

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Г. В. НОВИК, О. П. АЗИМОК, К. С. СЕМЕНЕНКО

ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1 курса лечебного,
медико-диагностического факультетов
учреждений высшего медицинского образования**

В четырех частях

Часть 1

**Гомель
2018**

УДК 796.011.2 (072)

ББК 75.1я73

Н 73

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент

Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

А. Е. Бондаренко;

кандидат педагогических наук, доцент

Гомельского государственного технического университета им. П. О. Сухого

С. Л. Володкович

Новик, Г. В.

Н 73 Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие для студентов 1 курса лечебного, медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семененко. — Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. — 36 с.

ISBN 978-985-588-103-3

Методические рекомендации предназначены для проведения теоретических занятий по физической культуре со студентами учреждений высшего медицинского образования. Составлены в соответствии с учебной программой. Представленные в рекомендациях материалы соответствуют требованиям образовательного стандарта для студентов учреждений высшего медицинского образования.

Предназначено для студентов 1 курса лечебного, медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования.

Утверждено и рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» 25 сентября 2018, протокол № 5.

УДК 796.011.2 (072)

ББК 75.1я73

ISBN 978-985-588-103-3 (Ч. 1)

ISBN 978-985-588-104-0

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Тема 1. Содержание предмета «Физическая культура» в учреждениях высшего медицинского образования и формы его организации	5
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента	12
Тема 3. Классификация физических упражнений	22
Тема 4. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений	28
Литература	32

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Согласно типовой учебной программе для учреждений высшего образования по физической культуре (утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 года, регистрационный номер № СГ.025/тип.) успешность усвоения материала по теории физической культуры способствует повышению уровня физической подготовленности и обеспечивает будущую профессиональную результативность.

Государством приняты меры, разработаны целевые программы, главной задачей которых стало улучшение положения студентов в обществе. В числе основных направлений в работе со студентами — формирование высокоморальной, физически развитой личности, формирование здорового образа жизни, развитие массовой физкультуры и спорта по месту жительства и учебы. Все это активно входит в повседневную практику и приобретает приоритетное значение. Создание благоприятных условий для развития подрастающего поколения является одной из ключевых целей национального развития.

Физическая культура как учебная дисциплина высшей школы — это не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, формирования их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями.

Преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку на физическое самосовершенствование студентов не только в период обучения в УВО, но и на протяжении всей жизни.

На современном этапе имеется необходимость ознакомления студентов с результатами влияния на организм человека гиподинамии, гипокинезии, экологического кризиса, эмоционального стресса. Теоретические аспекты этих явлений планируется изучить на методических занятиях, чтобы иметь достаточный уровень знаний, позволяющий осознанно решать практические задачи физического совершенствования студентов.

Тема 1.

Содержание предмета « Физическая культура» в учреждениях высшего медицинского образования и формы его организации

1.1. Цели и задачи физической культуры в учреждениях высшего медицинского образования

В соответствии с нормативными и методическими документами:

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 04 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — 2014. — №2/2123. — С. 1–48.

2. Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования: утвержден Министерством образования Республики Беларусь 06.04.2015 г. // nihe. bsu [Электронный ресурс]: Нормативная документация и исследования.

3. Об утверждении государственной программы: «Образование и молодежная политика» на 2016-2020 годы: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г. // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — 13.04.2016.

4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — 09.09.2014.

5. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специально-медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 № 38 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — 2014 г., физическое воспитание представлено как дополнительная дисциплина гуманитарного образовательного цикла, обеспечивающая профилированную физическую готовность. Физическое воспитание включает знания и умения, мотивы и возможности, на основании которых физические способности реализуются в повседневной жизнедеятельности, удовлетворяющей социальную и биологическую потребность в общении, игре, развитии, в некоторых формах самовыражения личности.

1.2. Основные понятия системы физического воспитания

Физическая культура — составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Спорт — это оптимальная форма физического совершенствования человека посредством тренировки и соревнований. Отличительная особенность спорта — наличие соревновательной деятельности.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. Однако в процессе развития и преобразования спорта видоизменяются его отдельные функции, которые взаимосвязаны с соответствующими сторонами жизнедеятельности человека. Так, из массового спорта можно выделить **базовый спорт**, суть которого в общей физической подготовленности. Это, в основном, «обязательный» спорт в общеобразовательных школах, высших учебных, средних специальных заведениях, содержащий различные (в т. ч. внеклассные и внешкольные) формы физического воспитания.

Свои особенности имеет и **профессионально-прикладной** спорт, который направлен на подготовку к будущей профессиональной деятельности. В последнее время становится все более популярным и доступным **рекреативный спорт** как средство восстановления организма. Все вышеназванные три вида массового спорта взаимосвязаны между собой, и, в то же время, имеют свои специфические особенности.

Физическое воспитание — социально-педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и умений, развитие двигательных способностей и формирование специальных знаний и укрепление здоровья, а в конечном итоге — на достижение физического совершенства.

Физическое развитие — процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Признаки физического развития — рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, а также степень развития физических качеств и функциональных возможностей.

Физическая подготовка — процесс, направленный на подготовку человека к жизни и деятельности, на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Она связана с профессиональной деятельностью, особенно это относится к сложным профессиям.

Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, определяющий уровень развития физических способностей человека. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью.

Физическое совершенство — исторически обусловленный уровень физического здоровья, соответствующий требованиям общества и деятельности человека на определенном этапе развития.

Физическое образование — овладение системой знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

1.3. Формы занятий

Физическое воспитание студентов в УВО проводится на протяжении I-IV курсов обучения. Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия:

— практические занятия, методические занятия, самостоятельная управляемая работа студентов (СУРС);

— консультации, имеющие целью оказание помощи студентам в усвоении теоретических положений методики физической культуры, формировании навыков организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

— индивидуальные практические занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья.

Внеурочные занятия:

— физические упражнения в режиме дня;

— занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также в оздоровительных, атлетических и других группах ОФП;

— участие в организуемых спортклубом и кафедрой физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спартакиадах, спортивных праздниках, соревнованиях по видам спорта, турпоходах, конкурсах и т. д.

Преподавание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания и сформировать установку на физическое самосовершенствование студентов не только в период обучения в УВО, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

Теоретический раздел включает в себя знания в области:

— эффективного влияния средств физической культуры на организм человека при пониженной двигательной активности, неблагоприятной экологической обстановке региона проживания и обучения;

— рационального планирования физических нагрузок в течение дня, недели, месяца и года;

— оздоровительной направленности физических упражнений на организм занимающихся.

Практический раздел рассматривается как основной, решает задачи оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств студентов в период их обучения. Его освоение обеспечит повышение

уровня физического здоровья, физической подготовленности и спортивной подготовки, даст возможность своевременно и качественно сдать зачетные нормативы по физической подготовке.

Методический раздел содержит материал для закрепления студентами знаний, умений и навыков самостоятельного использования средств физической культуры в повседневной жизни.

1.4. Организация и руководство физическим воспитанием

В соответствии со ст.32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Согласно медицинским заключениям кафедра должна организовать работу в четырех отделениях (основное, подготовительное, специальное, спортивного совершенствования).

1. Основное — для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности, а также для студентов с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающих от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

2. Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающих от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

3. Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Группы студентов комплектуются по следующим нозологическим формам:

- В группе «А» занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функции эндокринной и нервной системы, ЛОР-органов, органов зрения.

Большой диапазон нозологических форм в группе «А» позволяет выделить отдельно студентов, имеющих миопию от -5 до -7 диоптрий (при отсутствии сопутствующих заболеваний).

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

- В группе «В» заболевания студентов, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

В случае невозможности распределения студентов на группы по заболеваниям, возможно комплектование учебных групп на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

В зависимости от уровня физического состояния студенты групп «А», «Б» и «В» могут быть разделены на подгруппы, что определяется тестированием.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в году проходить медицинский осмотр с представлением соответствующих документов преподавателю.

Для студентов подготовительного и специального учебных отделений, имеющих недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень физического здоровья рекомендуются дополнительные индивидуальные занятия в объеме не менее 10 % от годовой учебной нагрузки.

4. Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов.

Распределение в спортивное отделение проводится на основании наличия у студента спортивного разряда или звания, а также его желания заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Количество учебных часов и наполняемость групп спортивного учебного отделения зависит от спортивной квалификации студентов.

1.5. Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура»

Аттестация обучающихся УВО осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой текущей аттестации обучающихся, по итогам каждого семестра, является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено»

либо «не зачтено» (п. 3 ст. 214 Кодекса Республики Беларусь об образовании). Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности студентов, разработанной методической комиссией УВО согласно типовой учебной программе для УВО «Физическая культура», утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по дисциплине. Информация по данному вопросу размещается на сайте УВО для обеспечения доступности ее получения.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом УВО совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждаются руководителем УВО.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и в своей структуре содержит организационный, методический и практический критерии, которые составляют основу учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели.

Зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости обучающихся (организационному, теоретическому, методическому и практическому).

В организационном разделе учитываются:

— регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;

— участие во внутривузовских и республиканских спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня;

— практическое содействие преподавателю в организации и проведении спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (независимо от медицинской группы);

— участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщика.

Теоретический раздел предполагает усвоение обучающимся знаний в области физической культуры и спорта.

В методическом разделе предусматривается:

— овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

— формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;

— выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе, при проведении зачета, у обучающихся на основном, подготовительном и спортивном отделениях рассматривается:

— выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности в форме тестирования;

— внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, а также видов и методов самоконтроля, психофизического и физического состояния.

Положительной является отметка не ниже 4 (четырёх) баллов. Однако при аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей как отдельных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

Для обучающихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрам физического воспитания и спорта рекомендуется организовывать дополнительные учебные занятия, которые проводятся преподавателями указанных кафедр в пределах максимально допустимой индивидуальной нагрузки.

Оценка успеваемости обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе, по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. При этом из требований раздела «Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура», обязательных для студентов, курсантов, слушателей, исключается выполнение тех видов контрольных нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

— оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура»;

— оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

— написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

— умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой и спортом, осуществлять самоконтроль;

— включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Тема 2.

Основы здорового образа жизни студента

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье». Общее для этих определений то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни. Оно в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью.

Исходя из этого, можно определить здоровье как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять ее неблагоприятным факторам. Оно определяет потребности человека, его способность к труду и влияет на гармоническое развитие личности.

2.1. Характеристика понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и его составляющих

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

По словам академика Н. М. Амосова: «Здоровье — это не состояние, запас или фонд, который можно расходовать понемногу, а процесс, который нужно постоянно питать и управлять им».

Существует ряд показателей индивидуального здоровья, характеризующих состояние человека (*таблица 1*).

Таблица 1 — Показатели индивидуального здоровья (Айзман Р. И., 1996)

Показатели	Характеристика
Генетические	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)
Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности

Окончание таблицы 1

Показатели	Характеристика
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы, тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания
Клинические	Отсутствие признаков болезни

Выделяют несколько видов здоровья: физическое, психическое, нравственное, или социальное.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье — это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Эти виды здоровья во многом зависят от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере развития. Они определяют способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов, которая в свою очередь зависит от генетических особенностей адаптивных механизмов.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50 %) играет период раннего развития (до 5–8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам ре-

ализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Главные слагаемые ЗОЖ:

1. *Соблюдение рационального режима труда и отдыха, учебы* — необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

2. *Рациональное питание.* Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Рациональное питание — это, прежде всего, правильный подбор продуктов, которые должны удовлетворять суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах. Рациональное питание заключается в употреблении человеком определенного количества белков, жиров, углеводов. Обязательно следует обращать внимание на то, чтобы пища содержала все необходимые макро- и микроэлементы. Тем не менее, сбалансированное рациональное питание предпочитают выбирать не так уж много людей, большинство просто не задумывается об этом вопросе до тех пор, пока позволяет состояние здоровья. Взрослый человек в среднем в сутки должен употреблять 80–100 г белков, 400–500 г углеводов, 80–100 г жиров, 25–30 г клетчатки, примерно 12 видов витаминов, около 20 видов микроэлементов. Белок, который поступает в организм, должен быть не только животного, но и растительного происхождения. При рациональном питании диетологи советуют употреблять 70 % животных белков и 30 % растительных. А вот соотношение жиров обратное: 30 % животных жиров должно приходиться на 70 % растительных.

На первый взгляд рациональное питание выглядит сложным, однако, зная его основные принципы, можно планировать ежедневный рацион. Особенно если полностью осознается тот факт, что рациональное питание — залог здоровья.

3. *Оптимальный двигательный режим* — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Белорусский ученый А. А. Гужаловский предлагает три уровня нормирования двигательной активности населения:

1. Физкультурно-гигиенический минимум — ежедневная зарядка, закаливающие процедуры и прогулка перед сном (обязательное условие сохранения здоровья).

2. Физкультурно-общеподготовительный уровень, помимо нагрузки 1-го уровня, охватывает 30–60-минутный (в зависимости от возраста) активный отдых с физическими упражнениями на открытом воздухе (способствует гармоничному физическому развитию личности).

3. Физкультурно-спортивный оптимум дополняет первые два уровня двигательной активности 3–6 часами физических упражнений в неделю (обеспечивает залог хорошей физической подготовленности).

К числу наиболее распространенных вредных факторов среды, ухудшающих здоровье, в наше время относят и ограничения двигательной активности современного человека. Снижение уровня двигательной активности называют гипокинезией (от «гипо» — мало, «кинезис» — движение).

В начале XXI века человек превратился из «Гомо сапиенс» — человека разумного в «Гомо седентариус» — человека сидящего. Ведь в часы досуга проявляется очень вредный для здоровья «ГДТ» — синдром: телевизор, диван, таблетки.

Белорусский физиолог Н. И. Аринчин является автором концепции так называемых периферических сердец. К таким «сердцам» он относит скелетные мышцы нашего тела. При каждом сокращении такой мышцы кровь перекачивается из расположенных в мышце артериальных сосудов в венозные, тем самым облегчая работу сердца. При циклической мышечной работе центральные и периферические сердца работают согласованно, со взаимной выгодой.

В отношении дефицита движения более правильным является термин «гипокинезия», чем «гиподинамия». Гиподинамия — это снижение уровня такого физического качества, как сила («гипо» — мало, «динамос» — сила).

Говоря о гипокинезии, о вредных последствиях таковой можно взять за правило слова сказанные еще Ибн Сина (Авиценны):

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъяснам.

4. *Искоренение вредных привычек — курения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ.* Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

5. *Личная гигиена* — она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

6. *Закаливание* — мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Эффективной формой поддержания надежного уровня здоровья является всестороннее комплексное закаливание организма, включающее систематические тренировки физическими упражнениями и обязательное закаливание природными факторами (воздухом, солнцем, водой).

7. *Психологическая разгрузка, психофизическая тренировка*. Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов дыхательных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и повышения работоспособности.

Психофизическая тренировка — это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса (релаксации), регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Релаксация основана на способности человека мысленно, при помощи образного представления, отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми. При этом появляется приятное ощущение истомы, легкости. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как сон.

Осваивая расслабление мышц, следует в быту избегать привычных произвольных движений — подергивания плечами, сморщивания лба, обильной жестикуляции и т. д. Избегая произвольных движений, мы экономим нервную энергию. Это не значит, что следует сидеть или стоять

в расслабленной позе, придавая лицу угрюмое выражение. Выражение лица, вне зависимости от ситуации, всегда должно быть непринужденным, приветливым. Отсюда начинается самовнушение. Необходимо запомнить правило: в момент расслабления мышц ни о чем не думать. Этому помогает представление ощущения холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — «я отгоняю мысли точно так же», выдох — «как гашу свет, если он мне мешает».

Когда будет усвоен навык общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать приток и отток крови. Высшей степенью расслабления (пассивного состояния мышц) является притупление чувствительности.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к освоению нейромоторной регуляции. Вот почему следует освоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием.

Приемы освоения техники релаксации:

1. Метод имитации (подражания).
2. Метод удобного положения.
3. Метод смены напряжения и расслабления мышц.
4. Дыхание «по кругу».
5. Словесный метод.

Эти приемы можно применять отдельно или в сочетании. В зависимости от индивидуальных особенностей, которые способствуют более быстрому освоению техники релаксации мышц.

Упражнения на расслабление особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении.

2.2. Основные требования, предъявляемые к организации ЗОЖ

Постепенность

Это первый общий закон, относящийся к любым тренировкам организма: развитию мускулатуры и выносливости, воспитанию прямой осанки и закаливанию, усвоению учебного материала и овладению ремеслом.

Систематичность

В старину у силачей была своеобразная тренировка. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. Бычок рос, вес его увеличивался, постепенно день за днем увеличивалась и нагрузка атлета.

Древний мудрец говорил: «Познай самого себя. Познай особенности своего организма, его сильные и слабые стороны, постарайся укрепить своё тело, свою волю. Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны».

Конечно, жизнь людей складывается по-разному, каждый человек — его организм — имеет свои особенности, но много есть и общих закономерностей, знать которые необходимо.

Ритмичность

Ещё в начале XVIII века стало известно, что для всех живых организмов важнейшей особенностью их деятельности является ритмичность. Ученые установили, что у человека более сорока разных процессов подчинены суточным ритмам. Активнее всего процессы протекают в дневное время. Вот почему сама природа указала нам выполнять работу (учиться) в дневное время, а ночью отдыхать.

2.3. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье

Основными периодами становления личности будущего специалиста высшей категории являются лекции и семинары, лабораторные и практические занятия, учебные и производственные практики, экзаменационные и зачетные сессии. Вся учебная деятельность рассчитана на 54-часовую учебную неделю, где есть аудиторные и внеаудиторные занятия, контрольные и самостоятельные работы. Поэтому от студентов требуется не только подготовленность и эрудиция, а ещё и высокая работоспособность, умение сосредотачиваться, наличие крепкого и стабильного здоровья, нацеленность и прямое использование своих резервов, навыков в области ЗОЖ при решении основных проблем и задач, возникающих в ходе формирования специалиста высшей квалификации.

В связи с этим студентам рекомендуется:

- Приходить на занятия вполне отдохнувшими и бодрыми, в этом может помочь ежедневная утренняя зарядка.
- Проявлять активность во время учебных занятий, так как пассивное присутствие в аудитории ради «галочки» не поможет в продвижении к успеху.
- Активно и рационально использовать время в перерывах между занятиями, так как движения могут стать лучшим источником восстановления и отдыха.

Алкоголь, курение, наркотики и безделье являются скрытыми и одновременно явными врагами на пути профессионального роста будущего специалиста.

Главной задачей здорового образа жизни в свободное от учёбы время является восстановление и оздоровление студента после учёбы. Питание, сон, личная гигиена, а кроме того ведение или посильная помощь в ведении домашнего или личного подсобного хозяйства, помощь в воспитании младших братьев и сестёр, уход за лицами преклонного возраста, энергия и время, потраченные на дорогу в УВО и обратно, различные временные работы для пополнения бюджета и другие — это основные составляющие занятого внеучебной деятельностью студента.

Внеучебная жизнедеятельность студента отличается большим разнообразием. В это время можно отчетливо увидеть, как проявляется восста-

новительно-оздоровительная, созидательно-преобразующая и развивающе-поддерживающая функции здорового образа жизни. Занятое время студента не должно быть бесконечным, поскольку основная цель заключается в том, чтобы в сжатые и разумные сроки проделать неотложные и жизненно важные задачи, а дальше у студента может остаться пара часов свободного времени, которые он может потратить по своему усмотрению. К примеру, он может их использовать для самообразования, культурного времяпрепровождения, для активной спортивно-физкультурной подзарядки своего организма, встреч с друзьями для общения, для активного отдыха и для многого другого.

Свободное время — это время для самовоспитания и самосовершенствования. И по тому, как человек тратит своё свободное время, можно судить о том, ведёт ли он здоровый образ жизни.

Современные виды трудовой деятельности стали предполагать снижение физической составляющей в трудовой деятельности, и одновременный рост умственного труда. Из-за этого у работников умственного труда, к которым можно отнести и студентов, происходит двигательный застой и нехватка физической нагрузки. Вследствие чего, происходит возникновение проблем гиподинамии, гипокинезии, адинамии и т. п. Поэтому для поддержания здорового образа жизни студентам жизненно важно часто и основательно прибегать к занятиям физической культурой и спортом.

2.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требова-

ниям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка:

— *самонаблюдение* — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности;

— *самоанализ* требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван — дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.), помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности;

— *самооценка* тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени — годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) — на несколько недель, месяцев.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании спо-

собов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самокритика, самоотчет, самоконтроль.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчетом о проделанной работе за день. Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает (а иногда вдруг узнает), какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой.

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Тема 3.

Классификация физических упражнений

В современной теории и практике физические упражнения принято объединять в группы в соответствии с педагогическими задачами, структурой двигательных действий, а также на основе учета их воздействия на анатомо-физиологические и психологические особенности человека. Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой. Ознакомление студентов с физическими упражнениями, их классификацией, подбором упражнений, методами дозирования физических упражнений позволит сформировать базу данных, целенаправленно подойти к выбору физкультурно-оздоровительных программ для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

3.1. Физические упражнения — двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной амплитудой и скоростью, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Физические упражнения:

- *Идеомоторные* (специальные способы направленного использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных, чувственных представлений для воздействия на свое психическое состояние). Идеомоторные упражнения — тренировка памяти о движении, мысленное воспроизведение движений; используются при остаточных явлениях после травм; хорошо сочетаются с пассивными движениями.

- *Гимнастические*, их несомненным достоинством являются:

- простота (каждый день человек выполняет повороты, наклоны, приседания, сгибания, разгибания);

- доступность (их понимает каждый ребенок и взрослый, они легко выполнимы в любых условиях — дома, в школе, в детском саду и пр.);

- отсутствие потребности в сложном оборудовании;

- возможность избирательного воздействия на определенные группы мышц и связанные с ними внутренние органы, суставы;

- сравнительно легкая дозировка по количеству повторений, темпу и ритму выполнения, амплитуде движений в суставах, включению в работу мышечных групп, выбору направленности;

- пригодность для укрепления суставно-связочного аппарата и расширения амплитуды движения в суставах;

- эффективность воспитания с их помощью физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации и пр.).

Гимнастические упражнения классифицируют по ряду признаков:

1) по анатомическому признаку (для верхних конечностей, для верхних конечностей и плечевого пояса, для плечевого пояса, для плечевого пояса и спины, для шеи, для туловища, для мышц брюшного пресса, для мышц тазового дна, для нижних конечностей);

2) по характеру:

а) дыхательные упражнения — обязательный компонент любого занятия оздоровительной физкультурой, они могут быть общеразвивающими для снижения общей мышечной нагрузки и специальными при отклонении в состоянии здоровья сердца, органов дыхания; эти упражнения снимают утомление и раздражение, укрепляют дыхательные мышцы, совершенствуют функции внешнего дыхания, предупреждают легочные осложнения при многих тяжелых заболеваниях; различают статические, динамические и дренажные дыхательные упражнения:

— статические упражнения осуществляются без движений рук, ног, туловища, они направлены на регуляцию длительности и мощности вдоха и выдоха, создание управляемого дыхания, совершенствование функций системы внешнего дыхания; выполняются из исходного положения лежа, сидя, стоя; к статическим дыхательным упражнениям относятся регулируемое или управляемое дыхание, звуковая гимнастика, задержка дыхания, дыхание с сопротивлением;

— регулируемое (управляемое) дыхание выполняется под чей-то счет (сигналы метронома, подсчет преподавателя); включает плавное чередование вдоха и выдоха, удлинение выдоха и задержку дыхания; может быть использован следующий ритм дыхания: 1–3 — вдох, 4–6 — выдох; 1–2 — вдох, 3–4 — выдох, 8–10 — пауза; 1–3 — вдох, 4–8 — выдох, 9–12 — пауза; 1–4 — вдох, 5, 6 — пауза, 7–10 — выдох, 11, 12 — пауза; выполняются в и. п. лежа, сидя, стоя; вдох и выдох нужно делать плавно, как можно тише и «незаметнее»; в течение дня можно выполнять 12–20 подобных дыхательных движений;

— диафрагмальное дыхание следует выполнять вначале только в исходном положении лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами, одна рука выполняющего лежит на груди, другая — на животе; нужно сделать вдох, подняв и выпятив живот, а затем длинный медленный выдох, втянув живот; следует удлинять выдох в 2 раза по отношению к выдоху; после освоения этого упражнения выполняется диафрагмальное дыхание с сопротивлением — партнер кладет на живот выполняющего руку, «мешающую» дышать, или груз весом 0,2–0,5 кг (мешочек с песком, солью, книгу).

Диафрагмальное дыхание повышает подвижность грудной клетки и диафрагмы, изменяет внутрибрюшное давление, «массируя» органы брюшной полости, способствует более полному заполнению легких кислородом, снимает спазм бронхов, уменьшает кашель.

— звуковая гимнастика — произношение на выдохе гласных и согласных букв, слогов; удлиняют выдох звуки а, о, у, и, ах, ух, их, хо, ху, произносить их нужно плавно, протяжно, от 3–5 до 10–15 с; лучшему оттоку мокроты и облегчению кашля способствуют короткие, отрывистые звуки (к, н, т, ха), «рычащие» (ррах, бррах, дррах, рrrr...) и пыхтящие (пфф...); звуковая гимнастика уменьшает и даже снимает спазм бронхов;

— задержка дыхания на вдохе и выдохе: в исходном положении (лежа, сидя, стоя) нужно сделать глубокий вдох и задержать дыхание вначале на 5–7 с, постепенно доводя время задержки до 30–40 с; более продуктивна задержка дыхания на выдохе (глубокий вдох, выдох, задержка дыхания на 3–5 с, постепенно довести до 17–30 с); сложнее выполнить задержку дыхания на фазе вдоха и выдоха (вдох — пауза, выдох — пауза, вдох — пауза, выдох — пауза); вначале пауза длится 3–5 с, постепенно ее удлиняют до 10 с; задержка дыхания может быть самостоятельной тренирующей нагрузкой для расширения функций сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания, хорошо снимает спазм бронхов и снижает общую возбудимость;

— дыхание с сопротивлением (выдох в трубочки различного диаметра, надувание шаров и игрушек, пускание мыльных пузырей, выдох сквозь плотно сжатые губы, свист) укрепляет дыхательную мускулатуру, препятствует развитию спаек;

— динамические дыхательные упражнения — сочетание дыхательных актов с движениями рук и туловища, с их помощью можно выполнять верхнегрудное (сидя, стоя, прогнувшись, руки вверх, в стороны), среднегрудное (наклоны в сторону), нижнегрудное (диафрагмальное) и полное дыхание. Вдох усиливают отведение рук в сторону, за голову, разгибание и наклоны туловища назад; выдох усиливают опускание и сведение рук, наклоны туловища вперед, приведение ног к животу; в динамических упражнениях можно использовать звуковую гимнастику, дыхание с сопротивлением, управляемое дыхание; полезны динамические дыхательные упражнения, регулирующие выдох по счету шагов;

— дренажные упражнения способствуют лучшему оттоку мокроты при хронических бронхитах, бронхоэктазах, хронических пневмониях и пр.; для их выполнения используется позиционный дренаж (сочетание позы и движений конечностями). Для каждого больного нужно найти и сохранить на 5–7 мин такую позу, при которой лучше отделяется мокрота — сидя, согнувшись вперед и вытянув руки, опираясь на подушку, лежа на животе вниз головой, лежа на боку; существуют специальные методы дыхательной гимнастики по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика йогов, китайская дыхательная гимнастика (на выдохе нужно сказать как можно больше слов). Дыхательные упражнения полезны всем, они не имеют противопоказаний, однако нельзя форсировать задержку ды-

хания и чрезмерно удлинять вдох и выдох, поскольку это может привести к гипервентиляции и обмороку в результате недостаточного обеспечения организма кислородом;

б) корригирующие упражнения направлены на укрепление ослабленных и растянутых мышц, расслабление напряженных мышц, устранение деформаций, восстановление мышечной изотонии; они часто используются при дефектах осанки, сколиозе, остеохондрозе, параличе нервных стволов; различают активную и пассивную коррекцию (в пассивной используются позы, вытяжения на наклонной плоскости, ортопедические корсеты, валики, массаж; в активной — движения, вызывающие напряжение одних мышц и расслабление других); корригирующие упражнения бывают симметричными и асимметричными (при выполнении симметричных упражнений сохраняется срединная линия остистых отростков — расслабляются мышцы со стороны дефекта и напрягаются с противоположной стороны; при асимметричных упражнениях устраняются отклонения от средней линии движением конечности с одной стороны);

в) упражнения в равновесии используются для регуляции функций вестибулярного аппарата с целью восстановления правильного ощущения схемы тела, координации движений и навыков правильной осанки; упражнения постепенно усложняются в такой последовательности: выполнение упражнений с закрытыми глазами, уменьшение площади опоры, движения головой, смещение центра тяжести, наклоны, возвышение площади опоры (на гимнастической скамейке), смена темпа движений при ходьбе и беге, смена направления движения; упражнения в равновесии улучшают кровоснабжение мозга, повышают умственную работоспособность;

г) упражнения на координацию движений способствуют повышению функций вестибулярного аппарата (его «тренировке»); здесь важно добиваться точности выполнения движений, особенно с закрытыми глазами, стоя на носках, на опоре, на одной ноге;

д) упражнения в расслаблении снижают мышечный тонус; при их выполнении используются сближение точек напряженных мышц, маховые движения, волевое расслабление, встряхивание, покачивание расслабленными руками, словесное образное выражение расслабления («рука отдыхает», «нога спит», «живот чужой»);

е) упражнения в растягивании расширяют амплитуду движений в суставах;

ж) ритмопластические упражнения — плавные танцевальные движения под музыку, которые очень полезны при ожирении, неврозах, переутомлении; они повышают эмоциональный фон занятий, вызывают к ним интерес.

- *Упражнения с предметами* (гимнастическая палка, мячи, булавы, гантели, скакалки, обручи, ленты и пр.) и снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, наклонная плоскость, перекладина, бревно, стул).

- *Игры* (малоподвижные, подвижные и спортивные).

- *Спортивно-прикладные* — ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, катание на коньках, езда на велосипеде, метание мяча, лазание и ползание, упражнения трудовые.

Дозированная ходьба — наиболее часто используемое средство оздоровительной физической культуры; она бывает простая, усложненная (на носках, пятках, скрестным шагом, в полуприседе, с высоким подниманием бедра), специальная (по следовым дорожкам, на ограниченной площади опоры); улучшает подвижность суставов; укрепляет мышцы нижних конечностей; стимулирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обмен веществ. Различают ходьбу медленную (60–80 шаг/мин), среднюю (80–100) быструю (100–120), очень быструю (120–140 шаг/мин). Ходьба дозируется по темпу и длине шагов, повremени прохождения дистанции; может использоваться в качестве самостоятельного упражнения или в комплексе с другими упражнениями в начале и в конце занятия оздоровительной физической культурой.

Терренкур — ходьба по местности с умеренным подъемом в гору. Существует три категории маршрутов, отличающихся углом подъема и проходимой дистанцией: легкий (1–2 км без подъема), средний (0,5–1 км при подъеме на 5–10 градусов), трудный (подъем на 10–15 градусов). Маршрут терренкура разбивают на станции с расстоянием друг от друга 100–200 м. Такая ходьба хорошо тренирует кардиореспираторную систему, развивает подвижность суставов, полезна при ожирении.

3.2. Физиологическая классификация общеразвивающих упражнений

По характеру мышечных сокращений работа мышц может носить статический и динамический характер.

Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также напряжение мышц при удержании какого-либо груза без его перемещения характеризуется как *статическая работа* (статические усилия).

Усилия мышц при *динамической работе* связаны с перемещением тела или его звеньев в пространстве.

Две группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь делятся на упражнения *циклического* характера (ходьба, бег, плавание, гребля) и упражнения *ациклического* характера (метания, прыжки, поднимание тяжестей).

При работе циклического характера различают зоны:

1. Максимальной мощности (продолжительность работы 20–30 с, утомление и снижение работоспособности наступает уже через 10–15 с).
2. Субмаксимальной мощности (от 20–30 с до 3–5 мин).
3. Большой мощности (от 3–5 до 30–50 мин).
4. Умеренной мощности (50 мин и более).

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).

3.3. Дозирование физических упражнений

Дозирование физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается за счет изменения исходного положения (например, сидя, стоя, лежа, коленно-кистевое положение, на боку и др.), изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; сложностью выполнения (простые, сложные); увеличением или сокращением пауз для отдыха; за счет использования предметов, снарядов, тренажеров, амортизаторов и др.

Тема 4.

Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений

Доступность строевых и общеразвивающих упражнений, являющихся базовыми средствами физической культуры и спорта, позволяет применять их для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей, формирования правильной осанки.

Овладение студентами научно обоснованной методикой подбора, проведения и обучения строевым и общеразвивающим упражнениям позволит повысить эффективность всех форм физической культуры в УВО, как на учебных занятиях, так и во время самостоятельных занятий физической культурой, спортом, туризмом и другими оздоровительными мероприятиями.

4.1. Правила составления комплексов упражнений

В занятиях по физическому воспитанию общеразвивающие упражнения или их серии выполняются для развития отдельных физических качеств. С помощью комплексов решаются различные задачи физического воспитания. В занятиях гигиенической гимнастикой они используются с оздоровительной целью, в занятиях производственной гимнастикой комплексы служат средством активного отдыха, в занятиях по физическому воспитанию — подготавливают занимающихся к предстоящей работе и усвоению более сложных упражнений.

При составлении комплексов, прежде всего, необходимо учитывать назначение упражнений, возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего, следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (в комплексе их может быть 8–15).

При подборе упражнений целесообразно руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса.
2. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств.
3. Упражнения должны быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.

2. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (приседания с наклонами и движениями руками, выпады с наклонами и др.). Эти упражнения общего взаимодействия активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к предстоящей работе.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела.

4. Далее в комплекс включаются 2–3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела.

5. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучении правильному дыханию. Заканчивается комплекс упражнениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение в комплексе должно повторяться от 4 до 8 раз.

4.2. Терминология для записи и проведения общеразвивающих упражнений

На занятиях по физическому воспитанию для проведения общеразвивающих упражнений применяется специальная терминология, созданная в процессе развития гимнастики и получившая название гимнастическая терминология. Знание этой терминологии необходимо и всем занимающимся физической культурой самостоятельно, поскольку во всей издаваемой в нашей стране методической литературе по физической культуре и спорту используется гимнастическая терминология.

Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и формы записи упражнений.

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Термины должны строиться на основе словарного состава языка, а также интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике.

2. Точность. Термин, имеющий одно определенное значение, должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения.

4.3. Основные термины общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения могут выполняться из различных исходных положений (и. п.). К ним относятся:

1. Стойки: основная (о. с.) — соответствует строевой стойке; стойка ноги врозь; стойка ноги врозь правой (левой); стойка на коленях (на правом или левом колене) и др.

2. Седы — положение, сидя на полу или на снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, то же ноги врозь, сед на пятках и др.

3. Присед — положение занимающегося на согнутых ногах; полуприсед; присед на правой (левой); полуприсед с наклоном (старт пловца) и др.

4. Выпад — движение, (или положение) с выведением и сгибанием ноги: выпад правой (левой); выпад вправо (влево) и т. д.

5. Упоры — положения, в которых имеется контакт руками с опорой или снарядом, а ось плечевых суставов располагается выше точек опоры руками. Различают: упор присев; упор лежа; упор лежа сзади и др.

6. Основные исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину, перед собой, вверх, вперед, в стороны, назад и др.

4.4. Запись общеразвивающих упражнений

При записи отдельного движения надо указать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.

2. Название движения (наклон, мах, поворот и др.).

3. Направление (вправо, назад и т. д.).

4. Конечное положение (если необходимо).

Наиболее широкое применение получила текстовая форма записи общеразвивающих упражнений (см. *таблица 2*).

Таблица 1 — Текстовая форма записи общеразвивающих упражнений

№ упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	И. п. — о. с.; 1 — руки вверх; 2 — вперед; 3 — в стороны; 4 — и. п.	4 р.	Через стороны
2	И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон; 2 — и. п.; 3 — наклон назад; 4 — и. п.	8 р.	Ноги не сгибать

4.5. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядки) позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функ-

циональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин.

В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактического характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
- выполняться в определенной последовательности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т. п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8–10 до 20–30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 уд/мин (после 50 лет — пульс до 140 уд/мин, для 60-летних — 120 уд/мин).

Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на вечерние часы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Айзман, Р. И.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — 2-е изд., стер. — Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2010. — 214 с.
2. *Бондаренко, К. К.* Оздоровительная направленность физических упражнений: пособие для студентов вузов / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, П. П. Куценко. — Гомель: ГФ УО ФПБ "МИТСО", 2003. — 57 с.
3. *Вайнер, Э. Н.* Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2009. — № 1. — С. 47.
4. *Вайнер, Э. Н.* ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2009. — № 3 — С. 39–46.
5. *Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева.* — 4-е изд., испр. — Минск: Выш. школа, 2014. — 350 с.
6. *Иванов, С. А.* Теория и методика физического воспитания: практикум / С. А. Иванов. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2014. — 152 с.
7. *Коледа, В. А.* Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. — Минск, 2016. — 191 с.
8. *Лечебная физическая культура: справочник / В. А. Епифанов [и др.]; под ред. В. А. Епифанова.* — М.: Медицина, 1987. — 528 с.
9. *Маргазин, В. А.* Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В. А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2016. — 112 с.
10. *Маргазин, В. А.* Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 234 с.
11. *Морозов, М. А.* Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие / М. А. Морозов. — СПб.: СпецЛит, 2012. — 167 с.
12. *Молодежь в зоне риска: социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма / под ред. О. А. Павловской.* — Минск: Беларус. навука, 2015. — 430 с.
13. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
14. *Общественное здоровье и здравоохранение: учебник: в 2 ч. / И. А. Наумов [и др.]; под ред. И. А. Наумова.* — Минск: Выш. шк., 2013.
15. *Орехова, Т. В.* Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т. В. Орехова. — 2-е изд., стереотип. — М.: ФЛИНТА, 2011. — 353 с.

16. Организация учебного процесса по физическому воспитанию: инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений / А. М. Радьков. — Министерство образования Республики Беларусь, 2006. — С. 6–9.

17. *Попов, С. Н.* Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

18. *Попов, С. Н.* Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 416 с.

19. *Палыга, В. Д.* Гимнастика: учеб. пособие. — М.: Просвещение, 1982. — 288 с.

20. *Сидоренко, Р. С.* Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2017/2018 учебном году [Электронный ресурс]: инструктивно-методическое письмо / Р.С. Сидоренко; М-во образования Респ. Беларусь, 2017. — 18 с. — Режим доступа: www.sporteducation.by.

21. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. реком.: в 4 ч. / сост. Г. В. Новик, Н. А. Сергейчик. — Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2006. — 40 с.

Учебное издание

**Новик Галина Владимировна
Азимок Ольга Петровна
Семененко Кристина Сергеевна**

**ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1 курса лечебного,
медико-диагностического факультетов
учреждений высшего медицинского образования**

В четырех частях

Часть 1

Редактор *Т. М. Кожемякина*
Компьютерная верстка *Ж. И. Цырыкова*

Подписано в печать 17.12.2018.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная 70 г/м². Гарнитура «Гаймс».
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 2,29. Тираж 80 экз. Заказ № 510.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/46 от 03.10.2013.
Ул. Ланге, 5, 246000, Гомель