

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

Кафедра физвоспитания

В.В. Антипас, Н.И. Карпинская, А.Д. Журбина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ ВУЗОВ ГА

Учебно-методическое пособие

*для студентов
всех специальностей и направлений
всех форм обучения*

Москва
ИД Академии Жуковского
2021

УДК 796.01
ББК 7А
А72

Рецензент:

Логонов О.Н. – канд. пед. наук, доцент

Антипас В.В.

А72

Физическая культура. Физическая культура как средство подготовки студентов и курсантов вузов ГА [Текст] : учебно-методическое пособие / В.В. Антипас, Н.И. Карпинская, А.Д. Журбина. – М.: ИД Академии Жуковского, 2021. – 48 с.

Данное учебно-методическое пособие издается в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» по учебному плану для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для проведения методико-практических занятий в соответствии с ФГОС 3++ учебной дисциплины «Физическая культура», рабочими программами для студентов всех курсов всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения, для преподавателей, ведущих занятия по физической культуре в вузах ГА, а также рекомендовано студентам для изучения основ организации учебных и самостоятельных занятий, для повышения двигательной активности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры 25.05.2021 г.

УДК 796.01
ББК 7А

В авторской редакции

Подписано в печать 01.09.2021 г.

Формат 60x84/16 Печ. л. 3 Усл. печ. л. 2,79

Заказ № 806/0616-УМП17 Тираж 80 экз.

Московский государственный технический университет ГА
125993, Москва, Кронштадтский бульвар, д. 20

Издательский дом Академии имени Н. Е. Жуковского

125167, Москва, 8-го Марта 4-я ул., д. 6А

Тел.: (495) 973-45-68

E-mail: zakaz@itsbook.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
2. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	25
3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	25
3.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	27
3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.....	27
3.4. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....	28
4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	29
6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ	33
7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ .	34
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	36
9. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	38
9.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНЫМ ОТДЕЛЕНИЯМ	38
9.2. ФОРМЫ УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	39
9.3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	39
10. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	40
11. МОТИВАЦИЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
ЛИТЕРАТУРА.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность и сама жизнь человека – понятия неразделимые, физическая активность должна сопровождать человека от его рождения (и даже от внутриутробного периода) до преклонных лет. Двигательная активность – один из компонентов ЗОЖ (здорового образа жизни); как без питания, сна и психической уравновешенности, так и без достаточной физической нагрузки невозможна плодотворная жизнь человека.

Мы видим, насколько активны дети, как необходимо для их нормального (не только физического) развития движение. С возрастом эта потребность в физических движениях, к сожалению, уменьшается; двигательная недостаточность проходит незамеченной для человека и даже ощущается как некое комфортное состояние. Но это до поры, до времени. Недостаток в двигательной активности, в конечном счёте, приводит к ослаблению здоровья человека и приобретению различных заболеваний.

Глубоко поняв пагубность недостаточной двигательной активности, человек должен постоянно контролировать свою жизнь в этом аспекте и изыскивать время для целенаправленных занятий физическими упражнениями.

1. ОБОСНОВАНИЕ ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура, как социальное явление, функционирует и развивается практически на протяжении всей истории человечества – от первобытно-общинного строя до современного цивилизованного общества. Физическая подготовленность человека всегда была важным компонентом во всех сферах деятельности человеческого общества (промышленном производстве, военной службе, научной деятельности, образовании, культуре, медицине, управленческой работе и др.). Дело в том, что здоровый и физически подготовленный человек, владеющий разнообразными двигательными умениями и навыками, быстрее адаптируется к изменяющимся условиям жизни, труда; быстрее осваи-

вается в профессиональной деятельности и более эффективно трудится, сохраняя высокий уровень работоспособности (благодаря умению снижать утомляемость организма и нервно-психическое напряжение). Проблема надёжности человека в современной жизни в разных сферах деятельности человеческого общества является особо актуальной (например, пилот или водитель общественного транспорта, авиадиспетчер и пр.).

Одно из самых больших достижений второй половины XX века является всемирное признание занятий физическими упражнениями в качестве профилактического средства поддержания и укрепления здоровья. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (так считал древнегреческий философ Аристотель). Физические упражнения рассматриваются медициной как стимуляторы физиологических процессов. Именно поэтому давно уже введена в медицинскую практику система ЛФК (лечебной физической культуры). Так, например, в период Великой Отечественной Войны в больнице им. С.П. Боткина, как и в других госпиталях, восстанавливали бойцов Советской Армии после ранений, используя в комплексном лечении и специально подобранные физические упражнения

Что касается сферы образования, то успех высшей школы в области физического воспитания во многом зависит от глубокого понимания студентами важности физической культуры в жизни человека и активного их участия в учебном процессе этой дисциплины.

Таким образом, физическая культура уже с давних времён находится в центре внимания человечества, а к физическому воспитанию человек приобщается с детских лет; не уменьшая и не преувеличивая важности данного предмета, можно с уверенностью сказать, что от физической культуры, как социального явления, во многом зависит здоровье нации. Для наглядной иллюстрации дадим некоторые цитаты людей мировой известности о значении физической культуры. «Гиппократ (др. гр. врач – «отец медицины») – «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную

жизнь». Платон (др. гр. философ) – «Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой». К.Э. Циолковский (основоположник космонавтики) – «Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг». К.Д. Ушинский (педагог) – «Отдых после умственного труда – это не ничегонеделание, а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно. Необходимо чередовать труд умственный с физическим».

Е.А. Покровский (педиатр, психолог) – «Физические упражнения способствуют не только укреплению и развитию внешней телесной силы, но не менее того и образованию ума» [3].

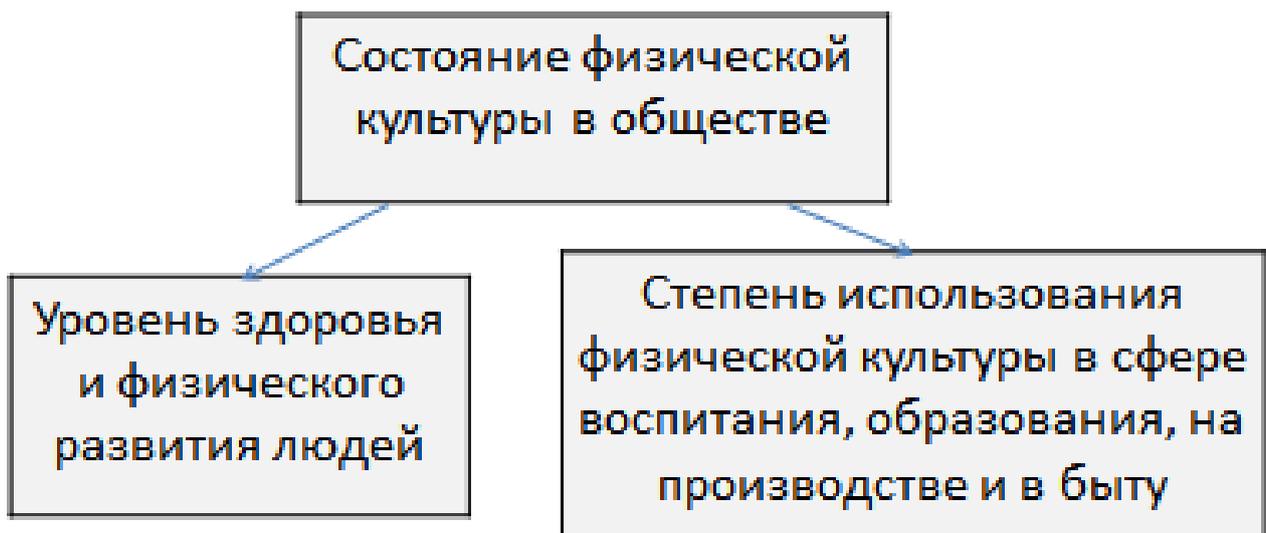


Рис.1.1. Состояние физической культуры в обществе.

Состояние физической культуры в обществе можно определить по таким показателям, как:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания, образования, на производстве и в быту.

2. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В зависимости от направлений и сфер использования физической культуры в обществе можно условно выделить следующие её формы: базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная и адаптивная физическая культура. Рассмотрим каждую из них.

«Базовая физическая культура – основа физической культуры, заложенная в систему образования и воспитания детей и юношества и направленная на приобретение жизненно важных двигательных умений, навыков, физических качеств и знаний по использованию средств физической культуры в жизни; базовая физическая культура также является предпосылкой для специализации в избранной профессиональной спортивной деятельности» [7].

Эта основная часть физической культуры отражена в государственных программах в виде, так называемого стандарта в приобретении знаний, умений, навыков и физических качеств.

Надо сказать, что в базовой физической культуре нуждается и взрослая часть населения для поддержания определённого уровня физической подготовленности (физической кондиции). И такая возможность есть, а именно, заниматься в группах общефизической подготовки (ОФП), атлетической гимнастикой, разновидностями ритмической гимнастики, оздоровительным бегом, скандинавской ходьбой и др.

Спорт – составная часть физической культуры, отличительной особенностью которой является использование соревновательной деятельности, в процессе которой оцениваются и сравниваются потенциальные психофизические возможности человека.

В спорте человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Спорт выступает в двух ипостасях: массовый спорт и спорт высших достижений. Эти две формы имеют различия (по функциям и поставленным задачам), но, в тоже время, тесно взаимосвязаны друг с другом.

