

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.03.2022 09:51:29  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670bcb4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

---

## ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

учебной дисциплины **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям

- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции
- 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
- 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий
- 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
- 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
- 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической комиссии ФК и БЖ

---

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Лекции предназначены для приобретения теоретических знаний по программе учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины, предназначены для студентов 1 курса ГБПОУ КК «КМТ».

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Краснодарский монтажный техникум» Краснодарского края

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
2. ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ АДАПТИВНОЙ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ТРУДУ
3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРУДА
4. ПРОФИЛАТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
  - 4.1 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
  - 4.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ТРАВМ
  - 4.3 10 ПРИЧИН ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА
  - 5.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
  - 5.2 СПОРТ – ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ
  - 5.3 КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
  - 5.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

6. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛИЧНОСТЬ

8. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СОХРАНЕНИИ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

## ***Занятие 1-2 Тема 1.1 Особенности организации физического воспитания в системе профессионального образования***

### **1. Физическая культура в структуре профессионального образования**

ФК — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

ФК выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-трудовой деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.

***Физическое совершенство*** — наиболее выраженный специфический результат воздействия ФК на человека.

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты — один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

***Профессиональная – прикладная направленность ФК*** — это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высоко производительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

Критериями, по которым можно судить о сформированности ФК личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления ФК в деятельности. К ним относятся:

- ❖ степень сформированности потребности в ФК и способы ее удовлетворения;
- ❖ интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- ❖ характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- ❖ выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- ❖ степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- ❖ проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в ФК;
- ❖ уровень физического совершенства и отношение к нему;
- ❖ владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- ❖ системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по ФК для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- ❖ широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, о сформированности ФК личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к ФК, ее ценностям.

В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления ФК личности:

- *предноминальный уровень* (у студентов отсутствует потребность в познавательной активности, знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом; отрицается связь ФК со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки);
- *номинальный уровень* (характеризуется индифферентным отношением студентов к ФК и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища; знания ограничены, бессистемны; в послевузовском периоде они не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии);
- *потенциальный уровень* (осознанное отношение студентов к ФК в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности; они имеют необходимые знания, практические умения и навыки);
- *направленность «на себя»* (большое значение студенты придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий; после окончания вуза проявляют активность, лишь попадая в благоприятную среду);
- *творческий уровень* (характерен для студентов, убежденных в необходимости использовать ФК для развития и реализации возможностей личности; им присуща основательность знаний по ФК, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств

ФК для реабилитации; они творчески внедряют ФК в профессиональную деятельность, в семейную жизнь).

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- ◆ физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- ◆ дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- ◆ долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- ◆ соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- ◆ подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- ◆ спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- ◆ процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- ◆ игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- ◆ комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и, интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес — познакомиться с ним.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность.

Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

## **2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.**

Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии? Это связано с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе и другими факторами, которые будут рассмотрены ниже.

### ***Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.***

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно:

- ❖ детренированность организма из-за недостатка двигательной активности,
- ❖ напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды.

Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке.

Примерами подобной адаптации служат высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к работе в космосе и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях организма человека. Поэтому при подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изменяет ее структуру. Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспосабливать свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе - человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда - все

усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда.

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми.

Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего.

Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической, подготовки.

Известно, что значительный экономический эффект может быть достигнут при узкой специализации труда. Однако чрезмерное разделение и излишне узкая специализация, как правило, делают труд монотонным и утомительным и увеличивают число профессиональных заболеваний и травм.

В тех случаях, когда требования узкой специализации диктуются производственной необходимостью, можно применить комплекс активных мероприятий, в том числе средства физической культуры и спорта. Разносторонняя и специальная физическая подготовка в подобной ситуации способствует более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемены труда, создавая для этого качественные предпосылки - широкий диапазон знаний и функциональных возможностей, двигательная культура.

Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов - одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки.

В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность труда.

Производительность труда и его интенсивность - две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда. Между тем общественно необходимый уровень интенсивности труда, который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный

износ человека как рабочей силы. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями.

Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Методически правильные занятия оказывают благотворное

влияние на интенсивность и производительность труда. Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей,

физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.

### **3. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда**

Понятие "качество специалиста" включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в техникум не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных вне учебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных и производственных практик, например на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется в недостаточной профессиональной "отдаче" или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в специальных учебных заведениях. Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда, социальный прогресс предъявляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов,

включающие физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств.

В этих условиях значительно возрастает значимость профилирования процесса физического воспитания студентов, целенаправленного развития и совершенствования функциональных и двигательных возможностей их применительно к конкретным видам трудовой деятельности.

Под влиянием научно-технического прогресса происходит определенная трансформация процессов, которая отражается на исторически сложившемся разделении труда. Так, до 1961 года в нашей стране насчитывалось свыше 30 тысяч профессий и специальностей; к началу 70-х годов немногим более 12 тысяч, сейчас же в едином тарифно-квалификационном справочнике содержится около 6,5 тысяч. Преобразования в технике, технологии и организации производства будут и в дальнейшем способствовать интеграции трудовой деятельности и выдвигать все более высокие требования к уровню квалификации.

По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда.

Ошибкой считается мнение людей, будто здоровый человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств, способен успешно освоить любую рабочую специальность. Человек может освоить профессию и совершенствоваться в ней, но при условии, что физические качества, развитые в процессе занятий физическими упражнениями или спортом, совпадают с профессионально важными, т.е. с физическими качествами, являющимися наиболее существенными для освоения конкретной специальности.

Среди рабочих не малое распространение имеет мнение, будто бы профессиональная физическая работа вполне может заменить рабочему физическую культуру.... Это глубокое заблуждение. Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии. Поступить иначе – значит не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе.

На определенном этапе развития нашего общества, когда человеческий фактор не играл такой важной роли в общественном производстве, можно было ограничиться общей физической подготовкой. В настоящее время остро встал вопрос об интенсификации производства, резком повышении качества подготовки специалистов к конкретным видам трудовой деятельности и, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания в вузах с учетом требований избранной профессии.

Рядом исследований установлено, что производительность труда людей, получивших хорошее физическое воспитание, на 4-5% выше и потери рабочих дней из-за болезни в два раза меньше, чем у не занимающихся систематически физическими упражнениями. Среди специалистов, занимающихся в студенческие годы физической культурой по программе профессионально-прикладной физической подготовке, через 6-8 лет оказалось в 2,8 раза меньше лиц с явными признаками профессиональных заболеваний по сравнению с теми, кто такой подготовки не проходил. У подготовленных обнаружено в 2-5 раз меньше случаев патологических изменений

органов пищеварения, сердца, легких, верхних дыхательных путей, нервной системы (Р.Т.Раевский, 1985).

Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной физической подготовки может длиться от одного года до 5-7 лет. Поэтому, учебные заведения, для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности (Р.Т.Раевский, 1985).

Однако, как показала практика, многие окончившие институт специалисты вступают в жизнь без необходимой трудовой и физической подготовки, ощущая трудность при переходе на работу в народное хозяйство. Выпускники институтов, имеющие слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к условиям производства, быстрее устают, чаще склонны к перемене профессии.

#### **4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания**

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей трудно переоценить. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно, систематически занимается спортом. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

Согласно трудовому кодексу каждый работник имеет право на: рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;

Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; обеспечение средствами индивидуальной защиты за счет работодателя (статья 219 Трудового кодекса РФ). Согласно статье 222 Трудового кодекса РФ на работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко или другие равноценные пищевые продукты. Но на сегодняшний день на многих предприятиях не соблюдаются требования охраны труда. Так например работники библиотек не получают молоко, моляры на предприятиях работают свыше нормы, что может привести к тяжелым хроническим заболеваниям органов дыхания.

Известно, что ведущей патологией у работников вынужденных постоянно сидеть являются заболевания опорно-двигательного аппарата, которые негативно сказываются на их основных рабочих функциях, снижают эффективность работы. По этому для оптимальной работоспособности, уменьшения утомляемости, профилактики профессиональных заболеваний является организация спортивно оздоровительной работы в организациях.

#### 4.1 Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний

Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

**Медицинские противопоказания** к физическим нагрузкам бывают абсолютными и относительными.

**Абсолютные противопоказания:** недостаточность кровообращения 2-3 степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия, эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма артерии; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность.

**Относительные противопоказания:** суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженная стеноз артерии; неконтролируемые заболевания обмена веществ; выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония 2-3 степени, ретинопатия 3 степени; пороки сердца; резко выраженная анемия; ожирение 3 степени, протекающее с отдышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевание ОДА; заболевание крови.

Уроки физкультуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях;

- ❖ болезни органов кровообращения;
- ❖ болезни суставов;
- ❖ болезни органов дыхания;
- ❖ болезни органов пищеварения;
- ❖ болезни почек и мочевых путей;
- ❖ женские болезни;
- ❖ нервные и психические болезни;
- ❖ хирургические болезни;
- ❖ травматология и ортопедия;
- ❖ глазные болезни и ЛОР - органов;
- ❖ кожные болезни.

Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятие ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах, езду на велосипеде. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие, упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, катание на коньках.

При проведении занятий с работниками, имеющими изменения опорно-двигательного аппарата, важны профилактические занятия, направленные в первую очередь на придание работнику правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактика контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для

позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а так же для профилактики заболеваний.

*Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)*- одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений. Улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнение выполняется под музыку. УТГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

*Подвижные спортивные игры* являются хорошим средством физического развития, нормализация психоэмоционального состояния, совершенствования

*Координация движений.* Включая игры в урок физкультуры, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, моря, то эффективность возрастает еще и за счет закаливания и эмоционального факторов.

*Ходьба и бег.* Имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение - ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечнососудистой и дыхательной систем. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной.

Бег - физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезно для профилактики заболевания сердечнососудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае. Если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега в первые 2-3 недели занятий - 3:1. Постепенное, по мере адаптации к физическим нагрузкам, во время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы.

*Велосипедный спорт* способствует усилению обмена веществ, тренировке кардиореспираторной системы и др. велопогулки показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушении обмена веществ, а также при последствии травм суставов ног (для разработки тугоподвижности и тренировки мышц). Зимой велопогулки заменяются упражнениями на велотренажерах.

*Катание на коньках* рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервозах и др., для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечно-сосудистой системы. Кроме того, катание на открытом воздухе обладает и еще закаливающим эффектом. Дышать следует через нос. Одежда должна соответствовать погоде, не стеснять движений.

*Плавание* - отличное тренирующее средство и закаляющее. Если плавание сочетать с прогулками, играми, то оздоравливающий эффект еще более возрастает. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах. Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, легких, ЛОР - органов, особенно в осенне-зимнее время из-за опасности переохлаждения и обострения или возникновения простуды.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для работников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а так же ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Пагубно влияет на работников специальных медицинских группах малоподвижность. Она замедляет процесс выздоровления. Снижает адаптационные возможности, ухудшает процесс метаболизма. Только систематические занятия физкультурой могут служить фактом профилактическим, нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать к его выздоровлению или вызывать длительную ремиссию.

Во время мышечной работы увеличивается циркуляция крови и улучшается метаболизм тканей. Исследования показывают, что в состоянии покоя от 25% до 40% крови находятся так называемом депо, около 50% капилляров не функционируют, снижена вентиляция в альвеолах. При выполнении физических упражнений часть крови из депо поступает в общий поток и принимает участие в обмене веществ. Если учесть, что 40% массы тела составляет мышечная ткань, то можно оценить роль мышечной работы в нормализации кровообращения и обмена веществ.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года, но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм.

Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов.

Способность к восприятию физических нагрузок специальных медицинских групп различна.

Руководителю физкультуры следует помнить, что у больных способности к приспособлению и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъем тяжести и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации моторных процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные функции организма.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при травмах и заболеваниях ОДА - плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострения, а также функционального состояния.

Занятия проводятся по расписанию, согласно программе, 2 раза в неделю по 90 минут. Однако с физиологической точки зрения лучше проводить 3-5 занятий в неделю по 35-45 минут.

При проведении занятий с работниками важен постоянный врачебный контроль. Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

#### **4.2 Физическая культура как профилактическое средство против травм**

Повреждением или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и другое), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, перелом костей и прочее) и полостные (ушибы, кровоизлияния, ранение груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанным (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря), комбинированным (перелом бедра и обморожение стопы и т.п.).

Действия механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности кожных покровов, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней тяжести, легкие.

*Тяжелые травмы* - это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере трудоспособности сроком выше 30 дней.

*Травмы средней степени тяжести* - это травмы с выраженными изменениями в организме, приведшие к нетрудоспособности от 10 до 30 дней

*Легкие травмы* - это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей нетрудоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения 1-й степени и др.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

*Острые травмы* возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

*Хронические травмы* являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм - *микротравмы*. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного или часто повторяющегося воздействия,

незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушения их функций и структуры.

Иногда выделяют очень легкие травмы (без потерь трудоспособности) и очень тяжелые (приводящие к инвалидности и смертельным исходам).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаления легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения - неврозы, нарушения в работе сердечнососудистой системы, в обмене веществ, а так же аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

*Наблюдения показали, что работники с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и динамики. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И что характерно для таких работников случайные падения, удары на производстве, в быту оборачивались травмами различной степени тяжести.*

Физические упражнения имеют большое значение на развитие и укрепление костной системы. Под их влиянием клетки костей и мышц лучше снабжаются кровью и тем самым укрепляются. Таким образом, физические упражнения являются действенным средством предупреждения заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобном положении.

### **4.3 10 причин для занятия физкультурой**

**1. Снижение риска заболеваний.** Исследования показывают что физическая активность играет существенную роль в уменьшении шансов развития многих недугов, среди которых диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенный уровень холестерина, инфаркт, остеопороз, артрит, боль в пояснице, рак молочной железы и многие другие.

**2. Чувство собственного достоинства.** Ощущение удовлетворения, появляющееся после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма. Кроме того, если вы в состоянии соблюдать план регулярных тренировок, вам подвластно и многое другое в жизни. Физические занятия - это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и самооценку.

**3. Быстрое снижение веса.** Физические тренировки регулируют аппетит в течение всего дня. Это означает, что не испытывая резких всплесков голода и перестав ощущать неожиданную потребность в насыщении, вы с гораздо большим вниманием и спокойствием подходите к выбору и качеству пищи.

**4. Усиление защиты организма.** Регулярные занятия - великолепный способ укрепить иммунную систему. Исследователи выяснили, что занятия физическими упражнениями, защищают организм от проникновения инфекции и развития многих болезней верхних дыхательных путей, в числе которых грипп, ангина, насморк, бронхит.

**5. Обретение спокойствия и психической уравновешенности.** Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на нашем здоровье. Физические упражнения способствуют снижению в нашем организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.

**6. Избавление от бессонницы.** Американские исследователи определили, что упражнения улучшают качество и продолжительность сна у всех людей, имевших до этого различные нарушения сна.

**7. Энергетическая подзарядка.** Все очень просто: мускулы производят движение, функционируя как своеобразный «двигатель» нашего тела. Регулярные тренировки держат наш «двигатель» в «рабочей форме», способствуя его оптимальной эффективности, улучшая тем самым физические возможности, энергетический уровень и общее состояние организма, делая вас крепкими, бодрыми и здоровыми.

8. Трехмесячное японское исследование, в течении которого специалисты следили за людьми, занимавшимися **бегом три раза в неделю**, выявило значительное улучшение функционирования головного мозга при выполнении упражнений, стимулирующих деятельность сердечнососудистой системы. В конце тренировочной программы специальные тесты, определяющие показатели памяти, выявили у всех бегунов существенное улучшение навыков и способностей запоминать информацию по отношению к предыдущим результатам. А канадские исследователи утверждают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, гораздо меньше подвержены риску развития болезни Альцгеймера. Кроме того, вероятность возрастного снижения умственных способностей у этих людей также намного меньше.

**9. Превосходное самочувствие.** Диски, отделяющие и защищающие костные хрящи в позвоночнике, с возрастом усыхают и уменьшаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и начинают тереться друг о друга, что сказывается на росте и служит причиной возникновения многих проблем, связанных с болями в спине. Однако регулярные упражнения сжимают и расслабляют диски, сохраняя их гибкими и эластичными, кости позвоночника - здоровыми.

**10. Стимул к общению и активной жизни.** Не стоит переживать если вы не находите времени в вашем плотном графике, чтобы пообщаться с друзьями и коллегами. Просто назначьте совместно с ними определенные «даты занятий». Помимо того, что это поощрит вас тренироваться, это даст вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в спортивном зале, которые, согласитесь, не столь уж часты в наше напряженное и загруженное работой время.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служит надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, в особенности сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др., способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

### **Контрольные вопросы:**

1. Понятие «физическое совершенство»
2. Критерии проявления ФК личности
3. Какой уровень проявления ФК личности вам более приемлем и почему?
4. Какие виды ФК деятельности помогут снять психо-эмоциональную напряженность в вашей будущей профессии?
5. ППФП – чем она важна.
6. Виды медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам
7. Формы ФК для профилактики заболеваний. Охарактеризуйте один из них (по выбору).

### ***Занятие 52-53 Тема 1.1 Особенности организации физического воспитания в системе профессионального образования***

#### **5. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.**

##### ***5.1 Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.***

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям.

## ***5.2 Спорт — явление культурной жизни.***

Спорт — часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

## ***5.3 Компоненты физической культуры.***

*Физическое воспитание.* Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве.

*Физическое развитие* - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем физическое развитие мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Поэтому вмешиваться в этот процесс с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения.

Кроме того, физическое развитие связано с законом единства организма и среды и зависит от условий жизни человека, в том числе и географической среды. Поэтому при выборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать влияние указанных законов.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

*Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.* Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

*Фоновые виды физической культуры.* К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

#### ***5.4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.***

*Под социальным феноменом* понимается одно из явлений общественной жизни, которое возникает при сознательном взаимодействии людей друг с другом и является продуктом такого взаимодействия.

Отделить и представить в чистом виде один какой-то социальный феномен от другого достаточно сложно (уровень развития науки зависит от образования, а уровень образования — от уровня развития экономики, от моды на образование, других факторов и, в конечном итоге — от уровня развития науки и т.д.). С другой стороны, невозможно анализировать целое, не деля его на составные части. Поэтому для того, чтобы понять место и роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, а, следовательно, в жизни каждого из нас, остановимся кратко на основных понятиях (физическая культура, спорт, служебно-прикладной спорт), образующих данный социальный феномен.

**Культура** (понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности) – совокупность достижений человечества в производственном, общественном и умственном отношении (Ожегов С.И.). В основном, под культурой понимают человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и обществом (социумом) в целом навыков и умений.

**Физическая культура**, является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, в которой сам человек является одновременно и объектом – его здоровье, физические, психические и интеллектуальные возможности – и субъектом, который формирует собственную мотивацию для того, чтобы целенаправленно воздействовать на все эти составляющие. Физическая культура (*как социальный феномен взаимодействия людей*) – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной и специально организованной двигательной активности.

Такое понимание физической культуры закреплено в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В данном законе также дано понимание спорта как социального феномена взаимодействия людей:

- спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

- спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных Всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

**Спорт** традиционно понимается как часть физической культуры. В настоящее время спорт превратился в многогранное общественное явление. Достаточно, например, посмотреть какую важную роль играют в современной культуре, экономике и политике, спортсмены, добившиеся высших достижений, или крупные международные спортивные соревнования.

Основу спорта и физической культуры составляет деятельность, направленная на преобразование физического потенциала человека. Тем не менее, эта деятельность имеет разную целевую направленность. А, как известно, целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат этой деятельности.

**Цель физической культуры** – всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. При этом основное средство физической культуры – физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент.

**Цель спортивной деятельности**, в большей степени, связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса и регулярного участия в системе соревнований. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата.

Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности. При этом рост спортивного мастерства, результативность обеспечиваются и, в то же время, ограничиваются физическими возможностями организма спортсмена. Исходя из этого, становится понятным, что спортивная деятельность – это сложное социально-биологическое явление, не сводимое к физкультурной деятельности.

**Физкультурник** – человек, занимающийся физической культурой, т.е. усваивающий накопленные обществом (предыдущими поколениями) знания (в сфере физической культуры), использующий средства и методы физического воспитания для своего физического и психического развития, при этом не принимающий участие в какой-либо системе соревнований.

**Спортсмен** – человек, занимающийся каким-либо спортом, т.е. осуществляющий спортивную деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими).

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без налаженной сложной комплексной системы подготовки спортсмена. Эта система включает в себя многоуровневые взаимодействия, как целых социальных институтов, так и сложную систему *межличностных* контактов и отношений, в том числе тех, которые складываются между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и заканчивая соревнованиями различного международного уровня.

*В настоящее время для специалистов стало совершенно очевидно*, что назрел процесс интеграции физической и спортивной культур на новом качественном уровне. Ведущие спортивные специалисты называют этот процесс «спортизацией», предлагая в частности найти способы «переноса» методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания. Прежде всего, это касается таких важных составляющих как:

- приоритет тренировки (в качестве основного способа физического развития);
- мотивация и ценностное отношение к тренировке (спортсменов не нужно заставлять тренироваться);
- внимание ко всем составляющим образа жизни (питание, сон, гигиена и пр.).

В этой связи, *профессионально-прикладной спорт* представляется одной из наиболее адекватных и современных форм организации физической активности. В этом случае мотивацией для занятий физической культурой и вовлечения в спортивную деятельность служит профессиональная ориентация, принадлежность к профессиональному сообществу и тем ценностям, которое оно формирует и которым необходимо соответствовать.

*Федеральный закон №329-ФЗ определяет военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – как виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти. «Всероссийский реестр видов спорта» содержит целый раздел, посвященный военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.*

Очевидно, что для того, чтобы соответствовать назначению полиции, закрепленному в Федеральном законе «О полиции», каждый, кто хочет работать в этой сфере должен выстроить для себя личную мотивацию и личную программу приобщения к физической культуре и спорту. Служебно-прикладной спорт, в том числе его отдельные составляющие, могут стать наиболее адекватной формой для такого приобщения и основой долгосрочного профессионального развития.

## **6. Современное состояние физической культуры и спорта**

По данным исследования НИИ питания РАМН, проведенного в 2012 году, свыше 25 % россиян страдают ожирением, а доля россиян с избыточным весом достигла 55 %. То, что каждый второй россиянин имеет избыточную массу тела, однозначно указывает на недостаточную физическую активность всех слоев населения, и взрослых и детей. Физкультура и спорт находятся в зоне пристального внимания государства – как одна из важнейших социально-культурных и экономических сфер жизни страны.

*Ключевым документом*, определяющим состояние и направления развития физической культуры и спорта, является «*Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года*», утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 7 августа 2009 г. No1101-р (далее – Стратегия). В Стратегии указано, что перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов. В этом же документе отмечается, что 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимается систематически физической культурой и спортом.

Стратегия содержит комплекс мер по изменению ситуации, которые последовательно реализуются и дают свои результаты. По каждому направлению Стратегии устанавливаются целевые показатели, которые должны быть достигнуты в результате реализации всех мер и мероприятий.

Существенную роль Стратегия отводит пропаганде физической культуры и спорта как важнейших составляющих здорового образа жизни. В этой сфере заметен существенный прогресс. Проведение в России крупных спортивных мероприятий, трансляции по ведущим телеканалам шоу спортивной направленности с участием звезд, как спорта, так и других областей культуры, освещение в средствах массовой информации регулярных публичных спортивно-массовых мероприятий (в области фитнеса, легкой атлетики, популярных среди молодежи видов спорта и пр.), способствуют популяризации физической культуры и спорта, вовлечению к занятиям ими широких народных масс.

Также важным направлением развития является модернизация системы физического воспитания, не только детей и молодежи, но и взрослого населения. Ведущим механизмом такой модернизации является развитие служебно-прикладных видов спорта, в том числе за счет проведения ежегодных смотров спортивно-массовой работы, ведомственных и межведомственных физкультурных и спортивных мероприятий и др. В качестве самостоятельной меры обозначено развитие служебно-прикладных видов спорта органами безопасности и правопорядка совместно с общественно-государственными организациями (Раздел VII Стратегии).

Важная часть Стратегии посвящена совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности

Российского спорта на международной арене, а также вопросам социальной защищенности спортсменов и тренеров.

Стратегия охватывает и все другие сферы физкультурно-спортивной деятельности:

- научно-кадровый потенциал;
- медицинское обеспечение и антидопинговые мероприятия;
- формирование материально-технической базы.

Раздел XI Стратегии посвящен вопросам создания системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями. В числе комплекса мер предусмотрено:

- осуществление подготовки кадров и повышения квалификации работников, обеспечивающих правопорядок и общественную безопасность, включая эксплуатационную надежность физкультурно-спортивных сооружений;
- совершенствование системы государственного контроля обеспечения правопорядка и общественной безопасности массовых физкультурных и спортивных мероприятий на объектах спорта;
- внедрение системы стандартизации и сертификации безопасности и качества объектов спорта и оказываемых на них физкультурно-спортивных услуг, приведение ее в соответствие с международными требованиями и другие.

Безопасность сегодня является одним из базовых условий существования и успешного развития и спорта и физической культуры. Это относится, в полной мере, ко всем формам и способам физической активности: от проведения крупных международных мероприятий (Олимпиады, Чемпионаты мира и т.д.) до отдельных культурно-массовых мероприятий.

Важность комплексного подхода к обеспечению безопасности в сфере физической культуры и спорта подтверждает и тот факт, что в составе Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана Рабочая группа по безопасности под руководством первого заместителя директора ФСБ России, в состав которой входит первый заместитель Министра внутренних дел Российской Федерации.

Таким образом, физическая культура и спорт находятся в настоящее время в Российской Федерации в процессе модернизации и развития в соответствии со Стратегией, рассчитанной на период до 2020 года. Государство уделяет значительное внимание и ресурсы развитию физкультуры и спорта, поскольку «... конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения».

## **7. Физическая культура и личность**

Известно, что разностороннее развитие личности не мыслится без определенного развития ее физического потенциала. Физическая культура - важный аспект общей культуры личности. Это - нетождественное физическому развитию понятие, одна из граней сложного феномена, который отражен в понятии "физическая культура".

Физическую культуру также следует понимать как важную составную часть процесса и результата образования. И дело не только в том, что подлинное гармоничное развитие личности предполагает укрепление её здоровья, мускульной силы и

выносливости, постоянное поддержание достигнутой физической формы. Общеизвестен положительный характер воздействия физической культуры под руководством добросовестных и квалифицированных педагогов, тренеров на становление личности человека. На мой взгляд, одной из центральных характеристик физической культуры является действенное участие данного феномена в процессе формирования и развития одной из основополагающих ориентации не только растущего, но и вообще, всякого человека - ориентации на здоровый образ жизни. Данный вопрос актуален для всего российского общества, а для определенной части молодежи стоит как проблема жизни и смерти, что связано с растущей опасностью алкоголизма и наркомании не только для физического, но и для духовного здоровья нации.

Существовавшие в достаточно большом числе еще в совсем недалёком прошлом бесплатные спортивные кружки, клубы, секции при школах, различных организациях, детско-юношеские спортивные школы порой успешно противостояли негативному влиянию окружающей среды на сознание школьников. При должном уровне разъяснительной работы и организации, как в урочное, так и во внеурочное время, физическая культура является одним из организующих факторов для части подрастающего поколения, вносит определенный координирующий момент в свободное время молодых людей. Это особенно важно для школьников в силу недостаточной определенности их внутреннего ценностного мира и противоречивости взглядов на досуговую деятельность, тем более в условиях нашей драматической эпохи. Физическая культура способна помочь человеку с детских лет научиться ценить время, организовывать свой распорядок дня, получить подкрепленное практикой представление о самоконтроле, самокритике.

Командные виды спорта, игры на уроках физкультуры способствуют в определённой степени не только выработке духа коллективизма, сотрудничества, но и, очевидно, закреплению в сознании молодого человека основ системного подхода во взглядах на различные явления окружающей действительности. Индивидуальные виды спорта являются для человека одним из средств заглянуть в себя, выявить, проявить те или иные черты характера, научиться анализировать и не повторять свои просчёты и ошибки. Вообще же спортивные состязания, как известно, способствуют формированию у молодого человека здорового честолюбия, чувства собственного достоинства, стойкости, способности "держать удар" не только на спортивной площадке, приучают его к духу честной конкуренции, что особенно важно в современных условиях.

Не следует, естественно, преувеличивать роль физической культуры в становлении внутреннего мира молодых людей, однако нередко она бывает достаточно эффективным средством направить их энергию в конструктивное русло. Мировоззренческая позиция, слова, поведение учителя физкультуры, тренера иногда становятся для многих более значимыми ориентирами в жизни, чем старания и наставления других педагогов. Таким образом, никак нельзя сбрасывать со счёта воздействие физической культуры на развитие различных сторон личности растущего человека в непростых условиях российской действительности.

Выдающийся французский общественный деятель второй половины прошлого века Пьер де Кубертен оказал существенное влияние на возрождение отношения к Олимпизму, Олимпийскому движению, их сердцевине - спорту как к специфическим средствам, способам и формам для решения, в первую очередь, воспитательных и образовательных задач. Акцентирование внимания на данном аспекте деятельности Кубертена дает

возможность глубже осмыслить сущность его олимпийской идеи - приоритет в ней воспитательной, образовательной функции, ее гуманистическую, демократическую направленность. Задумав возродить Олимпийское движение, Пьер де Кубертен стремился, прежде всего, создать воспитательное движение, целью которого являлось формирование у человека способности и потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию не только в спорте. Спорт, физическое воспитание для каждого человека являются одним из источников внутреннего совершенствования независимо от его будущей профессии.

*Олимпизм, спорт, физическая культура помогают выявить, осознать и принять молодому человеку общечеловеческие ценности: дружба, равноправие, право на жизнь, свободу и поиск счастья, самопожертвование, справедливость, красоту. Отечество и некоторые другие. При должной организации физическая культура участвует в развитии у молодых людей высоких моральных и эстетических качеств. Физическая культура, опирающаяся на гуманистическое мировоззрение, должна стать органичной частью, элементом системы образования, дополнять эстетическое, нравственное, духовное воспитание подрастающего поколения.*

## **8.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.**

В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека. **Здоровье** – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно ЗОЖ, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура.

**Оздоровительные системы** – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг и др. Следует отметить, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитания здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь здоровья.

**Оздоровительная физическая культура** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда

(учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение, для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения, приводящий к нарушению обмена веществ, является основной причиной, так называемых болезней цивилизации. Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, носит название гипокинезия. Гипокинезия пагубно влияет на здоровье, приводит к развитию сердечно - сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов. Одним из наиболее действенных средств, способствующих устранению негативных влияний гипокинезии, являются, занятия оздоровительной физической культурой, разнообразие которой позволяет всесторонне и благоприятно воздействовать на здоровье и личность человека. Задачами оздоровительной физической культуры являются: повышение функциональных возможностей организма и восстановление моторно-висцеральных рефлексов.

***Основными средствами физической культуры являются физические упражнения.***

***Физические упражнения*** — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. В практике физического воспитания, физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно - методически оформились, в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания учебных заведений. Для каждого упражнения мышцы определяются как первично вовлеченные в движение — независимо от того активны они или статичны. Активными (или главными) считаются мышцы, сокращающиеся и приводящие в движение определенную структуру тела. Статичными являются те, которые либо помогают сокращению, либо, начав двигаться, делают устойчивыми первичную или вторичную структуру, что способствует движению. Существует огромное количество выполнения тех или иных вариантов физических упражнений - для любого из них всегда найдется четыре или пять различных способов поменять стимулирующую мышцу (путем изменения захвата, положения стоп, смены скорости движения и т.д. Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес, когда они используются), объём (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяются исходя из индивидуальных возможностей и целей человека. Самым лучшим и наиболее эффективным способом определиться с этим — обратиться за консультацией к

специалисту по физической культуре и получить индивидуальную программу и рекомендации, которые будут учитывать индивидуальные потребности и возможности.

*Типы физических упражнений:*

- силовые упражнения — такие как подъем штанги, подтягивание — направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам;

- кардио упражнения - например, прыжки на месте, плавание, - полезны для сердца, улучшают выносливость;

- упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела.

*Типы физических тренировок:*

- аэробная тренировка — тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости;

- анаэробная тренировка — тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы и скорости;

- интервальные тренировки — тренировки призванные совместить лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.

**Современные оздоровительные системы** — это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

**Атлетическая гимнастика** — это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося, может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающее - тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды). К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление. Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем

сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько *общих закономерностей силовой тренировки*:

- основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения увеличением требовательности;

- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму», при условии, что, последнее повторение, в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах, должны лишь дополнять эффект первого;

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств, атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями, позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования, решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие. Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые и индивидуальные занятия.

**Фитнес** – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт. Фитнес зародился в США как альтернативный бодибилдингу вид физических нагрузок. Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового

образа жизни в целом. В переводе с английского слово фитнес означает «соответствие». Кому и чему соответствовать – это уже личное дело каждого человека, решившего заняться собственным здоровьем и совершенствованием своего тела. Современный фитнес является символом хорошего «качества» жизни. Это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами, осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т.д.

**Аэробика**— система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Слово «аэробика» (греч. «аэро» - воздух, «биос» -жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих соотечественников, особенно от заболеваний сердечно - сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. Это упражнения, выполнение которых требует поглощения большого количества кислорода в течение продолжительного времени и заставляет организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспортировку кислорода.

К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Он назвал свою систему занятий физическими упражнениями аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному. При занятиях аэробными упражнениями К. Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку. Разминка направлена на подготовку мышц спины и конечностей к двигательной нагрузке, обеспечение учащений сердечных сокращений до значений, соответствующих аэробной фазе. Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 20 минут в день 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность занятий – 30 минут 3-4 раза в неделю. Заключительная часть занятия занимает минимум 5 минут. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, снижая темп передвижений и уменьшая частоту сердечных сокращений. Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 минут. В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: - укрепляется костная система; - повышается физическая и интеллектуальная работоспособность; - снижается риск сердечных заболеваний.

**Ритмическая гимнастика** — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки,

танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Ритмическая гимнастика содержит:

- ❖ движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- ❖ разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- ❖ элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- ❖ танцевально-хореографические элементы.

Особенностями ритмической гимнастики являются :

- ❖ каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;
- ❖ многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- ❖ большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ❖ ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивый и точный показ движений преподавателем создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению;
- ❖ отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;

*Современная ритмическая гимнастика* — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия. Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие — по 4-5 — связки, легкие полуприседания, полу наклон и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых действий.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у преподавателя, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия; овладение приемами самоконтроля. Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является занятие. Оно строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание, содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее до 5 минут. Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями, содержание и продолжительность основной части занятия ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Например, первый вариант, продолжительностью 15—20 минут:

- первая серия — 5—6 упражнений: движения головой, верхними конечностями, туловищем, — относительно простые и короткие;

- вторая серия — до 60 сек: бег, подскоки, танцевальные шаги с постепенным увеличением темпа и продолжительности каждого вида.

Второй вариант продолжительностью до 30 минут:

- первая серия — повторение первого варианта;

- вторая серия - беговые упражнения до двух минут, переход на ходьбу и дыхательные упражнения;

- третья серия: 10—12 упражнений в партере для развития гибкости и силы;

- четвертая серия — до 5 мин: беговые, прыжковые, танцевальные упражнения;

Третий вариант — 45—60 минут:

- первая серия — основа первого варианта;

- вторая серия — основа второго варианта;

- третья серия — упражнения для всех групп мышц, выполняемые с большой амплитудой и значительными напряжениями;

- четвертая серия — прыжково-беговая нагрузка 2—5 мин;

- пятая серия — партерные упражнения;

- шестая серия — повторение четвертой.

Заключительная часть содержит 2—4 упражнений на расслабление, акцентированное на удлиненном выдохе, дыхание спокойное.

Как дополнение возможно использование приемов аутогенной тренировки или медитация. Продолжительность 2 — 5 минут. За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

- движения головой, повороты в стороны, наклоны вперед и назад, круговые движения;

- движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания — по характеру маховые

или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;

- движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны,

сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночника, плечевого пояса и тазобедренной области;

- движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами. Все эти движения сходны с теми, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны. По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать. При этом, как правило, уменьшается амплитуда движений, чем можно и пренебречь, но можно и постараться сохранить ее большой. В ритмической гимнастике имеются представления о некоторой усредненной частоте движений разными звеньями тела, которая, служит ориентиром при подборе и дозировке упражнений:

- выполнение поз, движения головой, упражнения на расслабление и растягивание — 40—60 акцентов в минуту;
- движения туловищем, ходьба — 70—75;
- движения верхними конечностями (махи), спокойные танцевальные движения — 80—90;
- бег, подскоки, танцевальные движения — 100—150;
- быстрый бег, рок-н-ролл — 160 и больше.

При выполнении отдельных движений следует учитывать:

- 1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно - двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничные отделы позвоночника;
- 2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;
- 3) стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;
- 4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;
- 5) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;
- 6) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

**Степ аэробика** – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Самые простые элементы степ аэробики – это базовые шаги:

*Basic step.* Он может служить в качестве разминки и «ловлю» такта музыки. Стопы на расстоянии 10-15 см, руки опущены, спина прямая. Заходите на степ платформу и сходите с нее в течение 5 минут;

*V-step.* Шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой в левый. В такой же последовательности сходите с нее. Также выполняйте несколько минут;

*Over the top.* Станьте левым боком к платформе и заступите на нее левой ногой, после правой. Повернитесь спиной вперед и сойдите с нее. Помимо этих простых шагов используются прыжки и выпады на платформу – это также основные шаги степ аэробики. Любые движения можно дополнять поворотами, упражнениями для рук, работой корпуса.

*Правила, которые необходимо соблюдать при занятиях степ аэробикой:*

- ❖ Платформа для степ аэробики всегда должна быть подходящей высоты, так как новичок может легко травмироваться, заступая на высокую доску;
- ❖ Следите за тем, чтобы ступни полностью становились на платформу, а она не прогибалась и не скользила – это залог вашей безопасности;
- ❖ Держите спину прямо, подтягивайте живот – это поможет скорректировать мышцы корпуса. Колени должны быть немного согнутыми;
- ❖ Первые занятия не должны длиться более 20-ти минут, так как мышцам необходимо привыкнуть к нагрузкам. Максимальное время занятий – это 1 час. Оптимальная частота тренировок – 3 раза в неделю;
- ❖ Следите за своим пульсом, если он сильно увеличивается, то не останавливайтесь резко, а постепенно снизьте интенсивность занятия, походите на месте;
- ❖ Занимаясь, важно не останавливаться и если какой-то элемент вам выполнить не удастся, то лучше заменить его на более простой;
- ❖ Танец в степ аэробике может содержать прыжки на доску, но не следует спрыгивать с платформы, так как это чревато травмами голеностопных суставов;

- ❖ Занятия по степ аэробики дома или в зале предусматривает обязательную разминку и заминку. Перед тренировкой разомнитесь, уделите внимание суставам, а после хорошо потяните мышцы, чтобы сократить срок их восстановления после нагрузок;
- ❖ Музыка, для степ - аэробики имеет огромное значение, так как все шаги должны выполняться в такт и в определенном темпе.

Зная технику безопасности и базовые шаги в степ аэробике, вы можете самостоятельно создавать тренировочные комплексы и совершенствовать свое тело. Занятия степ аэробикой проходят с использованием специальной платформы, которая должна быть качественной.

*На что стоит обратить внимание, чтобы тренировка была безопасной:*

- ❖ Доска для степ аэробики должна быть достаточной широкой – не менее 28 см, а лучше 35-40 см. На ней должна полностью помещаться ваша стопа, обутая в кроссовок, а также оставаться несколько сантиметров перед ней и позади;
- ❖ Длина платформы должна быть таковой, чтобы вам было комфортно на нее заходить. В большинстве случаев самой удобной называют доску длиной 90 см;
- ❖ Продвинутый уровень степ аэробики включает в себя не только сложные движения, но и высокую платформу. Обычно этот параметр регулируется в диапазоне 5 см. Например, с 15 см на 20 см, а потом на 25 см;
- ❖ Очень важна прочность платформы, поэтому обращайте внимание на то, какой максимальный вес выдерживает выбранная вами модель. Вы должны на нее не только заступать, но и запрыгивать, не рискуя травмироваться;
- ❖ Степ платформа должна обладать амортизационными качествами, чтобы снижать нагрузку на ваши суставы и позвоночник;
- ❖ Нескользящее резиновое покрытие платформы, а также ее ножек обеспечит устойчивость доски.
- ❖ Одежда для степ аэробики должна быть удобной, не сковывающей движения.
- ❖ Спортивная обувь для степ аэробики должна быть с толстой подошвой, хорошими амортизационными качествами. В области носка кроссовки должны гнуться, необходимо, чтобы пятка фиксировала стопу.

*Тренировочные занятия по степ аэробике способствуют:*

- ✓ Укреплению сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- ✓ Стабилизации вестибулярного аппарата, а также нормализации артериального давления;
- ✓ При регулярных занятиях вы производите профилактику таких заболеваний, как артрит, остеопороз.
- ✓ Улучшению координации движений, гибкости, ловкости;
- ✓ Развитию стрессоустойчивости, повышение жизненного тонуса.

*Противопоказания при занятиях степ аэробикой:*

- ✓ Людям с заболеваниями сердечно - сосудистой системы (гипертония, стенокардия, аритмия и пр.)
- ✓ Варикоз;
- ✓ Хронические болезни печени, почек;
- ✓ Заболевания и травмы позвоночника и суставов ног;
- ✓ Беременность.

Не следует приступать к занятиям без консультации врача.

**Слайд-аэробика** – это система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см. и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца лыжника или роллера.

Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедра.

**Памп - аэробика**– это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

На занятиях используется музыкальное сопровождение. Выполняются упражнения, в которых есть место для использования мини-штанги в мягкой оболочке (вес которой от 1 кг и более), которые сочетаются с движениями, характерными при занятиях аэробикой. Тренировочное занятие длится 45-60 минут. С первого занятия строго определяется вес штанги (индивидуально), с ним и предстоит все дальнейшее занятие. В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость. Такие тренажеры называют «аэробными», поскольку во время занятий происходит интенсивный кислородный обмен. К ним относятся: велотренажеры (ременные, магнитные), велоэргометры, беговые дорожки. Все большую популярность завоевывают «беговые дорожки». Беговые дорожки, как правило, содержат мини-компьютер, с полезной информацией (пройденное расстояние, скорость, число израсходованных калорий и др.), но самое главное, что эти тренажеры играют роль «домашнего» тренера. «Беговые дорожки» бывают двух основных типов: механические и электрические. Встав на «дорожку» и перебирая ногами, занимающийся тем самым приводит в движение беговое полотно, компьютер выводит на небольшой дисплей лишь самые основные показания: скорость движения, расстояние, время тренировки, количество сжигаемых калорий.

Уровень нагрузки устанавливается, как правило, с помощью изменения угла наклона бегового полотна, а в некоторых моделях реализована возможность притормаживания полотна с использованием магнитной системы нагружения (эти тренажеры называют «магнитными»). Электрические беговые дорожки приводятся в движение электромотором. Электромотор способен «разгонять» беговое полотно с амортизирующим покрытием до скорости 10-16 км/ч. Различные параметры тренировки задаются автоматически, нажатием кнопки изменяется угол наклона бегового полотна. Многофункциональный дисплей отображает исчерпывающую информацию, начиная от параметров тренировки и заканчивая состоянием здоровья тренирующегося.

**Велоаэробика**– одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Занятия на велотренажерах рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен в начальной стадии заболевания. За последние годы все большую популярность приобретают две программы из велоаэробики – спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде». Основная их задача – борьба с лишним весом. Они зародились в США в конце XX века и постепенно покорили многие страны мира. В этих довольно-таки близких программах используются разные по конструкции велотренажеры, благодаря чему основная нагрузка направлена на

разные мышцы. Во время занятий по программе сайклинг в работу подключаются и верхняя, и нижняя части тела, в то время как в спиннинге – только нижняя. Впрочем, при желании, строго контролируя положение тела, можно воспользоваться и одним велотренажером. Например, для того чтобы нагрузка поступала только на мышцы ног, необходимо сгруппироваться над рулем, опустив плечи как можно ниже и округлив спину, работать только ногами. Если же выпрямить спину, соединить лопатки и отвести таз немного назад, работать станут также мышцы спины и живота. В неделю должно проводиться не менее 2х занятий, каждое из которых длится не более 45 минут, в противном случае интенсивный темп очень сложно выдержать. Но именно благодаря высокой скорости тренировки похудеть удастся в рекордно короткие сроки. Ведь за одно занятие расходуется более 600 килокалорий. Само занятие проходит в специально оборудованном зале с велотренажерами. Среди них можно увидеть и велоэргометры – тренажеры со встроенными компьютерными программами, которые позволяют подбирать и контролировать интенсивность нагрузки. В одной программе могут сочетаться упражнения различной интенсивности на силу, выносливость, координацию движения. Высокая скорость тренировки придает ей еще одну особенность – во время занятия ноги закрепляются на педалях специальными ремешками для фиксации стоп. Они предотвращают возможное соскальзывание ноги с педали, вернуть на место сорвавшуюся во время движения с педали ногу невозможно. Необходимо в начале тренировки отрегулировать высоту седла, руля, расстояние между ними. При занятии спиннингом или сайклингом разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений. Для более подготовленных существует тренировка с усиленной нагрузкой на мышцы. Однако независимо от уровня подготовки нельзя переходить к основным упражнениям, не выполнив разминку, во время которой происходит разогрев всех мышечных тканей.

**Аквааэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. Аквааэробика построена на преодолении сопротивления воды, что дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с отягощением. Это способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость и улучшает координацию движений. Идеальная глубина для занятий аквааэробикой – метр-полтора.

Для занятий нужны специальные приспособления:

- аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде;
- акваперчатки (похожи на лягушечьи лапки);
- аквагантели и акваштанги;
- аквастеп;
- эластичные бинты;
- ласты;
- дощечки;
- обручи;
- отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках.

Обычно занятие по аквааэробике длится 45 минут и включает: разогрев, основной комплекс упражнений и растяжку. Продвинутая водная аэробика включает в себя танцы и различные гимнастические упражнения, которые выполняются под музыку или без. Бег, прыжки, различные упражнения ногами – это самые эффективные упражнения. Каждое упражнение в аквааэробике должно длиться 20- 60 секунд. Правильное дыхание во время выполнения упражнений тоже очень важно. Занятия по аквааэробике могут быть скорректированы с учетом индивидуальных потребностей, ограничений по здоровью, уровня спортивной подготовки. Они предполагают бег, ходьбу, упражнения для ног под водой. Укрепляются не только мышцы ног, но также улучшается работа сердца. Аквааэробика можно начинать с полупогруженным в воду телом, постепенно заходя все глубже и глубже. 30 минут занятий заберут 300 калорий. Необходимо также поддерживать достаточную увлажненность организма изнутри. Помните, что когда тело погружается в воду, уменьшается нагрузка на нижнюю часть тела, но в тоже время увеличивается сопротивление.

#### **Контрольные вопросы:**

1. На что направлена физическая культура?
2. Перечислите компоненты физической культуры.
3. Проведите сравнение целей физической культуры и спортивной деятельности.
4. Основные направления «*Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года*»
5. Оздоровительные системы физического воспитания.
6. Охарактеризуйте одну из оздоровительных систем физического воспитания (по выбору).

### ***Занятие 52-53 Тема 1.1 Особенности организации физического воспитания в системе профессионального образования***

#### **1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.**

##### ***1.1 Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.***

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в

самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям.

### ***1.2 Спорт — явление культурной жизни.***

Спорт — часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

### ***1.3 Компоненты физической культуры.***

*Физическое воспитание.* Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве.

*Физическое развитие* - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем физическое развитие мере обусловлено

и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Поэтому вмешиваться в этот процесс с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения.

Кроме того, физическое развитие связано с законом единства организма и среды и зависит от условий жизни человека, в том числе и географической среды. Поэтому при выборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать влияние указанных законов.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

*Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.* Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

*Фоновые виды физической культуры.* К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

#### ***1.4 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.***

**Под социальным феноменом** понимается одно из явлений общественной жизни, которое возникает при сознательном взаимодействии людей друг с другом и является продуктом такого взаимодействия.

Отделить и представить в чистом виде один какой-то социальный феномен от другого достаточно сложно (уровень развития науки зависит от образования, а уровень образования – от уровня развития экономики, от моды на образование, других факторов и, в конечном итоге – от уровня развития науки и т.д.). С другой стороны, невозможно анализировать целое, не деля его на составные части. Поэтому для того, чтобы понять место и роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, а, следовательно, в жизни каждого из нас, остановимся кратко на основных понятиях (физическая культура, спорт, служебно-прикладной спорт), образующих данный социальный феномен.

**Культура** (понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности) – совокупность достижений человечества в производственном, общественном и умственном отношении (Ожегов С.И.). В основном, под культурой понимают человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и обществом (социумом) в целом навыков и умений.

**Физическая культура**, является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, в которой сам человек является одновременно и объектом – его здоровье, физические, психические и интеллектуальные возможности – и субъектом, который формирует собственную мотивацию для того, чтобы целенаправленно воздействовать на все эти составляющие. Физическая культура (**как социальный феномен взаимодействия людей**) – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной и специально организованной двигательной активности.

Такое понимание физической культуры закреплено в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В данном законе также дано понимание спорта как социального феномена взаимодействия людей:

- спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

- спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных Всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

**Спорт** традиционно понимается как часть физической культуры. В настоящее время спорт превратился в многогранное общественное явление. Достаточно, например, посмотреть какую важную роль играют в современной культуре, экономике и политике, спортсмены, добившиеся высших достижений, или крупные международные спортивные соревнования.

Основу спорта и физической культуры составляет деятельность, направленная на преобразование физического потенциала человека. Тем не менее, эта деятельность имеет разную целевую направленность. А, как известно, целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают,

следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат этой деятельности.

**Цель физической культуры** – всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. При этом основное средство физической культуры – физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент.

**Цель спортивной деятельности**, в большей степени, связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса и регулярного участия в системе соревнований. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности. При этом рост спортивного мастерства, результативность обеспечиваются и, в то же время, ограничиваются физическими возможностями организма спортсмена. Исходя из этого, становится понятным, что спортивная деятельность – это сложное социально-биологическое явление, не сводимое к физкультурной деятельности.

**Физкультурник** – человек, занимающийся физической культурой, т.е. усваивающий накопленные обществом (предыдущими поколениями) знания (в сфере физической культуры), использующий средства и методы физического воспитания для своего физического и психического развития, при этом не принимающий участие в какой-либо системе соревнований.

**Спортсмен** – человек, занимающийся каким-либо спортом, т.е. осуществляющий спортивную деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими).

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без налаженной сложной комплексной системы подготовки спортсмена. Эта система включает в себя многоуровневые взаимодействия, как целых социальных институтов, так и сложную систему *межличностных* контактов и отношений, в том числе тех, которые складываются между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и заканчивая соревнованиями различного международного уровня.

**В настоящее время для специалистов стало совершенно очевидно**, что назрел процесс интеграции физической и спортивной культур на новом качественном уровне. Ведущие спортивные специалисты называют этот процесс «спортизацией», предлагая в частности найти способы «переноса» методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания. Прежде всего, это касается таких важных составляющих как:

- приоритет тренировки (в качестве основного способа физического развития);
- мотивация и ценностное отношение к тренировке (спортсменов не нужно заставлять тренироваться);
- внимание ко всем составляющим образа жизни (питание, сон, гигиена и пр.).

В этой связи, **профессионально-прикладной спорт** представляется одной из наиболее адекватных и современных форм организации физической активности. В этом

случае мотивацией для занятий физической культурой и вовлечения в спортивную деятельность служит профессиональная ориентация, принадлежность к профессиональному сообществу и тем ценностям, которое оно формирует и которым необходимо соответствовать.

*Федеральный закон №329-ФЗ определяет военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта – как виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти. «Всероссийский реестр видов спорта» содержит целый раздел, посвященный военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.*

Очевидно, что для того, чтобы соответствовать назначению полиции, закрепленному в Федеральном законе «О полиции», каждый, кто хочет работать в этой сфере должен выстроить для себя личную мотивацию и личную программу приобщения к физической культуре и спорту. Служебно-прикладной спорт, в том числе его отдельные составляющие, могут стать наиболее адекватной формой для такого приобщения и основой долгосрочного профессионального развития.

## **2. Современное состояние физической культуры и спорта**

По данным исследования НИИ питания РАМН, проведенного в 2012 году, свыше 25 % россиян страдают ожирением, а доля россиян с избыточным весом достигла 55 %. То, что каждый второй россиянин имеет избыточную массу тела, однозначно указывает на недостаточную физическую активность всех слоев населения, и взрослых и детей. Физкультура и спорт находятся в зоне пристального внимания государства – как одна из важнейших социально-культурных и экономических сфер жизни страны.

**Ключевым документом**, определяющим состояние и направления развития физической культуры и спорта, является **«Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»**, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р (далее – Стратегия). В Стратегии указано, что перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов. В этом же документе отмечается, что 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимается систематически физической культурой и спортом.

Стратегия содержит комплекс мер по изменению ситуации, которые последовательно реализуются и дают свои результаты. По каждому направлению Стратегии устанавливаются целевые показатели, которые должны быть достигнуты в результате реализации всех мер и мероприятий.

Существенную роль Стратегия отводит пропаганде физической культуры и спорта как важнейших составляющих здорового образа жизни. В этой сфере заметен существенный прогресс. Проведение в России крупных спортивных мероприятий, трансляции по ведущим телеканалам шоу спортивной направленности с участием звезд, как спорта, так и других областей культуры, освещение в средствах массовой информации регулярных публичных спортивно-массовых мероприятий (в области фитнеса, легкой

атлетики, популярных среди молодежи видов спорта и пр.), способствуют популяризации физической культуры и спорта, вовлечению к занятиям ими широких народных масс.

Также важным направлением развития является модернизация системы физического воспитания, не только детей и молодежи, но и взрослого населения. Ведущим механизмом такой модернизации является развитие служебно-прикладных видов спорта, в том числе за счет проведения ежегодных смотров спортивно-массовой работы, ведомственных и межведомственных физкультурных и спортивных мероприятий и др. В качестве самостоятельной меры обозначено развитие служебно-прикладных видов спорта органами безопасности и правопорядка совместно с общественно-государственными организациями (Раздел VII Стратегии).

Важная часть Стратегии посвящена совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности Российского спорта на международной арене, а также вопросам социальной защищенности спортсменов и тренеров.

Стратегия охватывает и все другие сферы физкультурно-спортивной деятельности:

- научно-кадровый потенциал;
- медицинское обеспечение и антидопинговые мероприятия;
- формирование материально-технической базы.

Раздел XI Стратегии посвящен вопросам создания системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями. В числе комплекса мер предусмотрено:

- осуществление подготовки кадров и повышения квалификации работников, обеспечивающих правопорядок и общественную безопасность, включая эксплуатационную надежность физкультурно-спортивных сооружений;
- совершенствование системы государственного контроля обеспечения правопорядка и общественной безопасности массовых физкультурных и спортивных мероприятий на объектах спорта;
- внедрение системы стандартизации и сертификации безопасности и качества объектов спорта и оказываемых на них физкультурно-спортивных услуг, приведение ее в соответствие с международными требованиями и другие.

Безопасность сегодня является одним из базовых условий существования и успешного развития и спорта и физической культуры. Это относится, в полной мере, ко всем формам и способам физической активности: от проведения крупных международных мероприятий (Олимпиады, Чемпионаты мира и т.д.) до отдельных культурно-массовых мероприятий.

Важность комплексного подхода к обеспечению безопасности в сфере физической культуры и спорта подтверждает и тот факт, что в составе Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана Рабочая группа по безопасности под руководством первого заместителя директора ФСБ России, в состав которой входит первый заместитель Министра внутренних дел Российской Федерации.

Таким образом, физическая культура и спорт находятся в настоящее время в Российской Федерации в процессе модернизации и развития в соответствии со Стратегией, рассчитанной на период до 2020 года. Государство уделяет значительное внимание и ресурсы развитию физкультуры и спорта, поскольку «... конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие

человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения».

### **3. Физическая культура и личность**

Известно, что разностороннее развитие личности не мыслится без определенного развития ее физического потенциала. Физическая культура - важный аспект общей культуры личности. Это - нетождественное физическому развитию понятие, одна из граней сложного феномена, который отражен в понятии "физическая культура".

Физическую культуру также следует понимать как важную составную часть процесса и результата образования. И дело не только в том, что подлинное гармоничное развитие личности предполагает укрепление её здоровья, мускульной силы и выносливости, постоянное поддержание достигнутой физической формы. Общеизвестен положительный характер воздействия физической культуры под руководством добросовестных и квалифицированных педагогов, тренеров на становление личности человека. На мой взгляд, одной из центральных характеристик физической культуры является действенное участие данного феномена в процессе формирования и развития одной из основополагающих ориентации не только растущего, но и вообще, всякого человека - ориентации на здоровый образ жизни. Данный вопрос актуален для всего российского общества, а для определенной части молодежи стоит как проблема жизни и смерти, что связано с растущей опасностью алкоголизма и наркомании не только для физического, но и для духовного здоровья нации.

Существовавшие в достаточно большом числе еще в совсем недалёком прошлом бесплатные спортивные кружки, клубы, секции при школах, различных организациях, детско-юношеские спортивные школы порой успешно противостояли негативному влиянию окружающей среды на сознание школьников. При должном уровне разъяснительной работы и организации, как в урочное, так и во внеурочное время, физическая культура является одним из организующих факторов для части подрастающего поколения, вносит определенный координирующий момент в свободное время молодых людей. Это особенно важно для школьников в силу недостаточной определенности их внутреннего ценностного мира и противоречивости взглядов на досуговую деятельность, тем более в условиях нашей драматической эпохи. Физическая культура способна помочь человеку с детских лет научиться ценить время, организовывать свой распорядок дня, получить подкрепленное практикой представление о самоконтроле, самокритике.

Командные виды спорта, игры на уроках физкультуры способствуют в определённой степени не только выработке духа коллективизма, сотрудничества, но и, очевидно, закреплению в сознании молодого человека основ системного подхода во взглядах на различные явления окружающей действительности. Индивидуальные виды спорта являются для человека одним из средств заглянуть в себя, выявить, проявить те или иные черты характера, научиться анализировать и не повторять свои просчёты и ошибки. Вообще же спортивные состязания, как известно, способствуют формированию у молодого человека здорового честолюбия, чувства собственного достоинства, стойкости, способности "держат удар" не только на спортивной площадке, приучают его к духу честной конкуренции, что особенно важно в современных условиях.

Не следует, естественно, преувеличивать роль физической культуры в становлении внутреннего мира молодых людей, однако нередко она бывает достаточно эффективным средством направить их энергию в конструктивное русло. Мировоззренческая позиция, слова, поведение учителя физкультуры, тренера иногда становятся для многих более значимыми ориентирами в жизни, чем старания и наставления других педагогов. Таким образом, никак нельзя сбрасывать со счёта воздействие физической культуры на развитие различных сторон личности растущего человека в непростых условиях российской действительности.

Выдающийся французский общественный деятель второй половины прошлого века Пьер де Кубертен оказал существенное влияние на возрождение отношения к Олимпизму, Олимпийскому движению, их сердцевине - спорту как к специфическим средствам, способам и формам для решения, в первую очередь, воспитательных и образовательных задач. Акцентирование внимания на данном аспекте деятельности Кубертена дает возможность глубже осмыслить сущность его олимпийской идеи - приоритет в ней воспитательной, образовательной функции, ее гуманистическую, демократическую направленность. Задумав возродить Олимпийское движение, Пьер де Кубертен стремился, прежде всего, создать воспитательное движение, целью которого являлось формирование у человека способности и потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию не только в спорте. Спорт, физическое воспитание для каждого человека являются одним из источников внутреннего совершенствования независимо от его будущей профессии.

*Олимпизм, спорт, физическая культура помогают выявить, осознать и принять молодому человеку общечеловеческие ценности: дружба, равноправие, право на жизнь, свободу и поиск счастья, самопожертвование, справедливость, красоту. Отечество и некоторые другие. При должной организации физическая культура участвует в развитии у молодых людей высоких моральных и эстетических качеств. Физическая культура, опирающаяся на гуманистическое мировоззрение, должна стать органичной частью, элементом системы образования, дополнять эстетическое, нравственное, духовное воспитание подрастающего поколения.*

#### **4. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.**

В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека. **Здоровье** – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно ЗОЖ, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального,

так и общественного здоровья. Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура.

**Оздоровительные системы** – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг и др. Следует отметить, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитания здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь здоровья.

**Оздоровительная физическая культура** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение, для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения, приводящий к нарушению обмена веществ, является основной причиной, так называемых болезней цивилизации. Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, носит название гипокинезия. Гипокинезия пагубно влияет на здоровье, приводит к развитию сердечно - сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов. Одним из наиболее действенных средств, способствующих устранению негативных влияний гипокинезии, являются, занятия оздоровительной физической культурой, разнообразие которой позволяет всесторонне и благоприятно воздействовать на здоровье и личность человека. Задачами оздоровительной физической культуры являются: повышение функциональных возможностей организма и восстановление моторно-висцеральных рефлексов.

**Основными средствами физической культуры являются физические упражнения.**

**Физические упражнения** — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. В практике физического воспитания, физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно - методически оформились, в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят

в программы физического воспитания учебных заведений. Для каждого упражнения мышцы определяются как первично вовлеченные в движение — независимо от того активны они или статичны. Активными (или главными) считаются мышцы, сокращающиеся и приводящие в движение определенную структуру тела. Статичными являются те, которые либо помогают сокращению, либо, начав двигаться, делают устойчивыми первичную или вторичную структуру, что способствует движению. Существует огромное количество выполнения тех или иных вариантов физических упражнений - для любого из них всегда найдется четыре или пять различных способов поменять стимулирующую мышцу (путем изменения захвата, положения стоп, смены скорости движения и т.д. Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес, когда они используются), объем (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяются исходя из индивидуальных возможностей и целей человека. Самым лучшим и наиболее эффективным способом определиться с этим — обратиться за консультацией к специалисту по физической культуре и получить индивидуальную программу и рекомендации, которые будут учитывать индивидуальные потребности и возможности.

*Типы физических упражнений:*

- силовые упражнения — такие как подъем штанги, подтягивание — направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам;

- кардио упражнения - например, прыжки на месте, плавание, - полезны для сердца, улучшают выносливость;

- упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела.

*Типы физических тренировок:*

- аэробная тренировка — тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости;

- анаэробная тренировка — тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы и скорости;

- интервальные тренировки — тренировки призванные совместить лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.

***Современные оздоровительные системы*** — это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

***Атлетическая гимнастика*** — это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося, может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающее - тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды). К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

- 1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление. Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько *общих закономерностей силовой тренировки*:

- основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения увеличением требовательности;

- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму», при условии, что, последнее повторение, в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах, должны лишь дополнять эффект первого;

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств, атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями, позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования, решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных

групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие. Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые и индивидуальные занятия.

**Фитнес** – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт. Фитнес зародился в США как альтернативный бодибилдингу вид физических нагрузок. Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом. В переводе с английского слово фитнес означает «соответствие». Кому и чему соответствовать – это уже личное дело каждого человека, решившего заняться собственным здоровьем и совершенствованием своего тела. Современный фитнес является символом хорошего «качества» жизни. Это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами, осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т.д.

**Аэробика** – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Слово «аэробика» (греч. «аэро» - воздух, «биос» - жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих соотечественников, особенно от заболеваний сердечно - сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. Это упражнения, выполнение которых требует поглощения большого количества кислорода в течение продолжительного времени и заставляет организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспортировку кислорода.

К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Он назвал свою систему занятий физическими упражнениями аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному. При занятиях аэробными упражнениями К. Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку. Разминка направлена на подготовку мышц спины и конечностей к двигательной нагрузке, обеспечение учащений сердечных сокращений до значений, соответствующих аэробной фазе. Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 20 минут в день 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность занятий – 30 минут 3-4

раза в неделю. Заключительная часть занятия занимает минимум 5 минут. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, снижая темп передвижений и уменьшая частоту сердечных сокращений. Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 минут. В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: - укрепляется костная система; - повышается физическая и интеллектуальная работоспособность; - снижается риск сердечных заболеваний.

**Ритмическая гимнастика** — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Ритмическая гимнастика содержит:

- ❖ движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- ❖ разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- ❖ элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- ❖ танцевально-хореографические элементы.

Особенностями ритмической гимнастики являются :

- ❖ каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;
- ❖ многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- ❖ большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ❖ ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивый и точный показ движений преподавателем создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению;
- ❖ отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;

**Современная ритмическая гимнастика** — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия. Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие — по 4-5 — связки, легкие полуприседания, полу наклоны и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых действий.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у преподавателя, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия; овладение приемами самоконтроля. Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является занятие. Оно строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание, содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее до 5 минут. Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями, содержание и продолжительность основной части занятия ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Например, первый вариант, продолжительностью 15—20 минут:

- первая серия — 5—6 упражнений: движения головой, верхними конечностями, туловищем, — относительно простые и короткие;

- вторая серия — до 60 сек: бег, подскоки, танцевальные шаги с постепенным увеличением темпа и продолжительности каждого вида.

Второй вариант продолжительностью до 30 минут:

- первая серия — повторение первого варианта;

- вторая серия - беговые упражнения до двух минут, переход на ходьбу и дыхательные упражнения;

- третья серия: 10—12 упражнений в партере для развития гибкости и силы;

- четвертая серия — до 5 мин: беговые, прыжковые, танцевальные упражнения;

Третий вариант — 45—60 минут:

- первая серия — основа первого варианта;

- вторая серия — основа второго варианта;

- третья серия — упражнения для всех групп мышц, выполняемые с большой амплитудой и значительными напряжениями;

- четвертая серия — прыжково-беговая нагрузка 2—5 мин;

- пятая серия — партерные упражнения;

- шестая серия — повторение четвертой.

Заключительная часть содержит 2—4 упражнений на расслабление, акцентированное на удлиненном выдохе, дыхание спокойное.

Как дополнение возможно использование приемов аутогенной тренировки или медитация. Продолжительность 2 — 5 минут. За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

- движения головой, повороты в стороны, наклоны вперед и назад, круговые движения;

- движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания — по характеру маховые

или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;

- движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны,

сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночника, плечевого пояса и тазобедренной области;

- движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами. Все эти движения сходны с теми, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны. По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать. При этом, как правило, уменьшается амплитуда движений, чем можно и пренебречь, но можно и постараться сохранить ее большой. В ритмической гимнастике имеются представления о некоторой усредненной частоте движений разными звеньями тела, которая, служит ориентиром при подборе и дозировке упражнений:

- выполнение поз, движения головой, упражнения на расслабление и растягивание — 40—60 акцентов в минуту;

- движения туловищем, ходьба — 70—75;

- движения верхними конечностями (махи), спокойные танцевальные движения — 80—90;

- бег, подскоки, танцевальные движения — 100—150;

- быстрый бег, рок-н-ролл — 160 и больше.

При выполнении отдельных движений следует учитывать:

1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно - двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничные отделы позвоночника;

2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;

3) стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;

4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;

5) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;

6) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

**Степ аэробика** – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Самые простые элементы степ аэробики – это базовые шаги:

*Basic step.* Он может служить в качестве разминки и «ловлю» такта музыки. Стопы на расстоянии 10-15 см, руки опущены, спина прямая. Заходите на степ платформу и сходите с нее в течение 5 минут;

*V-step.* Шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой в левый. В такой же последовательности сходите с нее. Также выполняйте несколько минут;

*Over the top.* Станьте левым боком к платформе и заступите на нее левой ногой, после правой. Повернитесь спиной вперед и сойдите с нее. Помимо этих простых шагов используются прыжки и выпады на платформу – это также основные шаги степ аэробики. Любые движения можно дополнять поворотами, упражнениями для рук, работой корпуса.

*Правила, которые необходимо соблюдать при занятиях степ аэробикой:*

❖ Платформа для степ аэробики всегда должна быть подходящей высоты, так как новичок может легко травмироваться, заступая на высокую доску;

- ❖ Следите за тем, чтобы ступни полностью становилась на платформу, а она не прогибалась и не скользила – это залог вашей безопасности;
- ❖ Держите спину прямо, подтягивайте живот – это поможет скорректировать мышцы корпуса. Колени должны быть немного согнутыми;
- ❖ Первые занятия не должны длиться более 20-ти минут, так как мышцам необходимо привыкнуть к нагрузкам. Максимальное время занятий – это 1 час. Оптимальная частота тренировок – 3 раза в неделю;
- ❖ Следите за своим пульсом, если он сильно увеличивается, то не останавливайтесь резко, а постепенно снизьте интенсивность занятия, походите на месте;
- ❖ Занимаясь, важно не останавливаться и если какой-то элемент вам выполнить не удастся, то лучше заменить его на более простой;
- ❖ Танец в степ аэробике может содержать прыжки на доску, но не следует прыгать с платформы, так как это чревато травмами голеностопных суставов;
- ❖ Занятия по степ аэробике дома или в зале предусматривает обязательную разминку и заминку. Перед тренировкой разомнитесь, уделите внимание суставам, а после хорошо потяните мышцы, чтобы сократить срок их восстановления после нагрузок;
- ❖ Музыка, для степ - аэробики имеет огромное значение, так как все шаги должны выполняться в такт и в определенном темпе.

Зная технику безопасности и базовые шаги в степ аэробике, вы можете самостоятельно создавать тренировочные комплексы и совершенствовать свое тело. Занятия степ аэробикой проходят с использованием специальной платформы, которая должна быть качественной.

*На что стоит обратить внимание, чтобы тренировка была безопасной:*

- ❖ Доска для степ аэробики должна быть достаточной широкой – не менее 28 см, а лучше 35-40 см. На ней должна полностью помещаться ваша стопа, обутая в кроссовок, а также оставаться несколько сантиметров перед ней и позади;
- ❖ Длина платформы должна быть таковой, чтобы вам было комфортно на нее заходить. В большинстве случаев самой удобной называют доску длиной 90 см;
- ❖ Продвинутый уровень степ аэробики включает в себя не только сложные движения, но и высокую платформу. Обычно этот параметр регулируется в диапазоне 5 см. Например, с 15 см на 20 см, а потом на 25 см;
- ❖ Очень важна прочность платформы, поэтому обращайте внимание на то, какой максимальный вес выдерживает выбранная вами модель. Вы должны на нее не только заступать, но и запрыгивать, не рискуя травмироваться;
- ❖ Степ платформа должна обладать амортизационными качествами, чтобы снижать нагрузку на ваши суставы и позвоночник;
- ❖ Нескользящее резиновое покрытие платформы, а также ее ножек обеспечит устойчивость доски.
- ❖ Одежда для степ аэробики должна быть удобной, не сковывающей движения.

- ❖ Спортивная обувь для степ аэробики должна быть с толстой подошвой, хорошими амортизационными качествами. В области носка кроссовки должны гнуться, необходимо, чтобы пятка фиксировала стопу.

*Тренировочные занятия по степ аэробики способствуют:*

- ✓ Укреплению сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- ✓ Стабилизации вестибулярного аппарата, а также нормализации артериального давления;
- ✓ При регулярных занятиях вы производите профилактику таких заболеваний, как артрит, остеопороз.
- ✓ Улучшению координации движений, гибкости, ловкости;
- ✓ Развитию стрессоустойчивости, повышение жизненного тонуса.

*Противопоказания при занятиях степ аэробикой:*

- ✓ Людям с заболеваниями сердечно - сосудистой системы (гипертония, стенокардия, аритмия и пр.)
- ✓ Варикоз;
- ✓ Хронические болезни печени, почек;
- ✓ Заболевания и травмы позвоночника и суставов ног;
- ✓ Беременность.

Не следует приступать к занятиям без консультации врача.

**Слайд-аэробика** – это система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см. и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца лыжника или роллера.

Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедра.

**Памп - аэробика**– это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

На занятиях используется музыкальное сопровождение. Выполняются упражнения, в которых есть место для использования мини-штанги в мягкой оболочке (вес которой от 1 кг и более), которые сочетаются с движениями, характерными при занятиях аэробикой. Тренировочное занятие длится 45-60 минут. С первого занятия строго определяется вес штанги (индивидуально), с ним и предстоит все дальнейшее занятие. В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость. Такие тренажеры называют «аэробными», поскольку во время занятий происходит интенсивный кислородный обмен. К ним относятся: велотренажеры (ременные, магнитные), велоэргометры, беговые дорожки. Все большую популярность завоевывают «беговые дорожки». Беговые дорожки, как правило, содержат мини-компьютер, с полезной информацией (пройденное расстояние, скорость, число израсходованных калорий и др.), но самое главное, что эти тренажеры играют роль «домашнего» тренера. «Беговые дорожки» бывают двух основных типов: механические и электрические. Встав на «дорожку» и перебирая ногами, занимающийся тем самым приводит в движение беговое полотно, компьютер выводит на небольшой дисплей лишь самые основные показания: скорость движения, расстояние, время тренировки, количество сжигаемых калорий.

Уровень нагрузки устанавливается, как правило, с помощью изменения угла наклона бегового полотна, а в некоторых моделях реализована возможность притормаживания полотна с использованием магнитной системы нагружения (эти тренажеры называют «магнитными»). Электрические беговые дорожки приводятся в движение электромотором. Электромотор способен «разгонять» беговое полотно с амортизирующим покрытием до скорости 10-16 км/ч. Различные параметры тренировки задаются автоматически, нажатием кнопки изменяется угол наклона бегового полотна. Многофункциональный дисплей отображает исчерпывающую информацию, начиная от параметров тренировки и заканчивая состоянием здоровья тренирующегося.

**Велоаэробика** – одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Занятия на велотренажерах рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен в начальной стадии заболевания. За последние годы все большую популярность приобретают две программы из велоаэробики – спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде». Основная их задача – борьба с лишним весом. Они зародились в США в конце XX века и постепенно покорили многие страны мира. В этих довольно-таки близких программах используются разные по конструкции велотренажеры, благодаря чему основная нагрузка направлена на разные мышцы. Во время занятий по программе сайклинг в работу подключаются и верхняя, и нижняя части тела, в то время как в спиннинге – только нижняя. Впрочем, при желании, строго контролируя положение тела, можно воспользоваться и одним велотренажером. Например, для того чтобы нагрузка поступала только на мышцы ног, необходимо сгруппироваться над рулем, опустив плечи как можно ниже и округлив спину, работать только ногами. Если же выпрямить спину, соединить лопатки и отвести таз немного назад, работать станут также мышцы спины и живота. В неделю должно проводиться не менее 2х занятий, каждое из которых длится не более 45 минут, в противном случае интенсивный темп очень сложно выдержать. Но именно благодаря высокой скорости тренировки похудеть удастся в рекордно короткие сроки. Ведь за одно занятие расходуется более 600 килокалорий. Само занятие проходит в специально оборудованном зале с велотренажерами. Среди них можно увидеть и велоэргометры – тренажеры со встроенными компьютерными программами, которые позволяют подбирать и контролировать интенсивность нагрузки. В одной программе могут сочетаться упражнения различной интенсивности на силу, выносливость, координацию движения. Высокая скорость тренировки придает ей еще одну особенность – во время занятия ноги закрепляются на педалях специальными ремешками для фиксации стоп. Они предотвращают возможное соскальзывание ноги с педали, вернуть на место сорвавшуюся во время движения с педали ногу невозможно. Необходимо в начале тренировки отрегулировать высоту седла, руля, расстояние между ними. При занятии спиннингом или сайклингом разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений. Для более подготовленных существует тренировка с усиленной нагрузкой на мышцы. Однако независимо от уровня подготовки нельзя переходить к основным упражнениям, не выполнив разминку, во время которой происходит разогрев всех мышечных тканей.

**Аквааэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой

приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. Аквааэробика построена на преодолении сопротивления воды, что дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с отягощением. Это способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость и улучшает координацию движений. Идеальная глубина для занятий аквааэробикой – метр-полтора.

Для занятий нужны специальные приспособления:

– аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде;

– акваперчатки (похожи на лягушечьи лапки);

– аквагантели и акваштанги;

– аквастеп;

– эластичные бинты;

– ласты;

– дощечки;

– обручи;

– отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках.

Обычно занятие по аквааэробике длится 45 минут и включает: разогрев, основной комплекс упражнений и растяжку. Продвинутая водная аэробика включает в себя танцы и различные гимнастические упражнения, которые выполняются под музыку или без. Бег, прыжки, различные упражнения ногами – это самые эффективные упражнения. Каждое упражнение в аквааэробике должно длиться 20- 60 секунд. Правильное дыхание во время выполнения упражнений тоже очень важно. Занятия по аквааэробике могут быть скорректированы с учетом индивидуальных потребностей, ограничений по здоровью, уровня спортивной подготовки. Они предполагают бег, ходьбу, упражнения для ног под водой. Укрепляются не только мышцы ног, но также улучшается работа сердца. Аквааэробiku можно начинать с полупогруженным в воду телом, постепенно заходя все глубже и глубже. 30 минут занятий заберут 300 калорий. Необходимо также поддерживать достаточную увлажненность организма изнутри. Помните, что когда тело погружается в воду, уменьшается нагрузка на нижнюю часть тела, но в тоже время увеличивается сопротивление.

### **Контрольные вопросы:**

7. На что направлена физическая культура?

8. Перечислите компоненты физической культуры.

9. Проведите сравнение целей физической культуры и спортивной деятельности.

10. Основные направления «*Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года*»

11. Оздоровительные системы физического воспитания.

12. Охарактеризуйте одну из оздоровительных систем физического воспитания (по выбору).