоваться таблицей ограничений и противопоказаний.

5.1. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями и ограничение их

Прежде чем приступить к работе, каждый инструктор-методист обязан помнить о противопоказаниях и ограничениях к занятиям

физическими упражнениями в группах. В случаях, когда в состоянии здоровья занимающегося под влиянием непредвиденных факторов неожиданно наступает ухудшение или когда студент не прошел полный медицинский осмотр, занятия в группе ему явно противопоказаны.

По мнению специалистов (А. А. Соколов, 2004 и др.), общими противопоказаниями, которые исключают возможность занятий физическими упражнениями студентов, являются следующие заболевания:

- острые инфекционные и хронические заболевания в стадии обострения, а также осложненные острыми гнойными процессами;

- психические заболевания, тяжелые формы неврозов, реактивные состояния и пр.;

- обильные, часто повторяющиеся кровотечения различного происхождения, за исключением менструальных и геморроидальных;

- туберкулез легких и других органов в стадии обострения, декомпенсации и распада;

- болезни органов дыхания – бронхиальная астма в период приступов, абсцессы легких с повышенной температурой;

- болезни желудочно-кишечного тракта и обмена веществ в стадиях обострения;

- заболевания эндокринной системы в тяжелой форме;

- заболевания почек в острых стадиях;

- органические заболевания нервной системы (опухоли, явления атеросклероза сосудов головного мозга, эпилепсия и др.);

- болезни суставов и костей с их деформацией, анкилозом и контрактурой;

- болезни уха, горла и носа в стадии обострения или осложненные гнойными процессами;

- болезни сердечно-сосудистой системы: хроническая коронарная недостаточность II и III степени, сопровождающаяся частыми приступами удушья и другими явлениями; II и III стадии гипертонической болезни;

- варикозное расширение вен с явными признаками развивающегося тромбоза;

- болезни перикарда.

Наряду с перечисленными противопоказаниями имеется ряд заболеваний, при которых занятия в группах должны проводиться с различной степенью ограничений, по согласованию с врачом, с применением лечебной физкультуры по методу В. Н. Мошкова:

- хроническая коронарная недостаточность I степени, аритмии различной степени, аневризма сердца и крупных артерий;

- хроническая недостаточность кровообращения I и II степени;
- медленно текущая форма гипертонической болезни;
- миодистрофия сердца, вызванная общим ожирением.

Прежде чем приступить к занятиям, студент обязан пройти медицинский осмотр и получить заключение специалистов на право допуска. При этом врачам и методистам следует иметь в виду, что при первичном осмотре студент может не предъявлять жалоб, скрыть (пусть даже в редких случаях) имеющиеся симптомы определенного заболевания, выявляемого последующим врачебно-педагогическим контролем.

5.2. Значение самоконтроля

Самоконтроль – существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится занимающимися самостоятельно. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В это же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру-методисту вносить те или иные изменения в занятия.

Главное преимущество самоконтроля состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

Дневник самоконтроля (образец)

Число, месяц _____

Показатели	Оценка	Примечание
Самочувствие	хорошее	небольшая усталость
Боли	слабые	головная боль
Аппетит	хороший	»
Работоспособность	хорошая	»
Вес	69,8	уменьшился на 0,5 кг
Пульс лежа, мин	60	–
Пульс стоя, мин	66	уменьшился на 4 удара
Нарушение режима	нет	был в гостях до 1 часа ночи

Занимающихся необходимо приучить к ведению дневника самоконтроля с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрываются значения отдельных показателей объективных и субъективных данных.

Занимающиеся периодически должны показывать дневник врачу или инструктору-методисту.

Одним из объективных показателей физического развития является масса тела.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма.

Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей длины тела (в см) условных величин.

Так, при длине тела 165 см масса тела составляет 65 кг (минус 100); при длине тела 166–175 см вычитается число 105; при длине тела от 176 см и выше вычитается число 110. Полученный результат дает нормальную массу тела в килограммах.