Спорт высших достижений ориентирован на максимально возможный результат, вплоть до международного масштаба; именно в нём преодолеваются кажущиеся «пределы» человеческих возможностей (зачастую в экстремальных условиях). Спорт высших достижений удел немногих и особо одарённых людей в конкретном виде спорта. Массовым спортом могут заниматься большинство людей и получать пользу для своего развития.

Массовый спорт направлен на достижение спортивных результатов доступных широким массам людей, что содействует приобщению населения к регулярным занятиям спортом.

Временные, энергетические и психические затраты этих двух направлений несопоставимы. Для получения должного эффекта и достижения высокого результата, соответствующего международному уровню, спортсмены тренируются ежедневно и по несколько раз в день.

Но можно проследить и взаимосвязь, и взаимозависимость этих двух направлений в спорте. Спорт высших достижений не может существовать отвлечённо и в отрыве от массового, ибо он базируется и взращивается на последнем. На каждом пласте (уровне) массового спорта выделяются наиболее одарённые спортсмены, которые в конечном итоге и оказываются на вершине «спортивной пирамиды», где и комплектуются, в конечном счёте, сборные команды страны. Международные соревнования (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры) всегда привлекали людей разного контингента (даже далёких от спорта), которые с интересом следили за ходом этих соревнований; эти, высочайшего уровня, соревнования являются определённым стимулом для повышения спортивного мастерства занимающихся в массовом спорте.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) обеспечивает формирование и совершенствование двигательных способностей и личностных качеств, необходимых в профессиональной деятельности; поддерживает оптимальный уровень работоспособности человека, повышает устойчивость организма к заболеваниям (в т.ч. профессиональным).

ППФК существует в двух формах: собственно профессионально-прикладная (или производственная) и военно-прикладная (обеспечивающая специальную физическую подготовленность в армии, МЧС, МВД).

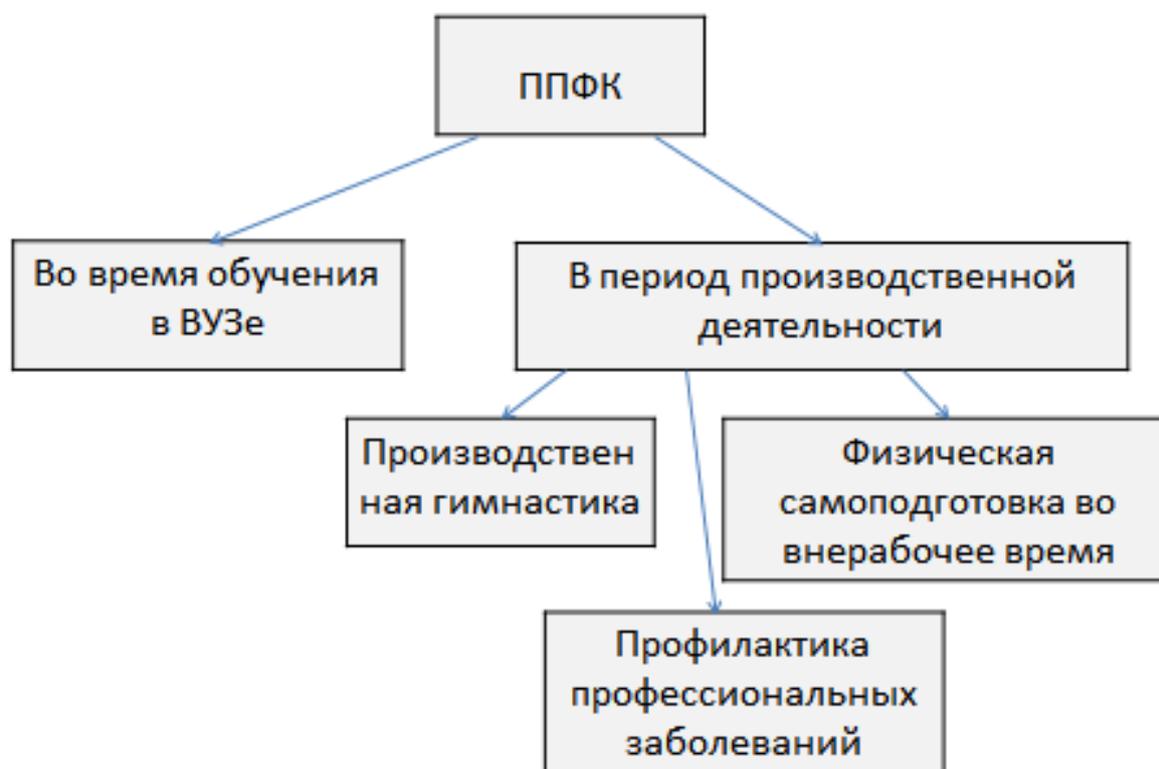


Рис.2.1. Структура ППФ.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗе базируется на общефизической подготовке, но с использованием тех средств и методов физической культуры, которые наилучшим образом способствуют приобретению наиболее важных двигательных качеств, умений и навыков для конкретной группы профессий. Внедрение в практику этой системы обучения позволяет уже в стенах университета в определённой мере адаптировать студентов к будущей профессии, а в дальнейшем повысить профессиональное мастерство, увеличить работоспособность и экономичность работы организма. Важно отметить, что эта форма физической культуры, как и в целом физическая культура, способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к различным заболеваниям (в т.ч. и профессиональным) [1].

Установлено, что в процессе профессионально-прикладной физической подготовки успешно развиваются не только необходимые для будущей профессии физические качества, но и приобретаются такие личностные качества, как:

- психическая устойчивость и волевые качества;
- развиваются сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки;
- приобретаются знания и умения в области производственной гимнастики [2].

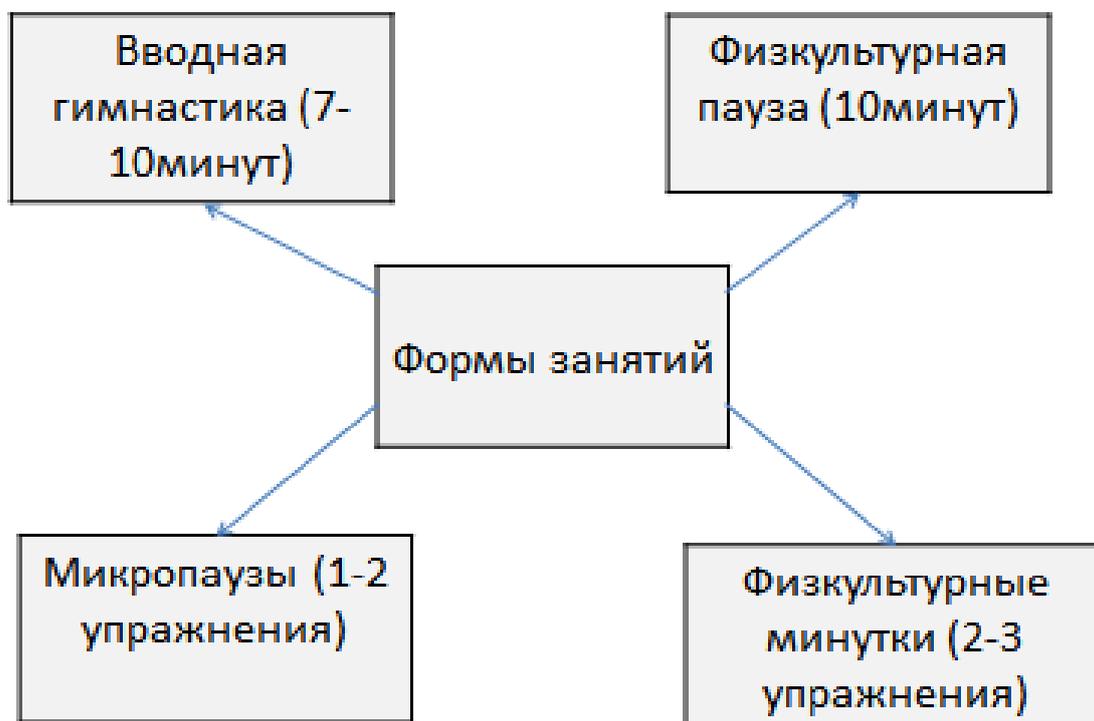


Рис.2.2. Формы занятий.

Обучаясь в университете, студент должен получить в достаточном объеме информацию о таких малых формах физической культуры, как производственная гимнастика. Давно научно обосновано и доказано положительное влияние этой формы гимнастики на повышение работоспособности, производительности труда, снижение травматизма на производстве; это одна из форм, так называемого, *активного отдыха*, основоположником которого является учение отечественного физиолога И.М. Сеченова о взаимодействии двух нервных процессов – возбуждения и торможения. Систематически выполняемые гимнасти-

ческие упражнения оказывают целенаправленное влияние на различные функции организма, улучшают точность движений и делают их более экономичными, снижают профессиональное утомление организма, устраняют застойные явления в мышцах [5].

Формы производственной гимнастики.

Так что же такое производственная гимнастика? Смысл этой формы занятий лаконично изложен в самом определении. *«Производственная гимнастика - использование физических упражнений как до, так и в режиме рабочего дня с целью сокращения периода вработывания организма в трудовую деятельность, повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний»* [5].

Но профессий огромное множество и как же использовать производственную гимнастику. Действительно, нельзя же рекомендовать один и тот же комплекс упражнений для инженера-механика и инженера-программиста. Выход один – сгруппировать профессии по их схожести с точки зрения психофизического воздействия на организм. Для этого ниже предложена схема объединения профессий в три подгруппы.

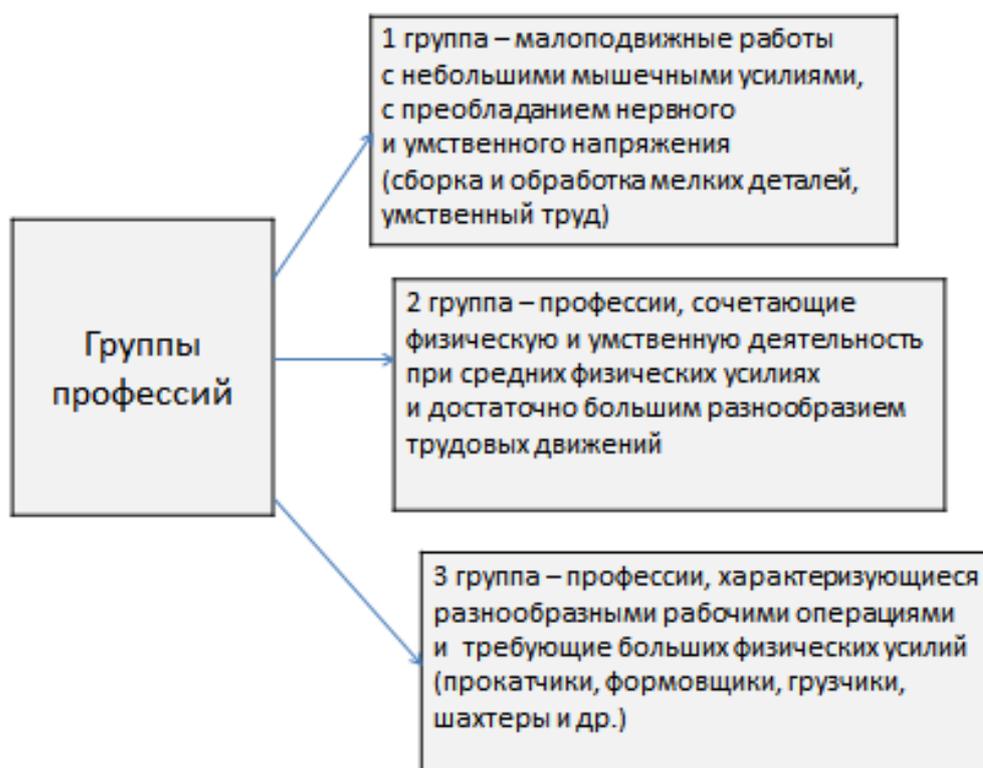


Рис.2.3. Группы профессий.

Учитывая специфику вышеуказанных групп профессий (вид труда, производственные операции, орудия труда, место работы, характер рабочих поз, границы зон рабочего места, режим труда и отдыха, моторные действия, эмоциональное состояние и др.), разрабатываются соответствующие комплексы гимнастических упражнений. Работа по организации производственной гимнастики возлагается на администрацию предприятия (учреждения); реализация самих занятий осуществляется методистами.

Вернёмся к выше обозначенной схеме. Осталось адаптировать эту схему, то есть выбрать те группы профессий, которые соответствуют специальностям, приобретаемым в университете гражданской авиации. Конечно же, из вышеуказанной схемы уберём 3-ю группу профессий, где преобладает тяжёлый физический труд. И, наконец, получится следующая схема:

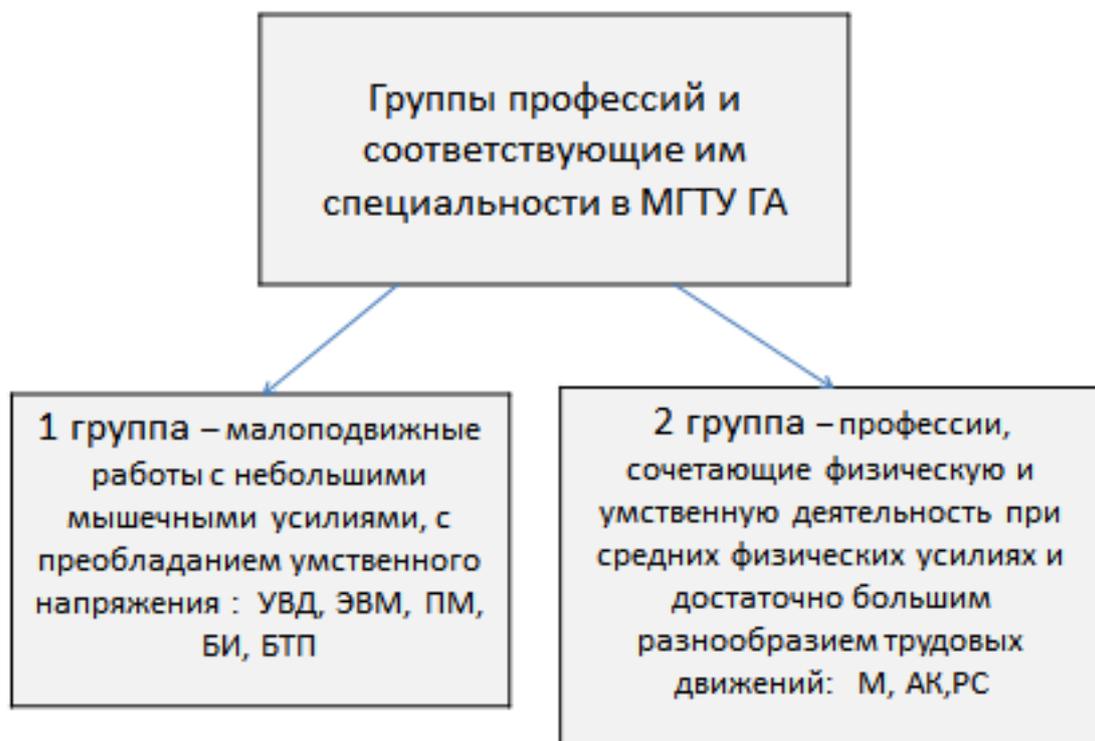


Рис.2.4. Группы профессий и специальности в МГТУГА

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - целенаправленное использование физических упражнений для лечения заболеваний, восстановления нарушенных функций организма, снятия утомления, вызванного

производственной или спортивной деятельностью, сохранения здоровья, поддержания бодрости духа и тела.

Ниже рассмотрим формы оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

«ЛФК (лечебная физическая культура) – медицинская дисциплина (и в тоже время раздел физической культуры), использующая средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для полноценного восстановления здоровья и трудоспособности; использование же педагогических средств формирует у пациента сознательно-активное отношение к занятиям, уверенность в своих силах» [2].

Спортивно-реабилитационная физическая культура – направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма при перетренировке, ликвидации последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура – реализуется в двух формах: *гигиеническая физическая культура* (повседневная гигиеническая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения в течение дня) и *физическая рекреация* (активный туризм, охота, массовые подвижные игры и др.).

«Адаптивная физическая культура – максимально возможное развитие жизнеспособности человека с ограниченными возможностями (в том числе инвалиды). В отличие от оздоровительной и лечебной физической культуры адаптивная система направлена на социализацию людей с серьёзными отклонениями в здоровье (стойкими нарушениями здоровья), на их адаптацию и самореализацию в обществе» [2].

В этой системе совмещены знания таких сфер, как физическая культура и медицина, психология и коррекционная педагогика, анатомия и физиология, биомеханика; то есть все эти компоненты адаптивной физической культуры должны находиться в тесной взаимосвязи, дополняя друг друга для реализации её задач. Очень важной в этой системе является корректировка психологического состояния человека, осознание им его важности для общества, преодоление психологических барьеров для ощущения полноценной жизни. Иначе гово-

ря, это является гуманистической основой адаптивной физической культуры, в которой можно выделить *три основных принципа*.



Рис.2.5. Гуманистическая основа адаптивной физической культуры.

Всё вышесказанное во многом совпадает с глубокими нравственными позициями православной церкви. Церковь никогда не оставалась равнодушной к людям обездоленным, нищим, калекам, больным – она всегда их духовно окормляла и по мере сил материально поддерживала. В этом плане интересен осуществляемый церковью проект (и созданный на его основе фильм) «Движение вверх». В этом проекте юные спортсмены по всей России готовятся к соревнованиям по восточным единоборствам на кубок святого Николая Японского. Спорт и православная вера не исключают друг друга, а дополняют – соединяется физическая крепость человека с духовной силой. Сегодня по всей нашей стране при многих православных храмах действуют спортивные клубы, которые окормляют священники. В них занимаются как здоровые дети, так и имеющие особенности в физическом развитии, то есть дети с ограниченными физическими возможностями (включая инвалидов). Один из таких подростков Семён Кральчиков (13 лет), стал чемпионом Мира по карате. Нельзя, конечно,

обойти стороной такой яркий пример адаптивной физической культуры, как «Паралимпийское движение», имеющее богатую историю.



Рис.2.6. Паралимпийское движение.

Следует отметить, что с каждым годом совершенствуются адаптивные виды спорта, благодаря которым десятки тысяч людей с ограниченными возможностями реализуют свой потенциал и становятся социально активными членами общества.



Рис.2.7. Занятия активными видами спорта.

Выделим задачи адаптивной физической культуры.

- формирование потребности по возможности быть здоровым человеком;
- формирование потребности вести здоровый образ жизни;
- преодоление физических и психологических барьеров в жизни;
- осознание важности личного участия в жизни общества;
- формирование физической подготовленности в соответствии с имеющимися проблемами в состоянии здоровья;

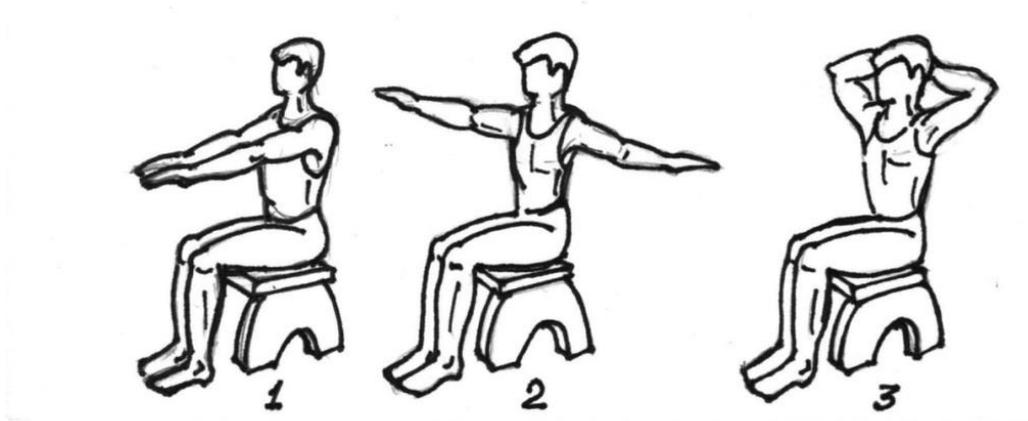
– компенсация сниженных или утраченных функций, а также дефектов развития организма;

– возвращение человеку трудоспособности.

В качестве иллюстрации адаптивной физической культуры приведём пример организации занятий с людьми, имеющими проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в частности, инвалидов-колясочников.

Комплекс упражнений для инвалидов-колясочников.

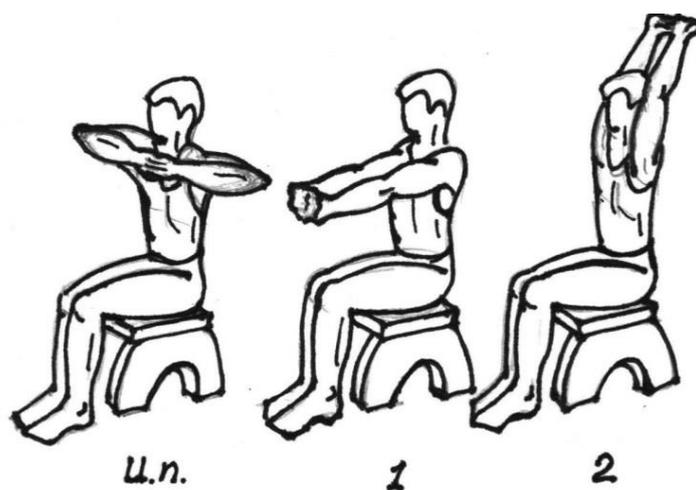
1. И.п. (исходное положение) – сидя, руки на бёдрах. 1 – поставить руки вперёд, 2 – отвести их в стороны, 3 – руки за голову, 4 – вернуться в и.п.



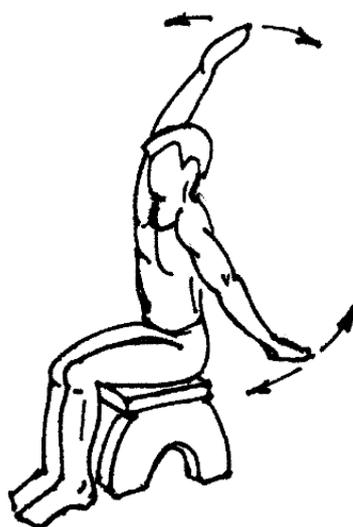
2. И.п. – сидя, руки в стороны. 1-4 – круговые вращения руками назад, 5-8 – то же, вперёд.



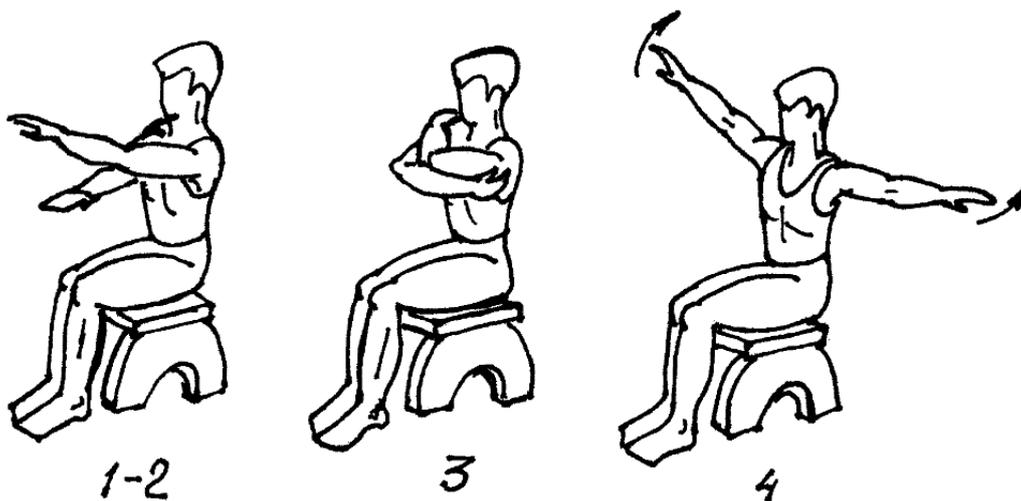
3. И.п. – согнув руки в стороны, кисти в замок (ладонями внутрь). 1 – вытянуть руки вперёд, ладонями наружу, 2 – поднять сомкнутые руки вверх, 3 – выполнить счёт 1, 4 – и.п.



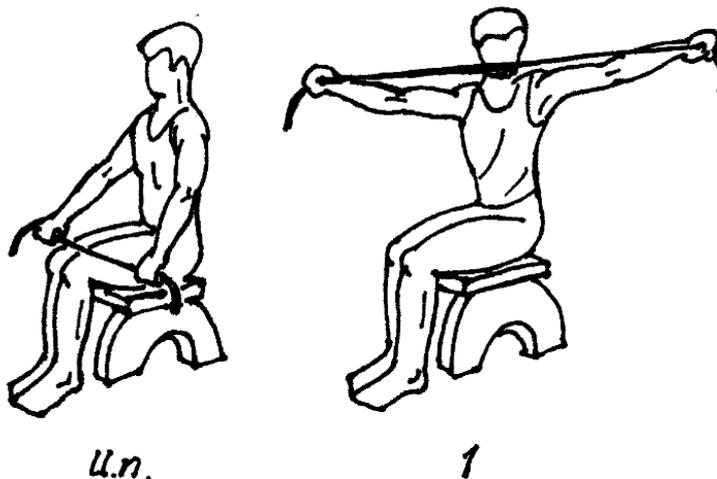
4. И.п. – сидя, правая рука вверх, левая – вниз. 1-2 – рывки руками, 3-4 – то же, поменяв положение рук.



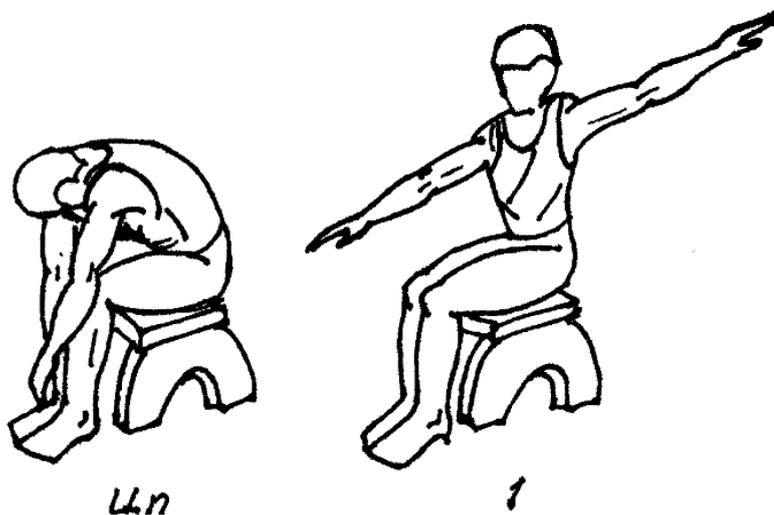
5. И.п. – руки вперёд-в стороны. 1-2 – скрестные (типа «ножниц») движения прямыми напряжёнными руками, 3 – скрещивая согнутые руки, слегка пальцами ударить по плечам, 4 – выпрямляя руки, отвести в стороны-назад.



6. И.п. – сидя с резиновым бинтом в руках (хватом на ширине плеч). 1 - поворачивая туловище влево и растягивая бинт, руки в стороны, 2 – и.п., 3-4 – то же, в другую сторону.



7. И.п. – сидя в наклоне, руки внизу скрестно левой (т.е. она сверху). 1 - выпрямляясь с поворотом налево, поднять левую руку в сторону-кверху, правая внизу, 2 – и.п. (но правая рука сверху), 3-4 – то же, но в другую сторону.



8. И.п. – сидя с резиновым бинтом в руках, закреплённым посередине у стены (на расстоянии 1,5-2м.), правая рука вперёд, левая отведена назад. Менять положение рук [4].



Гимнастика при заболеваниях нервной системы.

Заболевания нервной системы (неврозы, парезы, параличи и др.) особо актуальны в современной жизни человечества, когда помимо травм, наследственных проблем, люди подвергаются огромному психоэмоциональному давлению извне (тяжёлая негативная информация о происходящих в мире катастрофах, террористических актах, локальных войнах и, конечно, информационной войне, и многое другое), которое не может не сказаться на здоровье человека. И здесь современная медицина приходит людям на помощь. Благодаря огромному арсеналу лечебных средств и методов эти заболевания вполне поддаются лечению. Одно из этих средств - лечебная гимнастика. При грамотном её использовании при заболеваниях периферической нервной системы пробуждаются участки нервов, находящиеся в угнетённом состоянии; происходит стимуляция процессов регенерации, благодаря чему восстанавливается проводимость нерва, а значит улучшается двигательная способность и другие функции организма (нарушенные из-за патологии).

При заболеваниях центральной нервной системы регулярные занятия лечебной гимнастикой (в сочетании с психотерапевтическим воздействием) способствуют восстановлению нарушенных функций головного и спинного мозга, повышают жизненный тонус больного, восстанавливают или компенсируют утраченные функции. Рассмотрим два комплекса лечебной гимнастики.

Комплекс №1

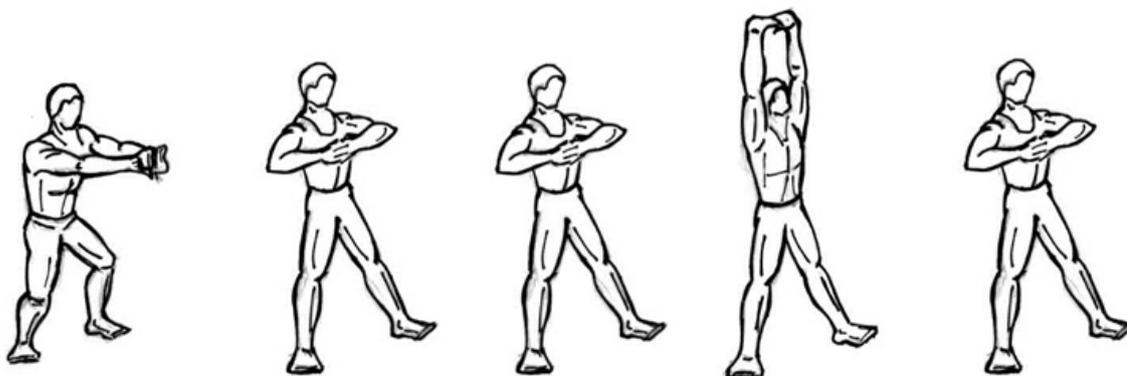
1. Ходьба в обход зала (или на месте) с подниманием рук через стороны вверх (на вдохе) и опусканием их (на выдохе). Упражнение выполняется в медленном или среднем темпе 1-2 мин.

2. Держа руки на поясе, чередование ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе; каждый вариант ходьбы выполняется по 4 шага.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнув руки. 1-8 – сжимать и разжимать пальцы рук, следующие 8 счётов – сгибать и разгибать кисти. Повторить 3-4 раза. Это упражнение можно выполнять и в ходьбе.

4. И.п. – стоя ноги врозь. 1 – поставить руки на пояс, 2 – руки вверх (на первые два счёта сделать вдох), 3-4 – плавно опустить руки через стороны вниз (на выдохе). Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – стоя ноги врозь, согнутые руки перед грудью, кисти в замок (ладонями внутрь). 1 – полуприсед, вытягивая руки вперёд ладонями наружу, 2 – и.п., 3 – руки перевести вверх ладонями наружу, 4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.



И.п. 1 2 3 4- и.п.

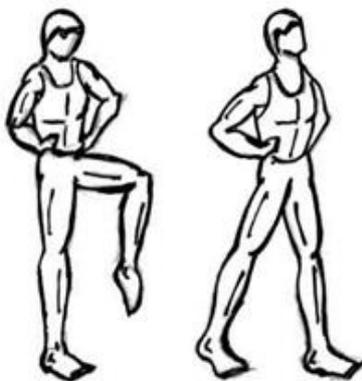
6. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – подняться на носках и опуститься в и.п. (эти два счёта выполняются на вдохе), 3-4 – присесть, вытягивая руки вперёд и вернуться в и.п. (оба счёта выполняются на выдохе). Выполнять этот упражнение в медленном темпе 6-8 раз.

7. И.п. – стоя ноги врозь, держа мяч в согнутых руках перед собой. Слегка пружиня ногами, подбрасывать и ловить мяч над головой (похоже, как в волей-

боле). Упражнение можно выполнять с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.

8. И.п. – то же, но мяч в прямых руках внизу. 1 – подбросить мяч над головой, 2 – поймав мяч, присесть и коснуться им пола. Выполнять 4-6 раз.

9. Держа руки на поясе, ходьба с высоким подниманием ноги и одновременным движением локтями вперёд (слегка округляя спину и немного опуская голову); опуская ногу, локти отводим назад (прогибаясь в спине, соединяя лопатки и приподнимая голову). Упражнение можно выполнять в ходьбе на месте.



10. Встать перед гимнастической палкой. Слегка нажимая ногой (от пальцев до пятки), прокатывать палку вперёд-назад, делая своеобразный массаж стопы. То же выполнить другой ногой.

11. Стоя лицом к гимнастической стенке (или у обычной стены на 1,5-2 шага от неё), опереться руками о рейку на уровне плеч. Выполнять сгибания и разгибания рук (т.е. отжимание). Повторить 8-10 раз.

12. И.п. – основная стойка. На глубоком вдохе поднять руки через стороны вверх. Слегка сгибая ноги и округляя спину, сбросить руки вперёд-книзу, покачивая ими (эта часть выполняется на длинном и спокойном выдохе). Это упражнение позволяет расслабить мышцы и «успокоить нервы» [4].

Есть определённая специфика лечебной гимнастики при вегетативно-сосудистой дистонии (ВСД), учитывающая дисбаланс двух нервных процессов – возбуждения и торможения. По преобладанию какого-то из них определяется тип болезни – ВСД по гипертоническому или гипотоническому типу.

Как правило, при этом заболевании не наблюдаются органические изменения в организме; и лечебная физкультура благотворно влияет на состояние таких пациентов, ослабляя явления кардионевроза.

Известно, что физическая нагрузка прямо пропорционально влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы (ССС): увеличивая интенсивность тренировки, увеличивается АД (артериальное давление) и ЧСС (пульс) и наоборот. На каждом занятии, помимо ЧСС в состоянии покоя (до начала нагрузки), следует неоднократно проверять этот объективный параметр, чтобы проследить функциональную нагрузку и определить её адекватность уровню физической подготовленности и состоянию человека. Этот критерий объективной оценки состояния занимающегося должен обязательно присутствовать в дневнике самоконтроля.

Планируя физическую нагрузку, мы отталкиваемся от максимально допустимой нагрузки на сердце, которая определяется по формуле: $ЧСС_{max} = 180 - \text{возраст}$.

Перечислим характер упражнений и мероприятия, используемые в занятиях с такими пациентами:

- общеразвивающие гимнастические упражнения на основные группы мышц;
- дыхательные упражнения (в основном на диафрагмальное дыхание);
- упражнения на суставную подвижность и координацию движений;
- упражнения на расслабление или чередование напряжения с расслаблением (т.е. приобретения умения и навыка управления своими мышцами);
- ходьба (в том числе скандинавская), медленный бег, лыжные прогулки, плавание;
- массаж (самомассаж);
- контрастный душ.

Надо отметить, что эффективность занятий зависит от настроения самого пациента, от его концентрации внимания на выполнении каждого упражнения (акцентируя особое внимание на правильном дыхании). Во время таких сосре-

доточенных занятий человек забывает о своих проблемах со здоровьем. Не следует скидывать со счетов, что пациенту с таким заболеванием совсем не просто заставить себя заниматься лечебной гимнастикой, настолько сильно давит на него внутренне напряжение, мешающее позитивному настрою на занятия. В этом смысле наилучший выход – групповые занятия под руководством и наблюдением методиста. И, естественно, начинать занятия оздоровительно-лечебной гимнастикой следует с несложного и короткого комплекса, который приводится ниже.

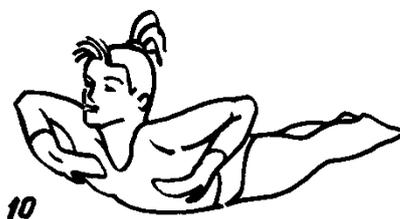
Комплекс №2

1. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, кисти рук на животе. Сконцентрировать внимание на диафрагмальном дыхании (животом). 1-2 – вдох через нос, надувая живот, но не включая грудной сектор, 3-4 – выдох через рот тонкой струйкой (не форсируя его). Повторить 6-8 раз.

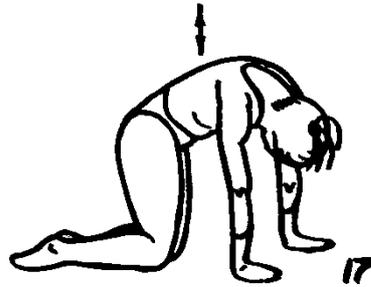
2. И.п. – лёжа на спине, руки за голову. Одновременно сгибая левую ногу и приподнимая верхнюю часть туловища, потянуться правым локтем к колену (на выдохе). Вернуться в и.п. (на вдохе). То же сделать в противоположном направлении. Выполнять упражнение до лёгкого утомления. Данное упражнение укрепляет косые мышцы живота и растягивает позвоночник.



3. И.п. – лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей. Приподнимая туловище (на вдохе), отвести локти назад (соединяя лопатки). Вернуться в и.п. (на выдохе). Упражнение укрепляет мышцы спины и выполняется в среднем темпе.



4. И.п. – упор стоя на коленях. На выдохе округлить спину и, втянув живот в себя, задержать дыхание на 3-5 сек. Возвращаясь в и.п., сделать вдох. Данное упражнение укрепляет поперечную мышцу живота и улучшает подвижность позвоночника.



5. И.п. – основная стойка. На вдохе, поднимая руки через стороны вверх, соединить пальцы в замок. На выдохе, выворачивая кисти ладонями наружу, потянуться кверху и вернуться в исходное положение. Выполнять в медленном темпе, концентрируя внимание на дыхании и вытяжке позвоночника.

6. И.п. – то же. На глубоком вдохе поднять руки через стороны вверх. На спокойном и длинном выдохе, слегка сгибая ноги и округляя спину, сбросить руки вперед-книзу, покачивая ими.

Совсем не лишним будет ознакомиться и изучить дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, которая с успехом может быть использована при заболеваниях нервной системы (как, впрочем, и других заболеваниях). Эта интересная и продуманная оздоровительная система, сочетающая нетрадиционное дыхание с несложными физическими упражнениями. Основной комплекс основан на 12-ти упражнениях, которые рекомендуется выполнять утром и вечером; утром он вполне выполнит функцию утренней гигиенической гимнастики. Даже при использовании её один раз в день можно ожидать определённый положительный эффект.

3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрим несколько определений одного и того же понятия - физическая культура.

Физическая культура (в широком смысле этого слова) – важная часть культуры общества, основанная на его достижениях в создании и рациональном использовании средств и методов направленного физического совершенствования человека.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, накопленных обществом и обеспечивающих всестороннее и гармоничное психофизическое развитие человека и направленных на использование приобретённых знаний, умений и навыков в профессиональной, общественной деятельности и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Все эти определения верны, но мы остановимся на последнем и более глубоком определении, отражающем суть данного предмета. Расшифруем два компонента физической культуры, то есть материальные и духовные ценности, которые упоминаются в самом определении.

Материальные ценности – спортивные сооружения (стадионы, спортивные площадки, залы, бассейны, медицинские учреждения, научно-исследовательские институты и др.), спортивный инвентарь и оборудование.

Духовные ценности – интеллектуальный потенциал, включающий в себя обширный комплекс знаний о методах и средствах психофизического развития человека. Эти знания, накопленные обществом в медицине, физиологии, психологии, педагогике, биомеханике и других науках, являются достоянием всего человечества. Эти знания, можно сказать, материализованы в учебной, научно-методической литературе, программных документах. К духовным ценностям

также относятся произведения искусства, посвящённые физической культуре, спорту (кино, книги, музыка, живопись).

Эти два компонента взаимосвязаны и дополняют друг друга; они, образно говоря, как в медицинской практике, лекарство и методика (в т.ч. дозировка препарата) приёма его. Только при правильной методике лечения назначенный препарат окажет благотворное влияние; неверная дозировка или неправильный приём лекарства либо не даст должного эффекта, либо навредит организму. Так и в физкультурной практике и спорте – не факт, что при достойном материальном обеспечении занятий мы добьёмся положительных запланированных результатов (в укреплении здоровья, улучшении уровня физической подготовленности или спортивных результатов); это возможно только при наличии методических знаний использования средств физического воспитания.

Попробуем обозначить цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура», на решение которых и направлен данный предмет.

Цель физической культуры (как учебной дисциплины) – укрепление здоровья, формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, приобретение знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в лечебно-профилактической и общественной деятельности.

Задачи физической культуры.

Оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья студента, и закаливание организма;
- формирование грамотного подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности;
- формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Воспитательные (развивающие):

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Образовательные:

- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- приобретение прочных теоретических знаний, умений и навыков в области физической культуры.

3.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Понятие «физическое воспитание» является составной частью общего понятия «воспитание» (в широком смысле этого слова) в педагогике, в основе которого лежат педагогические принципы. Основное отличие физического воспитания заключается в воспитании физических качеств, формировании двигательных навыков и приобретении соответствующих знаний и умений. Следует отметить, что процесс физического воспитания положительно сказывается и на формировании личностных качеств.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств, формирование двигательных навыков и приобретение соответствующих знаний и умений.

3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Если говорить о физическом воспитании применительно к конкретной деятельности человека, то здесь правильнее использовать понятие «физическая подготовка».

Физическая подготовка – то же, что и физическое воспитание, но преимущественно акцентируется внимание на его прикладную направленность к той или иной деятельности человека (трудовой, военной и др.).

Грамотно поставленный учебно-тренировочный процесс в конечном итоге должен давать конкретные результаты на каждом его этапе, а именно, показывать достигнутый уровень физической подготовленности каждым занимающимся. И так, появляется понятие «физическая подготовленность».

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, то есть уровень приобретённых двигательных навыков и работоспособности организма.

Физическая подготовка рассматривается в двух формах: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП)– неспециализированный процесс физического воспитания, ориентированный на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка (СФП) – специализированный процесс физического воспитания в конкретной сфере деятельности (профессиональной, спортивной и др.) человека.

3.4. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие – это биологический процесс, характеризующийся изменениями морфофункциональных свойств организма человека на каждом возрастном этапе его жизни.

Это один из важнейших показателей здоровья. Оценивается оно по параметрам роста и массы тела, пропорциональности отдельных его частей; а также по уровню функциональных способностей организма (жизненная ёмкость лёгких, развитие мускулатуры, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата). Более полная оценка физического развития человека будет, если ещё приплюсовать и такие показатели функционального состояния, как: выносливость организма (способности противостоять состоянию утомления), гибкость (степень суставной подвижности), динамическая мышечная сила, ловкость.

4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Эти средства состоят из 3-х компонентов: физические упражнения (как основное средство физического воспитания), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.



В начале, определение: физическое упражнение – это двигательное действие, выполняемое по определённым параметрам, для реализации поставленных задач в физическом воспитании.

На данный момент нет единой, чётко сложившейся классификации физических упражнений, их достаточно много; мы рассмотрим наиболее часто используемые классификации.

1. Исторически сложившаяся классификация физических упражнений: гимнастика, игры, туризм, спорт. Эта классификация даёт только общее представление о многообразии физических упражнений и раскрывает возможность:

- обеспечения всестороннего физического развития;
- удовлетворение индивидуальных интересов в области физического воспитания;
- на протяжении всей жизни активно заниматься физическими упражнениями.

2. Классификация упражнений по анатомическому признаку (т.е. по преимущественному их воздействию на те, или иные группы мышц):

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи и туловища;
- упражнения для мышц ног.

Именно эта классификация заложена в составлении комплексов физических упражнений (разминочный комплекс ОРУ, силовой комплекс в атлетической гимнастике, гиревом спорте и др.).

3. Классификация упражнений по их воздействию на воспитание физических качеств. Зачастую в литературных источниках акцентируется внимание на следующих упражнениях:

– скоростно-силовой направленности (прыжки, метания ядра, копья, спринтерский бег и т.п.);

– силовые упражнения (направленные на развитие силовых способностей в выполнении упражнений в статическом и динамическом режимах: удержание «креста» на гимнастических кольцах или горизонтального равновесия в упоре на брусьях, приседания со штангой, подтягивание на перекладине и многое др.);

– упражнения на развитие гибкости и улучшающие суставную подвижность (огромный арсенал гимнастических упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой, пассивного и активного характера);

– упражнения, воспитывающие выносливость (лыжные гонки, плавание, бег на средние и длинные дистанции и пр.);

– упражнения, развивающие координационные способности (гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду с вышки, действия в настольном теннисе и др.);

4. Классификация упражнений по структуре движений (биомеханическим признакам): циклические упражнения (бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде и др.), ациклические упражнения (гимнастические упражнения на снарядах, толкание ядра, метание копья, прыжок с места и др.), смешанные или комбинированные упражнения (метание снаряда и прыжок с разбега), сложные вращательно-пространственные упражнения (акробатические упражнения, прыжки с трамплина в воду и др.).

5. Классификация упражнений по режимам работы мышц (наиболее распространён ауksотонический режим – при динамической работе, когда меняет-

ся длина и напряжение мышцы; изометрический – при выполнении упражнений статического характера или удержание поз, когда присутствует напряжение при неизменной длине мышцы).

5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

Воспитание человека в его широком и глубоком понимании всегда было одной из важнейших задач государства. Благополучие общества зависит не только от уровня экономического развития страны, защищённости её границ, международного авторитета (и других факторов), но и от интеллектуально-нравственного его состояния; то есть без правильно поставленного воспитательного процесса не обойтись. И физическая культура (и спорт), как часть общей социальной культуры, вносит свой вклад в формирование личности. Физическая культура, как учебная дисциплина, оказывает своё положительное действие на нравственное, умственное, трудовое, эстетическое воспитание.

Нравственное воспитание. Учебно-тренировочный процесс и спортивные соревнования сопровождаются большими как физическими, так и психологическими нагрузками: сопротивление соперника, быстро меняющаяся соревновательная ситуация (в том числе и сбивающие факторы), необходимость подчинить свои интересы коллективным, соблюдение установленных правил, уважение к сопернику. Всё это формирует такие важные качества характера, как самообладание, воля, смелость, целеустремлённость, выдержка, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На лекционных, методико-практических, учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, например, в ВУЗе студенты приобретают основополагающие знания, умения и навыки в таких, например, вопросах, как воздействие регулярных занятий физическими упражнениями на жизнедеятельность организма, повышение его работоспособности (как умственной, так и физической), предупреждение переутомления, способы зака-

ливания, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль и многое другое.

Трудовое воспитание. В определённой степени, уже в стенах университета студент адаптируется к будущей специальности, приобретая необходимые психофизические и личностные качества. Умение трудиться и достигать конкретной личной и командной цели на учебно-тренировочных занятиях трансформируется в будущую трудовую деятельность. Ощущение себя частью коллектива, полученные организационные и педагогические навыки на учебно-тренировочных занятиях положительно скажутся и в профессиональной деятельности.

Эстетическое воспитание. Помимо положительного воздействия физкультурной и спортивной деятельности на улучшение физической подготовленности человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности организма, она даёт и эстетическое удовлетворение занимающемуся; такие, например, виды спорта, как художественная и спортивная гимнастика, спортивная акробатика, разновидности ритмической гимнастики, фигурное катание, прыжки в воду привлекают людей не только непостижимо-сложными движениями, но и совершенными по своей красоте. Умение выразить прекрасный образ посредством красиво выполняемых движений (как кисть художника пишет запоминаемые картины) даёт эстетическое наслаждение не только зрителю, но и самому автору-спортсмену.

Международные спортивные соревнования разного ранга, да и просто товарищеские встречи, несомненно создают условия для укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Выступая в других странах, спортсмены не только знакомятся друг с другом, но и с жизнью и культурой этих стран. Возникает определённое доверие между людьми, ломаются ошибочные представления о людях и их стране, насаждённые средствами массовой информации в нынешний период «информационной войны». Не редки факты, когда спортсмены одной страны живут и тренируются в другой, когда спортивные клубы объединяют людей из разных стран. Спортивное мировое движение открывает

прежде закрытые границы между народами разных стран; и в этом смысле можно сказать, что спорт является посланцем мира.

Подытоживая, скажем, что физкультурно-спортивное движение, как социальное явление, многогранно и приносит пользу личности и обществу в различных сферах деятельности.

6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Физическая культура личности – совокупность образованности человека в этой области, социально-духовных ориентаций, уровня его физической подготовленности и физической активности в повседневной жизни.

Рассмотрим основные признаки, определяющие уровень физической культуры личности.

Образованность – полнота и прочность знаний в таких вопросах, как воздействие физических упражнений на функционирование организма, методика воспитания основных физических качеств и жизненно важных двигательных навыков, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе этих занятий, производственная гимнастика, способы восстановления организма после физической или умственной работы, закаливание организма, основы здорового образа жизни (ЗОЖ) и др.

Социально-духовные ценности – наличие таких важных качеств характера, как целеустремлённость, самообладание, воля, смелость, выдержка, дисциплинированность; эстетическое восприятие и удовлетворение от красивых и совершенных движений; коммуникабельность, доброта и гуманное отношение к окружающим.

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств и владение двигательными навыками, что проявляется в умении управлять движениями, владеть своим телом, рационально использовать свой двигательный потенциал в жизни.

Социальная активность – регулярные и системные занятия по физическому самосовершенствованию (опираясь на организационно-методические знания и умения), использование личного опыта физкультурной и спортивной деятельности на производстве и приобщение коллег к активным физкультурным занятиям.

7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Одна из важнейших ветвей физической культуры в ВУЗе – это профессионально-прикладная физическая культура, которая является частью «базовой физической культуры» (см. выше). И соответственно одной из образовательных задач её - овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки [1].

«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), являющаяся составной частью системы подготовки студентов к будущей профессии, благодаря алгоритму с использованием специально подобранных физических упражнений к конкретной специальности (учитывая психофизические требования, предъявляемые конкретной профессией) позволяет уже в стенах университета адаптировать в определённой степени студентов к их будущей специальности: приобрести те двигательные умения и навыки, физические и психические качества, педагогические навыки, которые в своей совокупности будут необходимы в будущей профессиональной деятельности» [1].

Установлено, что в процессе ППФП успешно формируется комплекс психофизических и личностных качеств, необходимых работнику в его профессиональной деятельности:

- психическая устойчивость, волевые качества;
- приобретаются знания и умения в области производственной гимнастики;
- развиваются сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки;

– обеспечивается высокий уровень функционирования систем организма.

Внедрение ППФП в практику физического воспитания студентов позволяет сократить срок профессиональной адаптации, повысить профессиональное мастерство, увеличить производительность труда, профессиональную работоспособность и экономичность работы организма.

ППФП, как и процесс физического воспитания в целом, способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к заболеваниям (в т.ч. и профессиональным).

Специальными исследованиями установлено, что совершенствование профессионально важных функций человеческого организма возможно лишь на основе общего укрепления здоровья и улучшения деятельности всех систем организма.

Приобретение новых двигательных умений, навыков и психофизических качеств опирается на уже имеющийся хороший уровень основных физических качеств и наличие выработанных в результате эффективных занятий двигательных навыков.

Применение знаний в использовании малых форм физической культуры (в частности производственной гимнастики) в профессиональной деятельности позволяет сохранять оптимальный уровень работоспособности организма на протяжении всего трудового дня, умело борясь с состоянием утомления организма.

В процессе трудовой деятельности выпускники ВУЗа должны не только сами заниматься физической культурой, но и вовлекать коллег в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, быть организаторами оздоровительно-массовых мероприятий, использовать формы и средства физической культуры в системе научной организации труда (производственную гимнастику).

Внедрение ППФП в учебный процесс физического воспитания студентов технических вузов страны с целью повышения уровня подготовки кадров является государственной задачей.

8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Содержание курса физического воспитания регламентируется Государственной учебной программой для ВУЗов. Физическая культура, как учебная дисциплина преподаётся в высших учебных заведениях с 1-го по 4-й курс.

Учебный материал, направленный на решение задач физического воспитания студентов, состоит из теоретического, практического и контрольного разделов.

Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами основополагающих знаний теории и методики физического воспитания и формирование их отношения к физической культуре. Теоретический материал сообщается в форме лекций, систематических бесед на практических занятиях, а также получается путём самостоятельного изучения учебно-методической литературы. Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. Полученные знания необходимы для их дальнейшего использования в быту и профессиональной деятельности, для организации здорового стиля жизни.

Теоретический раздел учебной программы включает в себя в качестве обязательного минимума следующие темы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Практический раздел программы состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

Методико-практический - предполагает овладение методами и способами физкультурной деятельности для достижения учебных, профессиональных и

жизненных целей. Примерная тематика методико-практических занятий может быть следующей:

- методика планирования и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- методы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- методические основы занятий оздоровительной направленности (например, дыхательной гимнастикой);
- основы методики самомассажа;
- формирование правильной осанки;
- корригирующая гимнастика для глаз;
- методика использования производственной гимнастики.

Учебно-тренировочный – помогает приобрести опыт практического применения средств физической культуры, использования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в жизни. В процессе практических занятий студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать и развивать уровень физической подготовленности, использовать средства физической культуры в качестве активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний и многое другое.

Практический раздел программы опирается на государственный стандарт высшего профессионального образования, но в зависимости от региональных и климатических условий может видоизменяться и дополняться. Содержание практического раздела включает в себя: лёгкоатлетическую подготовку, спортивные игры, образовательно-развивающую гимнастику, лыжную подготовку.

Контрольный раздел – обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических, методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида

учебной работы. Итоговый контроль (зачет) выявляет уровень освоения всех разделов учебной программы путем комплексной проверки.

9. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

9.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНЫМ ОТДЕЛЕНИЯМ

С целью методически грамотного проведения учебно-тренировочных занятий, адекватности физической нагрузки и учёта состояния здоровья студентов в начале каждого учебного года проводится медицинское обследование, результатом которого является распределение студентов по учебным отделениям (основное, специальное и спортивное). Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным практическим занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесённые в основную и подготовительную медицинскую группы.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния (наличие отклонений от нормального состояния здоровья), пола.

В спортивное отделение зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого учебного отделения выполняют обязательные требования (в том числе участвуют в теоретических и методико-практических занятиях) и нормативы (тесты), установленные для основного отделения.

Студенты, освобождённые на длительный срок от практических занятий по состоянию здоровья, осваивают доступные разделы учебной программы (теоретический, методико-практический); выполняют письменную тематическую работу, связанную с характером их заболевания и соответствующую темам теоретического раздела учебной программы.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

9.2. ФОРМЫ УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий (по выбору);
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

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

9.3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Сроки аттестации студентов определяются учебной частью ВУЗа на весь учебный год.

Текущий анализ успеваемости студентов осуществляется в течение каждого семестра в соответствии с учебным планом-графиком кафедры физвоспитания по отдельным видам деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная

подготовка) и установленными на кафедре контрольными упражнениями (тестами). К выполнению контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие занятия; этому факту уделяется особое внимание преподавателями кафедры и на десятой неделе подаётся информация о посещаемости учебных занятий в деканаты. Проверка знаний по каждой теме теоретического раздела учебной программы проводится устным опросом на методико-практических (семинарских) занятиях. Текущий анализ успеваемости должен доводиться до сведения студентов.

Итоговая аттестация проводится по окончании каждого семестра с представлением зачёта в зачётно-экзаменационную ведомость факультета и зачётную книжку студента. Рассмотрим некоторые отличия аттестации студентов по нечётным и чётным семестрам:

Нечётный семестр. Анализируются результаты контрольных упражнений, предусмотренных данным семестром, и высчитывается средний балл по ним. Как указывалось прежде, очень важным моментом при итоговой аттестации является информация о посещаемости учебных занятий.

Чётный семестр. Также, как и в нечётном семестре, определяется уровень физической подготовленности по контрольным упражнениям (тестам) и анализируется посещаемость; но ещё проверяются знания по темам теоретического раздела программы данного учебного семестра на методико-практических занятиях. Успешное выполнение требований данного семестра выводит студента на сам зачёт, где он показывает свои знания по всем прочитанным лекциям на данный учебный год (если это второй год обучения, то учитывается материал обоих годов обучения).

10. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Не приходится сомневаться о благотворном влиянии регулярных занятий физкультурой и спортом на здоровье человека, тем более что двигательная ак-

тивность является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. А укрепление здоровья нашего общества в сочетании с духовным его состоянием является задачей государственной важности; а отсюда вытекает необходимость в вовлечении всех слоёв населения в регулярные и системные занятия различными формами физической культуры. Специалистами в области физической культуры и спорта периодически проводятся научные исследования о состоянии физической культуры в обществе и отношении людей к этой сфере деятельности. Вот некоторые данные (полученные 5-7 лет назад) по этой теме: оказывается, что у нас в стране регулярно занимаются физическими упражнениями 5-10% населения, в развитых странах эта цифра доходит до 40-60%, то есть на порядок выше. Есть над чем подумать! Особенно важным является приобщение молодёжи к занятиям физической культурой и спортом; в перспективе надо нацелиться на 40% занимающихся. Ниже будут приведены таблицы, подтверждающие эту проблему.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности, (в %)

Отношение к физкультурно-спортивной деятельности	Пол студентов		Все студенты
	женщины	мужчины	
Занимаются систематически	36,9	12,9	21,8
Занимаются эпизодически	44,5	53,5	50,1
Не занимаются в свободное время	18,6	33,9	28,1

Отношение студентов к социальной значимости физической культуры

Физическая культура – необходимый элемент общей культуры студента	Пол студентов		Все студенты
	мужчины	женщины	
Да	73,3	72,9	73,2
Нет	12,5	6,6	8,8
Затрудняюсь ответить	10,1	18,5	15,3
Нет ответов	4,1	2,0	1,7

Сопоставив данные этих двух таблиц, можно увидеть некоторое несоответствие средних цифр 73,2 (2-я таблица) и 21,8 (1-я таблица). То есть подавляющее большинство студентов (73,2%) хорошо осознают важность физической культуры как социального явления, но фактически сами систематически занимаются только лишь 21,8%. Опять-таки есть над чем подумать! Что же препятствует вовлечению большего числа студентов в системные занятия физической культурой? Те же исследования, приведённые в ещё одной таблице, дают в определённой степени ответ на этот вопрос.

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных ВУЗов

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных вузов	Профиль ВУЗа			Все студенты
	гуманитарные	технические	смешанные	
Недостаток времени	41,9	55,8	47,6	48,3
Недостаток физкуль-	11,6	6,5	13,2	10,2

турных знаний в организации самостоятельных занятий				
Недостаток инвентаря и спортивной формы	7,0	8,8	7,8	7,8
Отсутствие выбора вида спорта	5,5	6,6	9,3	7,0
Слабая организация массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузе	7,3	3,9	3,5	5,0
О причинах не задумывался	26,7	13,0	18,2	19,6
Нет ответа	-	5,2	0,4	2,1

Специалисты, проводившие эти исследования, видят проблему не в нехватке свободного времени, а в неумении рационально им воспользоваться.

11. МОТИВАЦИЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом являются важным и особо актуальным вопросом в настоящее время (время повсеместной компьютеризации, снижения доли физических действий на производстве и в быту, преобладания сидячего образа жизни), решение которого позволит (как часть комплексной программы оздоровления нации) изменить образ жизни человека, поднять на должный уровень здоровье нации, улучшить и демографическое состояние общества.

Попробуем проанализировать состояние нашего общества и позицию, прежде всего, молодёжи в вопросах реализации свободного времени. Люди рассуждают так, что работа – это необходимость, это в основном средство су-

ществования, и с этим не поспоришь; досуг же рассматривается, как личное дело, когда каждый распоряжается своим свободным временем по своему усмотрению; и, здесь, казалось бы, ничего не скажешь в противовес. Единственное, что хотелось бы отметить и сделать – так это то, чтобы каждый осознал себя как маленькую частицу всего огромного общества, и что его здоровье, помноженное на огромное число всего населения – это и есть здоровье нации. А физически крепкий народ, духовно обогащенный – это сильный народ и мощная страна.

Исследования показали, что молодёжь определяет жизненные ценности так: приоритет даётся интеллекту и уровню культуры – 42%, экономическая самостоятельность – 23%, карьерный рост и профессиональная грамотность – 29%, забота о здоровье – 6%. Аналогичный анализ, проведённый в других странах, показывает, что занятия физически активными действиями (различные формы занятий физическими упражнениями и спортом) не занимают достойного места в досуге молодёжи.

Есть, конечно, и объективные причины, преграждающие путь людям к регулярным занятиям физической культурой: сложное материальное положение (а ведь сейчас, по сравнению с предыдущими десятилетиями, все услуги платные), социальные условия жизни, болезни и возраст, недостаточное количество спортивных сооружений и площадок поблизости с местом проживания, негативный осадок об уроках физической культуры в школах, вузах, отсутствие мотивов, побуждающих к этим занятиям.

Какие же это мотивы, на которых можно выстраивать позитивное отношение к физической активности. Мотивация у людей разного возраста и пола может быть различна; да и на протяжении жизни она также меняется и бывает обусловлена как внутренними, так и внешними факторами.

Перечислим некоторые мотивы, побуждающие человека к занятиям физической культурой и спортом:

1. Укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств, улучшение фигуры.

2. Стремление к самоутверждению (быть не хуже других, стремление походить на известного спортсмена, получить общественное признание, желание защищать честь города, страны, быть замеченным представителями противоположного пола).

3. Мода на спорт и различные физкультурно-спортивные и оздоровительные проекты.

4. Быть готовым к службе в рядах вооружённых сил.

5. Включение в спортивную деятельность благодаря чувству товарищества ради сохранения общения с ними.

6. Приобретение новых впечатлений от поездок по городам и странам, получение материальных благ.

7. Желание получить удовлетворение, эмоциональный заряд, остроту ощущений от соперничества и победы.

Из вышеперечисленных причин одни могут быть ведущими, а другие второстепенными. На протяжении физкультурно-спортивной деятельности значимость (ценность) причин может меняться: главная может стать второстепенной, а та, на которую и не обращал внимания человек, станет основной.

Под влиянием различных факторов формируются мотивы к началу самостоятельных занятий физическими упражнениями, в том числе и благодаря агитационно-пропагандистской работе. В высшей школе вовлечение студентов в регулярные осознанные занятия должно происходить под влиянием грамотно организованной работы кафедры физического воспитания:

- наличие продуманной учебной программы по физической культуре;
- качественно проводимые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- высокий профессиональный уровень преподавательского состава и их внешний;
- индивидуальная работа со студентами;
- наличие хорошо оснащённой материальной базы;
- организация массовых оздоровительно-спортивных мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура, как обязательная учебная дисциплина, является одним из компонентов образовательной программы МГТУ ГА. Не будет преувеличением сказать, что она играет особенную роль в подготовке будущих инженеров гражданской авиации. «Труд специалистов гражданской авиации, особенно пилотов, диспетчеров, непосредственно работающих по обслуживанию авиационной техники, относится к одному из наиболее сложных видов трудовой деятельности человека. Он выполняется в трехмерном пространстве при постоянном воздействии экстремальных физических и психических факторов деятельности, в условиях постоянной готовности к изменению ситуации. Высокий принудительный темп деятельности, колоссальная ответственность по подготовке авиационной техники к полету и жесткий лимит времени в сочетании с большим потоком информации делают работу специалиста, непосредственно работающего на авиационной технике, весьма напряженной» [6]. Используя огромный арсенал средств физического воспитания и методов их использования на протяжении всего периода обучения студентов, она не только укрепляет физически молодёжь (развивая физические качества, формируя двигательные умения и навыки), но и прививает им потребность регулярного использования физических упражнений и других средств физического воспитания в самостоятельных занятиях физической культурой, в дальнейшей профессиональной деятельности и в личной жизни. Получив необходимый багаж теоретических и методико-практических знаний, будущие специалисты смогут использовать их не только для своего развития, но и приобщать своих коллег к систематическим занятиям разными формами физической культуры, пропагандируя здоровый образ жизни. Здоровье бесценно и, чтобы сохранить его на долгие годы профессиональной деятельности, надо прикладывать определённые усилия; так, например, помня виды производственной гимнастики, использовать их для поддержания высокого уровня работоспособности.

Имея убеждения в необходимости физической активности, знания в этой области, молодые люди в дальнейшем и детей своих будут воспитывать на своем примере.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипас В.В., Журбина А.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения студентов МГТУ ГА. М.: Научный Вестник МГТУ ГА, 2013.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт. 2005 - 240 с.
3. Кессиди Ф.Х. . От мифа к логосу. 1972. С. 167.
4. Физическая культура: пособие «Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями». - М.: МГТУ ГА, 2016.
Журбина А.Д., Шалупин В.И., Перминов М.П., Антипас В.В.
5. Физическая культура: пособие по изучению раздела дисциплины «Оздоровительная гимнастика». - М.: МГТУ ГА, 2007. Антипас В.В.
6. «Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации»: учебник / под редакцией В.И. Шалупина.- М.: ИД Академии Жуковского, 2017, 484 с.
7. Шалупин В.И. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих различных категорий: автореф.дисс. кандидата педагогических наук / ВИФК СПб. 2002, 24 с.
8. Шалупин В.И., Письменский И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА.М.: Научный вестник МГТУ ГА 2015. №213(3). С.81-84.