Однако наиболее точно массу тела можно определить по табл. 12.

Таблица 12

Нормальная масса тела человека, кг

Длина тела, см	При ширине грудной клетки у мужчин			Длина тела, см	При ширине грудной клетки у женщин		
	узкой	нормальной	широкой		узкой	нормальной	широкой
156,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,0	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	62,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

Примечание. В возрасте старше 30 лет масса тела может быть увеличена по сравнению с данными таблицы на 2,5–6 кг.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена прежде всего на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продления жизни каждого гражданина страны.

Физкультурно-оздоровительная работа со студентами по месту жительства в современном обществе представляет собой сложное социально-педагогическое явление.

Вопросы развития физической культуры сегодня рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания подрастающего поколения.

Наши исследования показывают, что часть населения придает отдельным формам физкультурных занятий настолько большое значение, что готово платить за возможность заниматься. Имеются все предпосылки для создания условий для занятий физической культурой в высших учебных заведениях, ФОКах, ФОЦах, ФСК, лесопарках, на пляжах и других местах массового отдыха, на природе. Необходимо только оснастить их соответствующими спортивными сооружениями и оборудованием, которым бы могло пользоваться население за плату, обеспечивающую их самоокупаемость. То же самое относится и к спортивным базам учебных заведений и по месту жительства студентов, которые располагаются в местностях, где можно создать условия для физкультурно-оздоровительной работы.

Проблема организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами по месту жительства в свободное время может быть решена при переходе к территориальному управлению физкультурным движением в едином комплексе с обеспечением других организованных форм деятельности в свободное время.

Изложенный в учебно-методическом пособии материал не претендует на окончательное освещение проблемы, так как на смену традиционным формам физкультурно-оздоровительной работы приходят и утверждаются новые, вызывающие интерес у студентов. Им по душе занятия в группах аэробики и плавания, в группах шейпинга и атлетизма, в спортивных секциях, т. е. в группах по интересам.

Следует отметить, что активность студентов в занятиях физической культурой по месту жительства снизилась не только по причине дороговизны спортивной формы, инвентаря, платных услуг за занятия, но и из-за слабой теоретической и практической подготовки специалистов,

осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу по месту жительства студентов. Незнание многих организационных форм, методов и средств снижает эффективность в занятиях физической культурой, что непосредственно влияет на всю организацию физкультурно-оздоровительной работы с молодежью по месту жительства.

Специалистам, занимающимся оздоровлением студенческой молодежи средствами физической культуры, необходимо помнить о том, что использования призывов, лозунгов и утверждений о пользе занятий физическими упражнениями недостаточно. Здесь большую пользу принесет формирование устойчивых интересов, мотивов и потребностей в занятиях физической культурой.

Необходимо принимать дополнительные меры по активизации и возрождению физкультурно-спортивной работы по месту жительства, физкультура и спорт должны быть доступны всем студентам и стать неотъемлемой частью их жизни.

Материалы учебно-методического пособия дают возможность узнать, как правильно организовать физкультурно-оздоровительную работу со студенческой молодежью по месту жительства в настоящее время.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Основные направления реализации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях.....	6
2. Социально-педагогические особенности формирования физкультурно-оздоровительной деятельности студентов Республики Беларусь в современных социально-экономических условиях	10
3. Особенности методики проведения занятий со студентами в физкультурно-оздоровительных группах различной направленности.....	20
4. Средства физической культуры, используемые при организации занятий в физкультурно-оздоровительных группах.....	30
5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	43
5.1. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями и их ограничение	43
5.2. Значение самоконтроля.....	45
Заключение	47

Учебное издание

Филиппов Николай Николаевич

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СО СТУДЕНТАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М. Д. Панкевич*
Компьютерная верстка *Я. Ч. Болбот*
Корректор *М. Д. Панкевич*

Издатель:

УО «Белорусский государственный технологический университет».

ЛИ № 02330/0549423 от 08.04.2009.

Ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск.