

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Челябинский государственный педагогический университет»

*М.В. Малютина, О.В. Андронов*

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Учебно – методическое пособие

Рекомендовано Ученым советом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Челябинский государственный педагогический университет» в качестве учебно - методического пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей

Челябинск 2016

УДК 796.03 (075.8)

ББК 75.1 я 73

М -21

*Рецензенты:*

**Г.В. Карпова**, доктор биологических наук, доцент  
**В.А. Беликов**, доктор педагогических наук, профессор

**Малютина М.В.**

**М21 Физическая культура студентов как средство оздоровления студенческой молодежи: учебно - методическое пособие. / М.В. Малютина, О.В. Андронов; Челябинск, изд- во «Цицерон», 2016. - 118 с.**

ISBN 978 - 5 -91283- 663-3

В учебно - методическом пособии рассмотрена физическая культура и её оздоровительная деятельность в процессе физического воспитания студентов. Приведены комплексы оздоровительных упражнений общеукрепляющей направленности.

В работе рассмотрена физическая культура студентов имеющих отклонения в здоровье. Средства, формы и основы методики лечебной физической культуры, приводятся комплексы специальных упражнений, разработанные в соответствии с различными заболеваниями студентов.

Данная работа соответствует требованиям рабочей программы дисциплины «Физическая культура», знакомит студентов всех направлений подготовки с основами профессионально – прикладной физической культурой, рассмотрены системы физических упражнений и виды спорта, формирующие профессионально значимые психофизические качества и направленные на формирование профессиональной устойчивости и сохранение здоровья в дальнейшей трудовой деятельности.

Учебно - методическое пособие предназначено для студентов всех направлений подготовки и для преподавателей.

УДК 796. 03 (075.8)

ББК 75.1 я 73

ISBN 978 - 5 -91283- 663-3

© Малютина М.В.,  
Андронов О.В., 2016

## Содержание

Введение.....	4
1 Физическая культура в укреплении здоровья студентов, критерии здоровья.....	8
2 Физическая культура и оздоровительная деятельность студентов в процессе физического воспитания, нетрадиционные методы укрепления здоровья.....	16
3 Влияние образовательной среды на здоровье студентов.....	27
4 Лечебная физическая культура. История развития и основы методики.....	39
5 Средства и формы лечебной физической культуры.....	45
6 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.....	49
7 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.....	61
8 Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.....	66
9 Лечебная физическая культура при заболеваниях органа зрения.....	70
10 Лечебная физическая культура при коррекции опорно-двигательного аппарата.....	73
11 Физическая культура в подготовке студентов к трудовой деятельности.....	80
12 Физическая культура в формировании профессиональной устойчивости студента.....	98
Заключение.....	115
Список использованных источников.....	117

## **Введение**

Студенческая молодежь во многом будет определять будущее нашей страны. Физическое воспитание студентов является делом государственной важности и направлено на гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Особое место занимает оздоровительная направленность студенческой жизни. Хорошее здоровье необходимо сохранить на протяжении длительного периода профессиональной деятельности.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов (таких как наследственность, состояние иммунной системы, психо-эмоциональное состояние) и внешних воздействий (таких как состояние окружающей среды, здоровый образ жизни, социальное благополучие). Перед здравоохранением и просвещением стоит важная задача, поиск путей сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Подтверждением этого является порядок организации учебного процесса по физической культуре в вузе. Порядок подготовки по физической культуре в вузе введен в действие 26.12.2014 года, настоящий порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 «об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2013 года № 1367.

Проведение занятий по физической культуре направлено на физическое воспитание личности, физическое совершенство, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

В укреплении здоровья молодежи, гармоничном развитии личности, в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины резко возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь каждого человека. Будущий потенциал нашей страны во всех сферах человеческой деятельности во многом будет зависеть от проводимых сегодня среди молодежи

мероприятий, направленных на повышение ее физической активности, усиление сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды, как в обычных, так и в экстремальных условиях. Физическая активность залог эффективной, высокой работоспособности, профессиональной устойчивости в условиях дальнейшей трудовой деятельности.

Необходимость развития профессиональной устойчивости у будущих специалистов определяется положениями нормативных документах Российской системы образования. Так, в Концепции Федеральной целевой программы развития образования до 2020 года стоит задача обеспечения устойчивого развития образования. Основной целью профессионального образования при этом является подготовка квалифицированного работника, с отличной физической формой и хорошим здоровьем конкурентоспособного на рынке труда.

В то же время, организация и содержание процесса профессиональной подготовки в вузе не в полной мере обеспечивает разностороннее развитие личности студентов с отличной физической подготовкой в удовлетворении потребности общества в квалифицированных специалистах, обладающих профессионально значимыми характеристиками, в том числе и профессиональной устойчивостью, умеющих работать в условиях динамично развивающегося рынка труда.

От бакалавра, специалиста требуются умения и способности быстро перестраиваться в современных условиях, совершенствоваться в профессиональном плане, творчески реализовывать свои знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения в вузе, отстаивать свою профессиональную позицию в сложных условиях, в том числе экономических, сохраняя увлеченность профессией, высокую физическую активность и хорошее здоровье.

В системе вузовского образования численность студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе остается достаточно значительной. Анализ уровня здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов уровень заболеваемости, к сожалению не снижается (Е.А. Астраханцев, Г.А. Зайцева,

В.С. Быков, В.И. Белов и др.), снижается уровень физической подготовленности студентов всех курсов (В.С.Анищенко Н.И. Волков, А.В. Кудрявцев и др.), увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий на физкультуре по состоянию здоровья (Н.В. Белкина, И.М. Янкаускас, Б.Г. Акчурин и др.).

Состояние физического и духовного здоровья студентов зависит, на наш взгляд, от рационального, грамотного использования средств и методов физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Количество часов отведенных на дисциплину «Физическая культура» в вузе не решает в полной мере проблему дефицита двигательной активности студентов. Дополнительное использование средств физической культуры для компенсации недостатка двигательной активности студентами также осуществляется не в полной мере.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» включает тему – «Профессионально – прикладная физическая подготовка», «Лечебная физическая культура студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе», «Основы здорового образа жизни», «Краткая характеристика некоторых видов спорта», учебно - методический раздел, который включает инструкторскую практику студентов по составлению и применению различных комплексов физических упражнений. Материал, изложенный нами в данной работе, соответствует рабочей программе дисциплины «Физическая культура» и ориентирован на студентов всех направлений подготовки.

В методические указания включены основы методики лечебной физической культуры, раскрыты ее средства и формы. Предлагаются примерные комплексы физических упражнений, применяемые в учебном процессе со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья. По мнению ряда авторов, лечебная физическая культура как двигательная активность является стимулятором всех жизненных процессов организма, при этом остается и самым физиологичным, и, при правильном применении, безопасным методом воздействия. Физические упражнения относятся к так называемым

неспецифическим раздражителям, которые влияют на весь организм в целом. Лечебная физическая культура относится к природным патогенетическим методам лечения, которые и безопасны, и эффективны.

Успешность дальнейшей трудовой деятельности зависит от состояния здоровья, физической активности, профессионально – прикладной физической подготовки, профессиональной устойчивости личности студентов. Профессиональная устойчивость связана с формированием готовности студентов к самооценке уровня своего физического и профессионального развития, На наш взгляд методические указания содержат материал, который поможет студентам и преподавателям на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» совершенствовать содержание профессиональной физической подготовки студентов вуза.

Актуальность данной работы заключается в том, что мы рассматриваем влияние средств физической культуры на физическое состояние и развитие студента. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности и хорошую результативность дальнейшей трудовой деятельности (профессиональную устойчивость) с сохранением здоровья.

Цель данной работы рассмотреть физическую культуру как средство укрепления здоровья студентов в системе вузовского образования. Влияние средств физической культуры на физическую активность и профессиональную устойчивость в дальнейшей профессиональной деятельности студентов. Определить влияние факторов обучения на физическое развитие и состояние здоровья студентов.

Из данной цели можно выявить ряд задач:

- рассмотреть влияние процесса физического воспитания на оздоровительную деятельность студентов;
- выявить показатели здоровья и нетрадиционные методы укрепления здоровья;
- рассмотреть влияние образовательной среды на здоровье студентов;

- рассмотреть процесс физического воспитания студентов имеющих отклонения в здоровье, основы методики средства и формы лечебной физической культуры;
- рассмотреть лечебную физическую культуру при заболеваниях дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, органа зрения, сердечно - сосудистой системы;
- рассмотреть средства физической культуры в подготовке студентов к трудовой деятельности;
- определить место физической культуры в формировании профессиональной устойчивости студента.

## **1 Физическая культура в укреплении здоровья студентов**

Образовательный процесс в высшем учебном заведении, на наш взгляд, должен быть построен таким образом, чтобы на фоне приобретения определенных знаний и умений, компетенций в профессиональном плане он сопровождался активным формированием ценностного отношения к здоровью, как к высшей социальной ценности. Высшее образование студенческой молодежи ориентированно на то, чтобы студенты получили необходимые валеологические знания и умения, практические навыки самоконтроля при оценке различных показателей здоровья, которые являются в современной практике общепризнанными и доступными.

Будущие специалисты должны знать, успех будущей профессиональной деятельности во многом зависит от состояния здоровья. Важным является то, что физическое и социальное здоровье при духовном распаде не делает человека лучше, отличная физическая форма и накаченные мышцы при отсутствии морально-этических норм может быть поставлена на службу алчности и пороку.

Здоровье – категория не только медико-биологическая, но и био-социо-культурная. Процесс укрепления здоровья предполагает наличие и развитие у студентов конкретных знаний в области рациональной организации труда,

питания, влияния вредных привычек и т.д., то, что определяет здоровый образ жизни.

Уровень здоровья, по мнению академика Ю.Л.Лисицина на 20 % зависит от генетической наследственности, на 20-25 % - от экологии, 10 % - состояния медицины и 50 % от образа жизни, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности студентов, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы [9].

Физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение студентами, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер студента, его эстетических представлений и потребностей. Тем самым создаются условия для формирования гармонически развитой личности ценностями физической культуры.

Физическая культура и спорт оказывают влияние на формирование человека как гармонически развитой личности, представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитие общества весьма многообразно. Они также, безусловно, определенно влияют на общественное производство.

Учитывая, что одним из аспектов укрепления здоровья является физическая культура мы в своей работе обращаем особое внимание на то, что предмет "физическая культура" входит в образовательный стандарт всех звеньев системы образования. По мнению профессора С.С. Коровина это говорит о том, что средства физической культуры имеют большое значение для гармоничного развития личности в онтогенезе.

Физическая культура, как отмечает Л.И. Лубышева, выступает как самостоятельный социальный институт. Содержательная часть занятий по физической культуре ориентирована преимущественно на решение двигательных задач и не учитывает объективные предпосылки необходимости внедрения новых разработок в педагогической теории вузовского образования ориентированных на формирование специальных знаний и умений направленных на укрепление здоровья студенческой молодежи.

В процессе физического воспитания студентов, пока еще в недостаточной мере используется воспитательный потенциал физической культуры, ориентированный на укрепление здоровья, а сам педагогический процесс образования чаще всего подменяется решением частных задач.

Но вместе с тем целевая установка в физическом воспитании студентов определяется общими и социальными требованиями современной системы образования к формированию личности, направлением гуманизации и гуманитаризации образования, необходимостью единства и преемственности в системе образования.

В настоящее время физическая культура является одной из сложноорганизованных систем социальной реальности. В сознании современного человечества все явственнее осознается тот факт, что гармоническое развитие личности со всеми характерными признаками, в том числе и с хорошим здоровьем, невозможно без полноценной физической культуры [11].

Из вышеизложенного следует, что физическая культура имеет подлинно глобальный масштаб. Естественно, что в таких условиях усилилось внимание и к проблемам ее научного осмысления (Л.П. Матвеев, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, В.У. Агеевец, А.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Ю.М. Николаев и др.).

Физическая культура, рассматриваемая как базовая часть общечеловеческой культуры, обладает огромным потенциалом, в том числе, располагает достаточным подбором средств и методов, направленных на укрепление сохранение и

поддержания здоровья, способствует формированию здорового образа жизни, влияет на эффективность дальнейшей трудовой деятельности. Можно сделать вывод, что хорошее здоровье, формируемое средствами физической культуры, является неременным условием успешности учебной, трудовой деятельности, повседневной жизни.

В современной науке до сих пор нет точного определения понятия, сущности и количественной меры здоровья. Учеными понятие здоровье рассматривают как «жизнеспособность», под которой понимают все уровни бытия человека от обеспечения витальных процессов до проявления высших потенций человека.

По мнению ряда авторов, Н.М. Амосова, Г.Л. Апанасенко, В.И. Вернадского и других основой соматического здоровья считают энергетический потенциал организма человека. Как только понижается мощность энергопотенциала, сразу же уровень здоровья становится ниже.

Уровень здоровья зависит от умения человеком сохранить равновесие между системами организма и внешней средой. В своих работах ученый аргументировано доказывает, что чем сложнее проходит процесс адаптации к изменению внешних факторов, тем состояние здоровья будет хуже.

Результат исследований в области здоровья человека показывает, что ученые пытаются его определить такими категориями, как:

- мера реализации генетических потенциалов (В. Горячев);
- показатель качества человека и популяции людей (П.Л. Капица);
- совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, живая личность человека (Г.И. Царегородцев);
- показатель культуры человека в целом (Г.П. Пастушек).

Как человек относится к своему здоровью можно в какой-то степени судить об уровне развития его общей культуры. Малокультурный человек порой об этом не задумывается, так как у него практически не сформирована потребность в применении средств физической культуры или в ведении здорового образа жизни

для сохранения здоровья. Он может не обращать внимания на те признаки, сигналы, которые не позволяют культурному человеку это делать.

Так как здоровье – понятие комплексное и рассмотрение одной из составляющей физическое, социальное и психическое в отдельном виде, по нашему мнению, несостоятельно. Физическое здоровье невозможно при негативных сдвигах в психическом или социальном здоровье [11].

По мнению А.Г. Щедриной, человек – это неделимая система, составляющие части которой находятся в непрерывном взаимодействии.

Соглашаясь с точкой зрения А.Г. Щедриной, мы считаем, что здоровье есть целостное многомерное состояние, которое определяет пять основных факторов. Рисунок 1.

Рисунок 1 - Факторное представление здоровья (по А.Г. Щедриной)



Приведенные на рисунке 1 показатели здоровья свидетельствуют о том, что характер проявления каждого из них зависит, прежде всего, от личности каждого

студента, осознанности профессионального (учебного) поведения, приносящего либо укрепление, либо ущерб здоровью.

Можно сделать вывод, что здоровье – это интегральная характеристика личности, уровень здоровья зависит от генетической наследственности, от экологии, состояния медицины и образа жизни. Здоровый образ жизни с широким использованием средств физической культуры в том числе, должен выдерживаться в течение всей жизни, как самим человеком, так и всем социальным обществом.

По мнению ученых, в социальном аспекте исследуемая проблема заключается в том, что здоровье является мерой социальной адаптации, биологический аспект связан с изучением саморегуляции организма, психологический - с исследованием специфики и моделей преодоления человеком имеющихся болезней (А.Я. Иванюшкин).

А.Я. Иванюшкин, понятие здоровье связывает:

- с физическим, психическим и духовным состоянием человека;
- с отсутствием каких-либо болезней;
- с наличием у человека индивидуальных ценностей [9].

Формирование гармонически развитой личности студента, основанное на ценностном отношении к здоровью, представляет особый интерес для страны, ориентированной на гуманное отношение к каждому конкретному ее жителю.

Здоровье выступает как базовая ценность. С позиции личностно-деятельного подхода убеждение студента в том, что главная ценность в жизни - это здоровье, является основой его поведения в дальнейшей профессиональной деятельности. Личность студента структурируется таким образом, что благодаря тому, что он находится в центре образовательного процесса, поведение студента существенно изменяется в лучшую сторону в контексте укрепления здоровья средствами физической культуры в том числе, меняется характер учебной деятельности и общение с профессорско-преподавательским составом.

Личностные качества конкретного студента определяют во многом характер проявления каждого из пяти, указанных выше, показателей здоровья. Деятельность студента в процессе обучения в вузе во многом определяет либо укрепление

здоровья, либо его ухудшение. Формирование гармонически развитой личности студента в процессе обучения должно, на наш взгляд, опираться на критерии ценностного отношения к здоровью и его поддержания путем рационального использования средств физической культуры.

Организация, создание оптимальной образовательной среды в высших учебных заведениях с учетом требований укрепления здоровья является важнейшей задачей. Успешное решение ее во многом определяет качество жизни населения страны. Особо актуально это становится в начале 21 века, когда на лицо снижение общего запаса здоровья населения России.

Исследования ученых-медиков подтверждают, что многие виды нездорового поведения студентов в процессе обучения воспринимаются как нормальные и обычные, а здоровое поведение часто расценивают, как «отклоняющееся» от нормы, поскольку нездоровье, здоровьеразрушающее поведение всегда заразительно. Последнее время здоровьесберегающее поведение стало не популярным среди студентов, у которых сформировалось неадекватное представление о своем здоровье. По мнению ученых, истинное здоровое состояние – это не всегда отсутствие заболевания, но всегда высокая сопротивляемость организма негативным воздействием психического, физического и социального характера [7].

Опрошенные студенты полагают, что:

- абсолютное здоровье это недоступно;
- истинное здоровье – это всегда только отсутствие заболеваний;
- зачем быть абсолютно здоровым, иногда лучше болеть (меньше спрос).
- здоровое поведение (не пить много и часто, не курить, заниматься спортом) – это отклонение от нормы в студенческом обществе.
- от занятий в спортивных секциях один вред и лишние заботы, попусту тратить время.

Возможность понимания студентом негативных воздействий психического, физического и социального характера – это один из важных объектов воспитания студенческой молодежи, которое должно перерасти в самовоспитание. Но следует

отметить, что в образовательной практике в последнее время широкую известность и признание нашли научные разработки академика Е. Чазова посвященные использованию методов психофизической тренировки, которые ранее успешно использовались в специальной подготовке отечественных спецслужб.

По мнению академика Е. Чазова целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Рациональное, гармоничное соотношение психических и физических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться».

Причины, по которым у человека происходит спад психофизических сил, а соответственно ухудшается и здоровье немало. Одной из наиболее существенных является «нездоровье». Академик Е. Чазов высказал подтвержденную многократно во врачебной практике мысль о том, что, сколько бы медицина и образовательная среда не рекомендовали заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, чередовать труд и отдых, достаточно человеку, особенно тому, у кого нарушены нейрорегулярные процессы, столкнуться с грубостью, оказаться в экстремальной ситуации, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, как это может свести на нет все усилия врачей, направленные на предупреждение и лечение заболеваний.

Можно сделать вывод, что психофизическая подготовка является важной составляющей физической подготовки, в содержание которой входит процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие личности.

Учебные занятия по физической культуре, построенные в соответствии с методикой психофизической тренировки (принцип построения упражнений и психофизической тренировки обосновали советские физиологи и психотерапевты

М.Р. Могеждович, В. Меньков, И.З. Вельвовский) помогут успешно овладеть начальными навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит обрести бодрость духа, вернуть утраченное здоровье.

Таким образом, вышеизложенное позволяет нам представить здоровье будущего специалиста, бакалавра как проявление целостности всех элементов, составляющих благополучие личности: психическое, физическое, социальное и профессиональное.

Вопросы к теме.

1 Указать, какое влияние физическая культура оказывает на формирование общей культуры личности студента.

2 Охарактеризовать, что является здоровьесберегающим поведением.

3 Какое влияние физическая культура оказывает на здоровье.

4 Дать определение понятия «здоровья».

5 Охарактеризовать критерии здоровья.

## **2 Физическая культура и оздоровительная деятельность студентов в процессе физического воспитания, нетрадиционные методы укрепления здоровья**

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. То есть личная физическая культура проявляется в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и принятая национальная доктрина образования

рассматривают физическую культуру и спорт как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности молодежи, воспитания патриотизма, подготовки молодежи к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами.

Вероятна возможность того, что современное развитие науки будет способствовать открытию новых эффективных средств воздействия на тело человека, на его физические качества и двигательные способности в соответствии с индивидуальными потребностями и запросами общества. Физическое воспитание не может функционировать без определения сущности самой науки о физической культуре.

В современной науке определение «физическая культура» разными авторами трактуется неоднозначно. Проанализировав работы ряда авторов (Л. Кун, Л.П. Матвеева, Н.А. Столярова), В.Д. Гончаров дает определение физической культуры «... как деятельности человека по созданию социально значимых ценностей, находящихся в тесной взаимосвязи с историей общества как непротиворечивого единства этой деятельности и ее результатов, непосредственно выражающегося в совершенствовании телесно-двигательных качеств и навыков людей. Физическая культура – это особый вид деятельности людей».

По мнению ряда авторов, физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [2].

Р.А. Абзалов считает, что «физическая культура есть наука о двигательной деятельности человека».

Анализируя специальную литературу можно сделать вывод, что различные концепции так или иначе дополняют друг друга и помогают осмыслить всю полноту и многообразность феномена физической культуры.

В содержании физической культуры можно выделить две основные стороны:

- во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры);

- во-вторых, позитивный результат использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Состояние и уровень развития физической культуры зависят от ряда условий:

- географической среды;
- условий труда, быта, условий жизни и уровня производительных сил;
- экономических и социальных факторов.

На современном этапе главная социальная функция физического воспитания как компонента физической культуры состоит в формировании совершенных, социально активных, морально стойких здоровых людей.

Компоненты физической культуры:

- спорт – часть физической культуры, основанной на соревновательной деятельности;

- физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям, формирования специальных знаний. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений.

- профессионально-прикладная физическая культура создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса.

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура 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, основу которой составляет мышечная деятельность [9].

Мышечная деятельность является неперенным условием развития двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его жизнедеятельности. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни.

Исследования проведенные Ф.З. Меерсоном еще в 1986 показали, что после 25 лет максимальное потребление кислорода снижается каждые 10 лет на 8%, это обусловлено главным образом ограничением физической активности. У людей физически активных этот показатель может ограничиться 4%, т.е. у них тормозятся процессы старения. Систематическое использование средств физической культуры с целью медицинской реабилитации позволяет снизить число хронических заболеваний на 15-25%, а также обращаемость за медицинской помощью в 2-4 раза по сравнению с остальной частью населения. В механизме адаптации к физическим нагрузкам имеют большое значения усиленное образование метаболитов и гормонов, а также адаптивный синтез белка. В результате увеличивается функциональная мощность работающих клеточных структур, что указывает на переход от срочной к устойчивой, долговременной, неспецифической адаптации. Во время применения физических упражнений их действие постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости центральных регуляторных механизмов, а также периферических клеточных структур (Ф.З. Меерсон, 1986).

Также специальные медицинские исследования, проведенные современными физиологами показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на второй день снижается почти на 50%, при этом ухудшается память падает внимание, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым.

В этом случае физические упражнения являются самым лучшим "лекарством" от утомления, потому, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов, возрастает выброс в кровь гормонов эндокринных желез, это усиливает обменные процессы во всех органах. Интенсивная работа мышц приводит к тому, что быстро улучшается кровообращение, а вместе с ним дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающе действующих на нервные клетки.

Таким образом, высокая физическая активность необходимое условие укрепления и сохранения здоровья, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию.

В процессе обучения для общего укрепления здоровья студентов и снижения риска заболеваемости органов зрения, системы кровообращения и пищеварения, опорно-двигательного аппарата целесообразно рекомендовать организаторам педагогического процесса в вузе проведение физкультурных пауз (5-7 минут) не только на занятиях по физической культуре, но и на других занятиях.

Далее мы приводим упражнения, которые нормализуют и улучшают работу органа зрения:

- сильно зажмурить, а затем открыть глаза;
- круговые движения глазами яблоками вправо, влево;
- взгляд вверх, вниз, вправо, влево, вдаль, переместить взгляд на более близкий предмет;
- расслабление мышц вокруг глаз.

Улучшает психоэмоциональное состояние, нормализует работу системы кровообращения, снимает напряжение мышц плечевого пояса, позвоночника следующий комплекс упражнений:

- исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.), ноги вместе носки врозь, руки опущены, глубокий вдох.

- 1 - 2 - подняться на носки, руки через стороны вверх.
- 3 - 4 - и. п. - выдох.
- И.п. - с. руки на поясе вдох.
- 1- 2 - круговые движения головой вправо.
- 3 - 4 - и. п. - тоже влево, выдох.
- И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки в сторону вдох.
- 1 - 2 - круговые движения в лучезапястном суставе вперед.
- 3 - 4 - круговые движения в локтевом суставе вперед.
- 5 - 6 - круговые движения в плечевом суставе вперед.
- 7 - 8 - и. п. - тоже назад, выдох.
- И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе, вдох.
- 1 - 2 - плечи вверх.
- 3 - 4 - и.п., выдох.
- И. п. - с. руки на поясе, вдох.
- 1- 4 - круговые движения туловища вправо (большая амплитуда).
- 5 - 6 - и.п. - тоже влево, выдох.
- И.п. - с. ноги вместе, руки впереди, вдох.
- 1 - мах правой к левой руке, выдох.
- 2 - и.п.
- 3 - 4 - тоже левой.
- И. п. - с. руки на поясе.
- 1 - мах правой вправо, выдох.
- 2 - и.п.
- 3 - 4 - тоже левой.
- И.п. - с. ноги вместе, руки на поясе, вдох.
- 1 -2 - присед, руки вперед, выдох.
- 3 - 4 - и.п.

Методические указания (м.у.):

- следить за осанкой;
- амплитуда движений максимальная;

- дозировка упражнений 6 – 8 раз.

Приведенный комплекс упражнений очень простой его легко запомнить, составлен на основе дыхательной гимнастики Грир Чайлдерс «Бодифлекс» и восстановительной гимнастики по системе Норбекова. Применение данных упражнений рекомендовано при малоподвижном образе жизни, интенсивных интеллектуальных, и эмоционально-психологических нагрузках, далее в работе нами будут приведены комплексы упражнений лечебной физкультуры, разработанные для студентов, которым по медицинским показаниям рекомендованы занятия в специальной медицинской группе. В своей работе мы опирались на концепцию группы ученых СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта под руководством В.М. Выдрина, в которой физическая культура рассматривается как один из важнейших видов общей культуры человека, а ее основными компонентами являются: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация, которые способны удовлетворить физкультурные потребности студенческой молодежи.

Предмет «физическая культура» в вузе обязан приобщить студентов к физической культуре во всех ее формах и проявлениях.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическая культура объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Объединение фундаментальной профессиональной и гуманитарной подготовки специалистов является одной из важнейших задач высшего образования в России в настоящее время. Гуманитарные науки являются средством получения ценных мировоззренческих знаний, способствуют развитию интеллекта и эрудиции, формируют культуру личности.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций. [3].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и образовательного процесса;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебный материал дисциплины «физическая культура» включает в себя следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов [2].

А.Р. Новиков, говоря о многообразии задач, решаемых в сфере физической культуры, подчеркивает, что все они должны решаться «...через деятельность и в процессе деятельности».

В формировании у будущих бакалавров, специалистов потребности в занятиях физической культурой и спортом лежит личностно-деятельностный подход. В своей работе мы опирались на общепсихологическую концепцию деятельности А.Н. Леонтьева, являющуюся одним из приоритетных направлений в отечественной психологии. По определению А.Н. Леонтьева деятельность - практическое преобразование социальным человеком объективного мира, а, следовательно, изменение самого деятельного субъекта происходит в процессе конкретных деятельностей, которые выделяются по критерию побуждающих их мотивов. Такое определение деятельности означает, что она всегда предметна и мотивирована.

Сказанное выше позволяет считать возможным для обозначения учебной деятельности студентов на уроках физической культуры использовать термин «физкультурная деятельность».

Физкультурная деятельность – это вид человеческой деятельности, процесс социальной активности человека с использованием психофизических упражнений по освоению, созданию (совершенствованию), поддержанию и восстановлению физических и духовных способностей, реализуемых в ее видах, основанных на специфическом потребностно-мотивационном звене и направленных на его всестороннее и гармоничное развитие.

Физкультурная деятельность в педагогической практике, по мнению А.Н. Леонтьева означает, что «... преподавание надо ориентировать не непосредственно

на формирование знаний, умений и навыков, а на раскрытие личностного смысла самого учения, на развитие адекватного отношения к учению, его мотивации, на формирование личности в целом. В этом психологическая основа единства обучения и воспитания. Без него обучение неизбежно превращается в формальное «натаскивание».

В целях организации личностно ориентированного образовательного пространства способствующего сохранению и укреплению здоровья студентов, целесообразно рационально и полно использовать потенциал физической культуры как учебного предмета.

В последнее время в среде студенческой молодежи просматривается тенденция увлечения нетрадиционными видами спорта и различными культовыми учениями, хорошо, если эти увлечения не наносят вреда здоровью и содержат позитивный характер. Возможно, студенты, как прогрессивная часть молодежи на интуитивном уровне осуществляют поиск новых путей и средств сохранения своего здоровья и активного долголетия.

Работы тех ученых, философов которые, до недавнего времени, считались мало перспективными, рассматриваются теперь на новом уровне.

В работах А. Клизовского и Н.К. Рериха человек рассматривается как часть природы и его здоровье зависит от умения накапливать и рационально использовать, расходовать психическую энергию мироздания, которой пронизана вся вселенная, посредством общения с природой. Избыток или недостаток этой энергии может, по мнению авторов, привести к различным формам заболеваний. Умение сбалансировать в себе расход и накопление психической энергии – это залог здоровья и долголетия. Приводятся соответствующие методы укрепления и поддержания здоровья, медитативные практики, восстановление энергопотенциала путем посещения мест «силы», создание позитивных мысеобразов.

Широкую известность в последнее время обрела оздоровительная система восточной медицины. Древние даосы считали, что мозг нашей планеты «земля» - это запад, а душа находится на востоке, поэтому физическое здоровье зависит от духовного начала, развивая, закаляя и совершенствуя дух (душу) применяя

различные техники, включая обязательные комплексы физических упражнений, можно добиться физического совершенства и здоровья.

Медицина Китая подразделяется на академическую и народную, народная медицина представляет человека, как саморегулирующуюся систему, находящуюся в равновесии с окружающей средой. Человек разделен на 12 основных каналов и 8 подсистем, по которым движется энергия «Ци», обладающая полярными качествами Инь, Ян. Здоровье зависит от равномерности потока течения этой энергии, сила потока и его направление регулируется специальными дыхательными физическими упражнениями.

Китайское учение равновесия Фен-шуй («фен» означает «ветер», а «шуй» - «вода»). Древние китайцы верили, что человек, другие живые существа и все сущее в мире связано потоками первозданной энергии. Ветер был динамичной, активной энергией Ян, а Вода – пассивной, восприимчивой энергией Инь.

Даже многие современные ученые теперь согласны, что вселенная взаимосвязана через единое поле энергии. В китайской медицине, если основываться на учении Фен-шуй, путь к здоровью и активному долголетию нужно искать в совершенствовании потока энергии Ци, через применение опять же специальных форм двигательной активности, физических упражнений.

Одной из шести ортодоксальных систем индийской философии является йога. Йога это система специально подобранных в комплексы упражнений, которые направлены на совершенствование физического, психического и духовного состояния человека. Впервые наиболее полно система йоги была детально представлена и систематизирована древнеиндийским мудрецом Патаджали в I в. до н. э. в его классическом труде «Йога-сутра», состоящим из 185 сжатых выразительных афоризмов.

Рассматривая с позиции сохранения здоровья индийское учение Йога, важно отметить, что слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» (т.е. имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний»).

Древне Индийский мудрец Патаджали определил средства самосовершенствования (физического, морального, духовного), известные как восемь ступеней освоения йоги. Первые две ступени приводят чувства и эмоции под контроль, сохраняют здоровье, силу тела и гармонию с природой, последующие ступени дают возможность управлять дыханием, а через это управлять разумом. Последние три ступени сохраняют йога в гармонии с самим собой и силами Вселенной.

Не давая научной обоснованности этих представлений, нельзя отрицать многовековой опыт, который показывает, что такой подход в медицине и лечебно-оздоровительной физической культуре дает высокий оздоровительный эффект.

Вопросы к теме.

1 Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указать основные положения.

2 Дать определение понятия «физическая культура».

3 Охарактеризовать, состояние и уровень развития физической культуры в обществе.

4 Компоненты физической культуры из характеристика.

5 Что относится к нетрадиционным методам укрепления здоровья.

6 Использование нетрадиционных методов укрепления здоровья в учебной практике и повседневной жизни студентов.

### **3 Влияние образовательной среды на здоровье студентов**

Период студенчество для молодых людей с одной стороны – период интенсивной работы над формированием своей личности, выработки стиля поведения, поисков ответов на нравственные, этические, эстетические, научные,

общекультурные, политические и другие вопросы, другой стороны – завершающий период возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма (В.А. Коваленко).

В возрастном периоде от 17 до 25 лет происходит становление целостного интеллекта и его отдельных функций (сенсорно-перцептивные, мнемические, мышление), в котором определяющую роль играет образование и учение, т.е. деятельность по усвоению знаний, умений, навыков. Фактор учения, постоянной умственной работы определяет высокий тонус интеллекта студентов, позволяет им эффективно выполнять напряженную учебную деятельность. В этом возрасте молодые люди обладают большими возможностями для напряженного учебного труда и общественно-политической деятельности.

Познавательная, учебно-трудовая деятельность студентов представляет собой сложный процесс в условиях существующих противоречий, к которым относятся, по мнению В.А. Коваленко:

- противоречия между большим объемом учебной нагрузки и научной информации, и, дефицитом времени на освоение;
- между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;
- между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ.

Данные противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и, особенно, на психофизическом состоянии студентов.

Причины, непригодности к обучению в вузе следующие:

- методы и организация обучения резко отличаются от школьных, требуют значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;
- проблема отсутствия хорошо налаженных межличностных отношений;
- ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;

- новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация учебного и свободного времени и др.)

Студенты младших курсов испытывают наибольшие затруднения, так как с одной стороны, они сразу должны включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, а с другой стороны, - само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма.

Вливание студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т. д., которые являются отражением трудностей процесса адаптации.

Адаптация – приспособление организма к условиям существования и жизнедеятельности биологических систем (лат. adaptation).

У человека адаптация осуществляется двумя путями:

- пассивная стратегия – автоматизированный процесс, возникающий в ответ на воздействие внешней среды, и происходит без участия сознания, а иногда и без участия центральных структур регуляции;

- активная стратегия – целенаправленная деятельность индивида.

Основная биологическая задача – минимизация физиологических и психических затрат и максимизация полезного, жизненно важного для организма результата.

В связи с тем, что внешняя среда постоянно меняется, то жизнь можно рассматривать как непрерывную адаптацию к физическим, химическим, биологическим и социальным факторам окружающей среды. Следовательно, процесс адаптации - процесс морфофункциональных преобразований, позволяющих организму нормально существовать в новых для него условиях при сохранении основных параметров гомеостаза и психологического благополучия, иначе говоря, при сохранении здоровья [2].

В процессе адаптации прослеживается два этапа:

- срочная адаптация (начальный этап адаптации) – генерализованная (общая) мобилизация резервов организма до предельно достижимого уровня – ответ на воздействие какого-либо фактора, который способен нарушить гомеостаз, психическое благополучие и привычную деятельность; главная цель - мобилизация энергетических ресурсов организма и их распределение между организмом и тканями, ответственными за адаптацию;

- долговременная адаптация – результат постепенного длительного или многократного воздействия на организм одного и того же фактора при постоянных условиях.

Положительный эффект адаптации, которая протекает в течение всей жизни человека, возможен при определенных условиях. Особенно это касается становления организма в онтогенезе: для полноценного развития индивида необходимо, чтобы адаптация в каждом возрасте проходила в условиях, несколько превосходящих так называемый оптимум, т.е. они не должны быть близкими к комфортным, но и не должны быть близкими к экстремальному максимуму (слишком неблагоприятными) или тем более выходить за пределы адаптивных возможностей организма.

Людой возраст имеет свои особенности, связанные со спецификой индивидуального развития, которая закодирована в геноме зиготы (оплодотворенной яйцеклетки). Однако генетический код представляет собой не безусловную «команду», а скорее форму предложения, в реализации которой решающую роль играет внешняя биологическая и социальная среда [7].

Адаптация к новым условиям учебной деятельности и новым жизненным ситуациям обычно проходит у студентов достаточно сложно, так как сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний и протекает на нескольких уровнях [11, стр. 175 – 176]:

- дидактическом (приспособление к новой системе обучения),
- социально-психологическом (вхождение в новый коллектив - учебный, общежития);

- профессиональном (принятие ценностей будущей профессиональной деятельности, ориентация на них).

Адаптация к профессиональной деятельности – идентификация (отождествление) себя с выбранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза. Представляет собой идентификацию личностных качеств с требованиями профессии и активно положительным отношением к избранной специальности. По окончании этого процесса студент должен получить целостное представление о той деятельности, к которой он готовится; у него должен сформироваться профессиональный идеал.

Социальная адаптация [13] – интеграция личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения и т. п., что накладывает на личность отпечаток и определяет изменение направленности потребностей. В процессе межличностных отношений складываются установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формирующие уровень притязаний. По мере укрепления межличностных отношений студент активно включается в деятельность коллектива учебной группы.

Дидактическая адаптация [7] – повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студента к вузовской специфике обучения.

Общеизвестно, что низкий уровень готовности при поступлении в вуз приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления и т.д. В частности, результаты опросов студентов [10, стр. 245] показывают, что основными причинами, вызывающими трудности при переходе на вузовские формы обучения они считают:

- 31 % - необходимость организовывать самостоятельную работу;
- 23,8 % - изменение контроля за успеваемостью;
- 16,4 % - изменение опросной системы;
- 7,6 % - необходимость конспектировать лекции;
- 6,9 % - сложность лабораторных и практических занятий.

Первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить период адаптации, который может длиться и семестр, и два-три года [4].

Время студентов на обучение в среднем составляет 52 - 58 часов в неделю (включая самоподготовку), с ежедневной учебной нагрузкой - 8 - 9 часов. Значительная часть студентов (около 57 %), занимаются самоподготовкой и по выходным дням. Однако при этом восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин.

В связи с этим период адаптации, связанный с изменением прежних стереотипов, может на первых порах привести к низкой успеваемости, трудностям в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа происходит скачкообразно, у других - ровно. До 35% студентов страдают дезадаптационным синдромом.

Прослеживается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

На это влияют [4]:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование и другие виды целенаправленной физической занятости;

- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.;

- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3 – 5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

На здоровье студентов в процессе обучения в вузе влияют объективные и субъективные факторы.

Объективные факторы: среда жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общая учебная нагрузка, отдых.

Субъективные факторы: знания, профессиональные способности, мотивация учения, работоспособность, нервно-психическая устойчивость, темп учебной деятельности, темперамент, коммуникабельность, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе, утомляемость [1].

Соотношение объективных и субъективных факторов в условиях влияния образовательной среды негативно воздействующих на организм студентов способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных, психических заболеваний.

Испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный и информационный объем которых все время возрастает.

Крайне сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределенности.

К психологическому, физическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда - неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

В период обучения в вузе под влиянием различных условий и режимов обучения происходит изменение состояния здоровья студентов их работоспособности.

Следует выделить негативные проявления:

- сердечнососудистые заболевания;
- костно-суставные заболевания,
- расстройства органов пищеварения;
- заболевания органа зрения;
- нервно - психические заболевания;

- гипертоническую болезнь или нестойкое повышение артериального давления;

- гипокинегию и гиподинамию;

- десинхроноз.

Как известно, Всемирная организация здравоохранения считает, что увеличивающаяся интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных нагрузок приводит к увеличению числа заболеваний сердечнососудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов [10].

Интеллектуальной деятельностью считают такую работу, которая происходит, ведется в определенном, ограниченном целевыми установками, направлении, по строгому плану, для решения конкретизированных целью задач, имеющих социальное значение: обучение, самообучение, изобретение, рационализация [5].

В условиях умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел - головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов - восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Средняя масса мозга составляет 2-2,5 % общей массы тела, однако кислорода мозг потребляет до 15-20 % используемого организмом. В течение 1 минуты мозгу необходимо 40-50 см<sup>3</sup> кислорода, что свидетельствует о высокой интенсивности обменных процессов в нем. Для этого мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения. Тем не менее, энергетический баланс организма при умственной деятельности изменяется незначительно - на 500-1000 ккал выше, чем уровень основного обмена [3].

Интенсивная умственная работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа - замедление. Иное дело, когда умственная деятельность связана с эмоциональными факторами, нервно-психическим напряжением. Все то, что обозначается как неприятности, волнения, нетерпение, все условные рефлексы на обстановку, в которой неоднократно действовали "отрицательные эмоции", напряженная работа в условиях дефицита времени, высокой ответственности за

результат, - все это неизменно сказывается на циркуляторном аппарате кровообращения.

Перед началом учебной работы у студентов была зафиксирована частота пульса, в среднем, 70,6 ударов в минуту; при выполнении относительно спокойной учебной работы - 77,4 ударов в минуту. Такая же работа средней степени напряженности повысила пульс до 83,5 ударов в минуту, а при сильном напряжении до 93,1 удар/мин. У переводчиков, занятых синхронным переводом, зафиксирована частота сердцебиений до 160 ударов в минуту.

Во время доклада у научных сотрудников во время выступления на конференциях наблюдалось повышение индекса напряженности сердечной деятельности от 200 % до 300 %. У преподавателей после лекций обнаружены заметные гормональные изменения [2].

Умственная работа без резко выраженного эмоционального компонента ведет к увеличению выделения надпочечниками адреналина в кровь на 20%, то при стрессовых ситуациях - на 50 % - 300 % (содержание же норадреналина в крови возрастает только при значительных эмоциональных напряжениях).

Во время напряженного труда дыхание становится неравномерным, насыщение крови кислородом может снижаться на 80 %, морфологический состав крови изменяется), количество лейкоцитов повышается до 8000-9000, уменьшается свертываемость крови, нарушается терморегуляция организма, что приводит к усиленному потоотделению - более интенсивному при отрицательных эмоциях, чем при положительных) [11].

Факторы, способствующие, появлению сердечнососудистых, нервных и психических заболеваний:

1) социальные перемены, жизненные трудности, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций, непонимание близкими людьми, но терпение, постоянное ощущение недостатка времени;

2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, длительное эмоциональное напряжение, обусловленное ответственностью за выполняемую работу, резкое ограничение

физического компонента в жизнедеятельности, хроническая раздражительность, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, агрессивность и невротизм (состояние,- отличающееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами), хроническая бессонница;

3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение;

4) артериальная гипертензия (стойкое повышение кровяного давления) при диастолическом давлении свыше 100 мм рт. ст.), повышение содержания сахара в крови, уменьшение половых гормонов, начальные нарушения мозгового кровообращения.

Совместное влияние на организм нескольких факторов риска выше, когда они выступают одновременно и принимают хронический характер.

Благодаря хроническому характеру психоэмоциональное перенапряжение и нервное переутомление являются ведущими факторами риска, так как возникают в результате воздействия разных факторов риска. При нервном перенапряжении напряженность нервных и приспособительно-компенсаторных механизмов резко возрастает, лабильность и гиперкомпенсация повышаются, вследствие чего возбудительный процесс принимает застойный характер.

Суставная и костная патология, в частности, шейного и поясничного отделов позвоночника, возникает из-за постоянного сидения с наклоном головы и туловища вперед во время занятий и самоподготовки.

Анализ позы «сидя за столом» выявил наличие значительных мышечных напряжений в области поясницы и шеи. Это напряжение мышц, ответственных за поддержание рабочей позы, вызывает их утомление, субъективно оцениваемое как чувство усталости или боли в указанных областях тела. Объективно утомление

проявляется в возрастании амплитуды биопотенциалов всех исследованных мышц уже в первой половине учебного дня [9].

Возникающий в шейном и поясничном отделах позвоночника остеохондроз, может сочетаться с явлениями деформирующего спондилеза [9]. Кроме того, в капиллярах и венах ног в положении сидя возникает дополнительное кровяное давление, способствующее расширению мелких сосудов и дна таза, переполнению их кровью, возникновению очагов «застоя» крови. Длительное пребывание в "сидячей" позе способствует также тому, что кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Падает объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Снижается уровень утомления позных мышц, когда уменьшаются величины углов наклона головы и туловища. При организации рабочего места важно соблюдать соответствие конструкции рабочей мебели основным анатомо-физиологическим и эргономическим требованиям.

Патология органа зрения занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Высокая нагрузка на зрение во время учебы только усугубляет ситуацию. Для профилактики перенапряжения зрительного аппарата используют следующие средства [9]:

- создание эргономических оптимальных устройств считывания и восприятия зрительной информации;
- рациональные системы производственного освещения с правильным подбором светотехнической аппаратуры и источников света;
- регламентация режимов труда и отдыха;
- специальная гимнастика для глаз.

Подробная информация о специальной гимнастике для глаз и комплексы соответствующих упражнений представлены в тексте далее.

Нарушения в режиме питания, приводят к различным расстройствам системы пищеварения (гастрит, дискинезия и т. п.) [2, стр. 179 – 180]. Это связано с тем, что образ жизни студента привязан к распорядку работы учебного заведения и всей его инфраструктуры, включая столовую, а они, как обычно, строятся с опорой на «среднестатистического студента». Кроме того, многие студенты тратят определенное время (иногда значительное) на дорогу в учебное заведение, что приводит к нарушению режима питания, соответствующего его индивидуального биологического ритма.

Исследованиями установлено, что для продуктивной работы мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет всего 2 – 3% массы тела, он ежедневно потребляет 20% энергии, потребляемой с пищей. Следовательно, от того, что студент ест, зависит эффективность интеллектуальной деятельности.

Существуют некоторые продукты питания, которые способствуют большей восприимчивости, стрессоустойчивости, позволяют быстрее думать, глубже сосредоточиться, среди широко распространенных продуктов, улучшению мыслительной деятельности и стрессоустойчивости способствуют следующие продукты:

- морковь – улучшает память, работу органа зрения;
- клубника – снимает стресс, очищает кровь;
- ананас – улучшает обмен веществ, способствует заучиванию длинных текстов;
- авокадо – усиливает краткосрочную память, улучшает иммунную систему;
- перец – способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина;
- бананы – улучшают работу кишечника, способствуют ощущению благополучия, оказывает общеукрепляющее воздействие;
- орехи, содержат большое количество витаминов, микроэлементов;
- овсяная, гречневая крупа содержат микроэлементы, витамины;

- лимоны – освежают и повышают восприимчивость;
- черника – способствует кровоснабжению мозга и улучшению зрения;
- криветки – удлиняют период напряженного внимания;
- капуста – снимает состояние нервозности, содержит микроэлементы;
- цветная капуста – оказывает общеукрепляющее воздействие;
- укроп, петрушка - орехи (фундук, грецкие) – способствуют длительной концентрации внимания, укреплению нервной системы;
- имбирь – улучшает защитные свойства организма – разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом;
- тмин – стимулирует нервную систему, создавая предпосылки для творческого мышления;
- лук – полезен при перенапряжении, хронической, психической усталости - разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом.

Можно сделать вывод, что эффективность учебной деятельности студентов зависит от условий обучения и от отношения к своему здоровью, от умения организовать и оптимизировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.

Вопросы к теме.

- 1 Дать определение понятия «адаптация».
- 2 Перечислить виды адаптаций студентов в образовательном процессе.
- 3 Указать какое влияние физическая культура оказывает на адаптацию студентов к учебной деятельности.

#### **4 Лечебная физическая культура. История развития и основы методики**

Еще со времен глубокой древности двигательные действия были самым доступным и самым эффективным лекарством,. В давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной

активности. В древнем Китае преступников помещали в такие маленькие камеры, где человек мог только сидеть или лежать. Несколько месяцев и человек ослабевал настолько, что не смог бы бежать, даже если бы ему представилась такая возможность, так как в бездействии мышцы его конечностей атрофировались.

История развития лечебной физкультуры – это история цивилизации, история медицины и здравоохранения, история физической культуры и спорта, это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней.

Философ древней Греции Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». В истории Греции есть сведения о медицинской гимнастике V века до н. э. Основоположником принято считать врача древности по имени Геродик. Об этом мы можем узнать из историко-философских трактатов Платона, который утверждал, что Геродик был учителем гимнастики и когда он заболел, он применил для лечения гимнастические приемы, занятия лечебной гимнастикой позволили прожить ему долгую жизнь, несмотря на серьезные проблемы в собственном здоровье.

Историки считают Геродика основателем гимназий, специальных заведений, где применяли лечебную гимнастику, впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии.

Ученик Геродика Гиппократ, позже добавил в греческую гимнастику определение «лечебной дозы» физических упражнений для больного человека. Физические упражнения Гиппократ считал одним из важнейших средств медицины, он рекомендовал заниматься буквально всем и больным и здоровым, так как утверждал, что движения необходимое условие жизни.

Древний Китайский трактат по гимнастике для лечения впервые упоминается более 2500 лет до н. э. и в 1776 году эта книга была переведена с китайского языка. В книге «Кунг-Фу», название которой можно перевести как «трудный путь к совершенству» включены все движения современных китайских гимнастик заимствованы из элементов боевых искусств. Комплексы упражнений, предназначенные для невооруженной борьбы, были позже преобразованы в одну

из совершеннейших систем психофизического воспитания. В начале VI в. н. э. впервые в мире в Китае был открыт медицинский институт, где преподавали лечебную гимнастику и массаж как обязательную дисциплину.

В современном Китае физические упражнения для здоровья используются буквально всеми слоями населения, включая стариков и детей. В общественных парках проводятся специальные занятия, которые можно посещать бесплатно всем, включая иностранцев, и заниматься комплексами упражнений, которые использовались на протяжении многих тысячелетий.

Много веков назад в Таиланде были открыты врачебно-гимнастические школы, где обучали лечебной гимнастике и массажу, и применяли их в качестве обязательного средства при лечении больных. В тайских врачебно-гимнастических школах лечили буквально все болезни. Современный качественный тайский массаж мало чем отличается от древнего храмового массажа, для обучения которому, врачам раньше приходилось проходить сложную процедуру поэтапного посвящения, длившуюся около двадцати лет.

До среднего века в Европе занятия физическими упражнениями, практически не применялись. Только начиная с эпохи возрождения (в XIV—XV веках) Итальянский ученый и врач Меркуриалис, основываясь на работах древних греков и римлян написал известное сочинение «Искусство гимнастики», в котором он описал массаж, баню и физические упражнения.

Со второй половины XVIII века в России физические упражнения с лечебной целью начали применяться официально и повсеместно после создания в 1755 году Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет. В настоящее время это Московская медицинская академия.

Использовать физические упражнения и природные факторы для лечения и профилактики болезней, было предложено профессорами медицины Московского университета Н.М. Амбодик-Максимович, М.Я. Мудровым, Г.А. Захарьиним.

Профессоры Медико-хирургической академии в Петербурге Н.И. Пирогов, С.П.Боткин, И.П. Павлов и И.М. Сеченов указывали на необходимость применения специальных упражнений для борьбы с атрофией мышц после хирургических операций.

Советские учёные Н. А. Семашко, В. В. Гориневский, В. Н. Мошков, В. В. Гориневская, А. Ф. Каптелин и многие другие внесли вклад в создание лечебной физкультуры в нашей стране.

В советский период истории нашей страны быстро развивается курортное дело и физическая культура как важная составная часть санаторно-курортного лечения под руководством Николая Александровича Семашко, наркома здравоохранения РСФСР.

Профессор В. В. Гориневская в 1925 году первый руководитель кафедры врачебного контроля в Московском институте физкультуры, под ее руководством была создана комиссия по проведению физической культуры на курортах. Этой комиссией было разработано положение, в котором впервые были указаны показания и противопоказания к применению физических упражнений у больных; средства, необходимые для использования в курортно-санаторной обстановке и в лечебных учреждениях (гимнастические упражнения, отдельные виды спорта, игры, терренкур, экскурсии и прогулки, естественные факторы природы, отдельные лечебные гимнастические системы и пр.). В 1928 году в Государственном центральном институте физической культуры (ГЦИФК) начинают читать первые лекции по врачебной гимнастике, массажу, физиотерапии.

В период Великой Отечественной войны лечебная физкультура ЛФК приобрела особое значение как один из мощных факторов восстановления труда и боеспособности раненых и больных.

Современный этап развития лечебной физической культуры, представляющий собой естественный процесс, связанный с повышением роли средств физической культуры и с достижениями современной медицины.

Лечебная физическая культура – метод лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на физической активности человека. Физическая активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека.

Лечебная физическая культура, по мнению ряда авторов, в частности, Р. И. Антуфьевой, В.Н. Мошкова, В.А. Епифанова – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности человека, а также предупреждения последствий заболевания. Использование средств ЛФК воспитывает у человека сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает его участие в организации общего режима и режима движений. Характерной особенностью метода лечебной физической культуры является использование физических упражнений, в основе которых лежит биологическая функция организма – движение. Функция движения стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности человека. При этом учитываются способности различных физических упражнений избирательно влиять на разные функции организма, что очень важно при учете патологических проявлений в отдельных системах и органах [1].

Физические упражнения в ЛФК строго дозированные и соответствуют состоянию больного. ЛФК приспособливает отдельные системы и весь организм человека к возрастающим нагрузкам, что в конечном итоге приводит к функциональной адаптации человека.

По В.В. Караваеву, различают общую и специальную тренировку в ЛФК.

Общая тренировка предполагает оздоровление, укрепление и общее развитие организма человека, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих упражнений.

Специальная тренировка ставит своей целью развитие функций нарушенных в результате заболевания и использует те виды физических упражнений, которые непосредственно воздействуют на область травматического очага или функционального расстройства.

При построение занятий по ЛФК необходимо соблюдать следующие принципы тренировки:

1 Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма

2 Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

3 Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.

4 Длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма больного возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

5 Нарастание физической нагрузки в процессе курса лечения.

6 Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

7 Умеренность воздействия физических упражнений, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

8 Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями – физические упражнения чередуют с отдыхом.

9 Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма человека.

## 10 Учет возрастных особенностей [9].

Вопросы к теме.

- 1 Дать определение, целей и задач лечебной физической культуры.
- 2 Указать основы методики лечебной физкультуры.
- 3 Перечислить основные принципы составления плана занятий и подбора упражнений лечебной физкультуры.

## 5 Средства и формы лечебной физической культуры

Средствами лечебной физической культуры являются физические упражнения, используемые с лечебной целью, и естественные факторы природы. Физические упражнения, применяемые в лечебной физической культуре, делятся на гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

Физические упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

Упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные.

Общеукрепляющее действие оказывают общеразвивающие упражнения. Комплексы специальных упражнений избирательно воздействуют на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата.

По анатомическому признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения для:

- а) мелких мышечных групп (кисти, стопы, лицо);
- б) средних мышечных групп (шея, предплечья, голени, плечо, бедро и др.);
- в) крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности, туловище).

Гимнастические упражнения подразделяются на динамические (изотонические) и статические (изометрические). Динамические движения это, при которых мышца работает в изотоническом режиме, при этом происходит чередование периодов сокращения с периодами расслабления мышц, то есть приводятся в движение суставы конечностей или туловища (позвоночного столба). Динамические упражнения это служить сгибание и разгибание руки в локтевом суставе, отведение руки в плечевом суставе, наклон туловища вперед, в сторону.

Динамические упражнения могут быть активными и пассивными в зависимости от поставленной задачи, состояния больного и характера заболевания или повреждения, а также создания строго адекватной нагрузки.

Активные упражнения могут выполняться в облегченных условиях, то есть с устранением силы тяжести, силы трения. Реактивных мышечных сил (например, сгибание в локтевом суставе с опорой на горизонтальную поверхность стола или отведение нижней конечности, скользя по плоскости кровати). Для затруднения мышечного сокращения могут использоваться движения с амортизатором, причем дозированное сопротивление может быть осуществлено на разных этапах движения – в начале, в середине и в конце. Пассивными называют упражнения, выполняемые с помощью инструктора без волевого усилия больного, при этом активное сокращение мышц отсутствует (Г.Л. Апанасенко).

В ЛФК применяются и другие группы упражнений.

Различные растяжения применяют в форме различных движений с амплитудой, обеспечивающей некоторое повышение имеющейся в том или ином суставе подвижности.

Применяются упражнения в равновесии для совершенствования координации движений, улучшения осанки, а также с целью восстановления нарушенных функций (при заболеваниях центральной нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, заболеваниях вестибулярного аппарата).

Цель корригирующей гимнастики – укрепление ослабленных и растянутых мышц и расслабление контрагированных мышц, то есть восстановление нормальной мышечной изотонии (например, при сколиозе, остеохондрозе и др.)

Влиянием на координацию движений характерны необычные или сложные комбинации различных движений. Они совершенствуют или восстанавливают общую координацию движений отдельных сегментов тела. Эти упражнения имеют большое значение для больных с расстройством центральной и периферической нервной системы.

Комплексы упражнений на расслабление могут иметь как общий, так и местный характер, предусматривают сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Для лучшего расслабления мышц конечностям и туловищу должно быть придано положение, при котором точки прикрепления напряженных мышц сближены,

Комплексы упражнений рефлекторного характера это воздействие на определенные мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп в значительной степени удаленных от тренируемых. Использование физических упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, будет рефлекторно воздействовать на усиление мышц тазового пояса и мышц бедер.

Физические упражнения бывают с гимнастическими предметами и снарядами.

Все комплексы ЛФК включают дыхательные упражнения, которые улучшают и активизируют функцию внешнего дыхания.

Комплексы дыхательных упражнений – один из важнейших методов общей реабилитации. Все дыхательные упражнения подразделяются на статические, динамические и дренажные, благотворно влияют на функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулируют обменные и пищеварительные процессы. И успокаивающее действие используют при нарушении нервной регуляции различных функций организма, для более быстрого восстановления при утомлении.

Все статические дыхательные упражнения выполняют в различных исходных положениях (без движений ног, рук и туловища), динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса,

туловища, статические (условно) осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц.

Дренажные упражнения, специально направленные на отток экссудата из бронхов; они используются при различных заболеваниях органов дыхания.

Ритмические упражнения. Используются на этапах реабилитации – для окончательного восстановления функции опорно-двигательного аппарата, а также для лечения неврозов, заболевания сердечно-сосудистой и других систем.

Выполняются данные упражнения под музыкальное сопровождение, с заданным ритмом и тональностью.

Стретчинг, как один из видов ЛФК это специальные упражнения на растягивание мышц. Применяются для увеличения мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Также способствуют восстановлению работоспособности мышц после физических нагрузок (Апанасенко Г.Л., Мошков В.Н.).

Комплексы спортивно-прикладных упражнений могут тоже быть включены в комплексы ЛФК. Из этой группы в лечебной физической культуре обычно используют дозированную ходьбу, бег, прыжки; метания и лазания; упражнения в равновесии; поднимание и переноску тяжестей; дозированные греблю, ходьбу на лыжах, катание на коньках, езду на велосипеде, лечебное плавание.

Применение в ЛФК спортивно-прикладных упражнений способствует окончательному восстановлению поврежденного органа и организма в целом; воспитывает у больных сознательное отношение к занятиям ЛФК и уверенность в своих силах.

Подвижные и спортивные игры применяются в ЛФК для воспитания у больного решительности, настойчивости, сообразительности, ловкости, смелости, дисциплинированности; положительно воздействуют на деятельность всех органов и систем. Игры включаются в занятия на этапе выздоровления [11].

Формами лечебной физической культуры, по Попову С.Н., являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде, прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Основной формой проведения занятий в лечебной физической культуре для восстановления функций поврежденного органа и организма в целом является лечебная гимнастика. Занятие лечебной гимнастикой состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Утренняя гигиеническая гимнастика – это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переходу организма из состояния торможения к активному бодрствованию.

Комплексы физические упражнения в воде выполняются по назначению и под контролем врача с целью профилактики и лечения различных заболеваний.

Помимо этого упражнения в воде оказывают психотерапевтическое воздействие, улучшают самочувствие, вызывают положительные эмоции.

Физическим упражнениям в воде применяются при:

- заболевании сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания;
- болезни органов пищеварения;
- при нарушении обмена веществ и эндокринных расстройствах;
- травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, состояния после оперативных вмешательств.

Вопросы к теме.

- 1 Определение, цель и задачи лечебной физической культуры.
- 2 Основы методики лечебной физкультуры.
- 3 Основные принципы составления плана занятий и подбора упражнений лечебной физкультуры.
- 4 Что относится к средствам лечебной физической культуры.
- 5 Формы лечебной физкультуры.
- 6 Противопоказания (низкий температурный режим, погодные условия, освещение, плохая вентиляция), техника безопасности при проведении занятий по лечебной физкультуре.

## **6 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы**

Заболевания сердечнососудистой системы в настоящее время являются основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран, об этом говорят статистические данные

К болезням сердечнососудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардиты, пороки сердца (врожденные и приобретенные), атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертоническая и гипотоническая болезнь, варикозное расширение вен и эти болезни встречаются в достаточно молодом возрасте.

Причинами вызывающие эти заболевания могут быть:

- низкая двигательная активность;
- хронические стрессы;
- вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков)
- потребление высококалорийной, богатой холестерином пищи и как следствие избыточный вес и ожирение [9].

Предупреждением заболеваний является первичная профилактика, которая подразумевает предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний у лиц, без субъективных и объективных признаков заболеваний, но подверженных факторам риска, вторичная профилактика предусматривает задержку прогрессирования уже имеющихся заболеваний.

Студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на открытом воздухе, то есть физическая культура в сочетании с закаливанием.

В ЛФК целесообразно включать упражнения циклического характера (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, а также дыхательные упражнения). Показаны упражнения на расслабление всех мышечных групп. Исключаются упражнения связанные с задержкой и дыхания и натуживанием.

При вегето-сосудистой дистонии рекомендована дозированная лечебная физическая культура, поскольку повышает деятельность важнейших органов и

систем, которые вовлечены в патологический процесс. Лечебная физическая культура прекрасно повышает работоспособность, уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Примерные комплексы лечебной гимнастики при патологиях сердечнососудистой системы, разработанные И.А. Калюжной, и О.В. Перепеловой. Методические рекомендации по выполнению комплекса подбираются индивидуально в процессе выполнения заданий.

Примерные комплексы лечебной гимнастики при гипертонической болезни и вегето-сосудистой дистонии.

**Инвентарь:** теннисные мячи, гантели (вес 1 килограмм), стулья, гимнастические палки.

**Место проведения:** спортивный зал.

### **Упражнение 1**

Исходное положение (и.п.) - широкая стойка, ноги врозь.

1 - руки через стороны вверх, вдох.

2 – и. п., выдох.

3- 4 - тоже

М. у. - Следить за осанкой, дозировка 6-8 раз..

### **Упражнение 2**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 - мах правой в сторону.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже левой.

М. у. – носок оттянуть, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки вниз.

1 - руки к плечам - вдох.

2 - и. п. - выдох.

М. у. – дыхание произвольное, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 4**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки вниз.

1 - правая назад на носок, руки вверх.

2 – и. п.

3 – 4 тоже левой.

М. у. – прогнуться, посмотреть на руки, следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 5**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь. Пальцы руки в «замок», ладони вверх.

1- 4 - круговые движения в тазобедренном суставе по часовой стрелке.

5 - 8 - тоже против часовой стрелки.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дозировка 6-8 раз

### **Упражнение 6**

И. п. - с. руки на поясе.

1 - правая назад на носок, поворот туловища вправо, руки через стороны вверх.

2 - и. п.

3- 4 – тоже левой.

М. у. - дыхание произвольное, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 7**

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- мяч в левую руку.

2 – мяч в правую руку.

3 - 4 - тоже.

М. у. - смотреть на мяч. Дозировка 10-12 раз.

### **Упражнение 8**

И.п. – лежа на спине, руки вперед.

1 - 7- скрестные движения руками.

8 - и. п.

М.у. – следить за движениями рук, дыхание произвольное, дозировка 2 - 4 раза.

### **Упражнение 9**

И.п. - лежа на спине. Руки вперед.

1 - мах правой к левой руке.

2 - И.п.

3 - 4 тоже левой.

М.у - коснуться ладонями, дозировка. 6-8-раз.

### **Упражнение 10**

И.п. - лежа на спине, теннисный мяч в правой руке впереди.

1 - 4 - круговые движения мячом по часовой стрелке.

5 - 8 - круговые движения мячом против часовой стрелки.

9 - 16 - тоже мяч в левой руке

М.у. - смотреть на мяч, дозировка движения 2 - 4 раза.

### **Упражнение 11**

И. п. – сед углом, упор сзади.

1 - ноги в сторону.

2 - и.п.

3 - 4 - тоже.

М.у.- дыхание не задерживать, носок оттянут, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 12**

И. п. – тоже.

1- отведение правой вправо.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже левой.

М.у. - выполнять движения медленно. Дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 13**

И. п. - тоже.

1 – 2 - круг правой по часовой стрелке.

3 - 4 - тоже правой против часовой стрелки.

5 - 8 - тоже левой.

М.у. – носки оттянуть, дозировка - 6-8 раз.

## **Упражнение 14**

И. п. - сед углом, упор сзади.

1- 4 - круговые движения ногами вправо.

5 - 8 - тоже влево.

М.у. - ноги выпрямить, дозировка - 6 - 8 раз.

## **Упражнения с гимнастическими палками.**

### **Упражнение 1**

И.п. - с. гимнастическая палка вперед, широкий хват.

1 – палку вверх - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 – 4 тоже.

М.у. - смотреть на палку, дозировка 8-10 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. с. гимнастическая палка внизу, широкий хват.

1 – поворот туловища вправо, палку вверх - вдох.

2 – и. п. - выдох.

3- 4 - тоже влево.

М. у. - следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - с. гимнастическая палка вперед, широкий хват.

1 - правое колено вверх.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже левым.

М. у. - следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

## **Упражнения с гантелями.**

### **Упражнение 1**

И.п.- с. гантели внизу.

1 - гантели в стороны - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 – тоже.

М.у. - гантели на уровне плеч, вверху пауза, дозировка - 6-8 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. – с., гантели в стороны.

1- 4 - круговые движения гантелями вперед.

5 - 8 - тоже назад.

М. у - темп медленный, руки выпрямлены, движения в плечевом суставе, дозировка 4-6 раз.

### **Упражнение 3**

И.п.- с. гантели внизу.

1 – правая рука вперед.

2 – левая рука вперед.

3 – правая рука вниз.

4 – левая рука вниз.

5 – 8 – тоже.

М. у. – гантели поднимать до уровня плеч, дозировка – 6 - 8 раз..

### **Упражнения со стулом.**

#### **Упражнение 1**

И. п. - сед на стуле. Руки на поясе.

1 – руки вверх - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 – 4 - тоже

М.у. - следить за осанкой, дозировка - 6-8 раз.

#### **Упражнение 2**

И. п. - сед на стуле.

1 - руки в стороны - вдох.

2 - и.п. - выдох.

3 – 4 - тоже

М. у. – следить за осанкой, дозировка - 6-8 раз.

#### **Упражнение 3**

И. п. - сед на стуле.

1- правая вперед, хват за голеностоп - вдох.

2 - и. п., выдох.

3- 4 – тоже левой.

М. у. – ноги не сгибать, дозировка - 6-8 раз.

#### **Упражнение 4**

И. п. - сед на стуле, руки на поясе.

1 - наклон, руки вперед.

2 - и. п.

3 – 4 - тоже

М.у. – руками дотянуться до стоп, дозировка - 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 5**

И. п. - сед на стуле.

1 - стойка, руки в стороны - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М.у. - следить за равновесием, дозировка 6-8 раз.

#### **Упражнение 6**

И. п. - тоже.

1- правую к груди, хват за голень.

2 - и. п.

3- 4 - тоже левой.

М. у. – следить за осанкой, прижать бедро к груди, дозировка 6-8 раз.

#### **Упражнение 7**

И. п.- с., стул справа. Правая рука на спинке стуле, левая на поясе.

1 – мах левой вперед.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже правой.

М. у. - носок оттянут, дозировка - 6-8 раз.

#### **Упражнение 8**

И. п. - с., лицом к стулу, руки на спинке стуле.

1 - наклон вправо, мах левой влево, левая рука влево.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже влево.

М.у. – потянуться ладонью в сторону, дозировка 6 – 8 раз.

### **Упражнение 9**

И. п. - тоже.

1 – 3 - равновесие на левой.

4 - и. п.

5 - 8 - тоже на правой.

М. у. - следить за осанкой, ногу выпрямить, счет медленный, дозировка упражнения 4 - 6 раз.

### **Упражнение 10**

И. п. - тоже.

1- 2 – присед.

3 – 4 и. п.

М. у. – пятки не отрывать от пола, повторить 6-8 раз.

Предложенный ниже комплекс можно выполнять индивидуально или в группе.

Одним из факторов регуляции венозного кровообращения является динамическая работа скелетных мышц. Лечебная гимнастика при варикозной болезни направлена на улучшение периферического кровообращения, которое происходит за счет ускорения венозного и лимфатического оттока и артериального притока. Активизация сердечнососудистой деятельности во время выполнения комплекса ЛФК приводит к уменьшению дистрофических изменений в тканях пораженных конечностей, повышается работоспособность.

Применение ЛФК возможно в стадии компенсации и декомпенсации венозного кровообращения при отсутствии острого тромбофлебита

Комплекс лечебной гимнастики при варикозной болезни мы представляем ниже.

### **Упражнение 1**

И. п. – лежа на спине, на кушетке, головной конец кушетки приподнят на 20 - 25 сантиметров, руки внизу.

1 - руки в стороны, вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М. у. – смотреть вверх, дозировка 3 - 4 раза.

### **Упражнение 2**

И. п. - тоже.

1 - сгибание стоп.

2 – разгибание стоп.

3- 4 - тоже.

М. у. – Упражнение выполнять с усилием, дозировка 10-12 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - тоже.

1 - сгибание ног.

2 – разгибание ног.

3- 4 - тоже.

М. у. – посмотреть на ноги, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 4**

И. п. - тоже.

1 - согнуть левую ногу, к груди.

2 - выпрямить вперед и, задержать в таком положении на 5 секунд.

3 - 4 - тоже выполнить правой ногой

М. у. – ноги выпрямить, носки оттянуть, дозировка по 6 - 8 раз.

### **Упражнение 5**

И. п. - лежа на спине, на кушетке, ноги согнуты, руки на животе.

1 – вдох.

2- выдох.

3 – 4 тоже.

М. у. – диафрагмальное дыхание, дозировка 8-12 раз.

### **Упражнение 6**

И. п. - лежа на спине, на кушетке, руки к плечам.

1 - 4 - круговые движения в плечевых суставах вперед.

5 - 8 - тоже назад.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дозировка упражнения 8 -12 раз.

### **Упражнение 7**

И. п. – лежа на спине, на кушетке. Ноги согнуты, руки на животе.

1 – наклон вправо.

2 – наклон влево.

3 – 4 – тоже влево.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дозировка упражнения 6 - 8 раз.

### **Упражнение 8**

И. п. - тоже.

1 – сгибание правой стопы.

2 – и.п.

3 – 4 тоже левой.

М.у. – потянуть носок на себя, дозировка 6 – 8 раз..

### **Упражнение 9**

И. п. - лежа на спине, на кушетке, руки за головой.

1 – 8 сгибание и разгибание ног в коленном суставе.

М. у. – ноги не опускать, дозировка 2 – 4 раз.

### **Упражнение 10**

И. п. - лежа на левом боку. Правая рука за головой.

1 - согнуть правую.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже.

5 - тоже левой, лежа на правом боку.

М. у. – коснуться бедром живота, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 11**

И. п. - лежа на левом боку. Правой рукой держаться за кушетку.

1 – мах.

2 – и. п.

3 – 4 - тоже.

5 – 8 – тоже левой , лежа на правом боку.

М.у. – амплитуда движения максимальная, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 12**

И. п. - тоже.

1 – 4 - круговые движения правой вовнутрь.

5 – 8- тоже наружу.

9 – 16 – тоже на левой, лежа на правом боку.

М.у. - ноги не сгибать, дозировка 2-4 раза.

### **Упражнение 13**

И. п. - с. лицом к гимнастической стенке, руки на рейке, на уровне груди.

1 - стойка на носках.

2 - и.п.

3 - 4 - тоже

М. у. - следить за осанкой, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 14**

И. п. - выпад правой на гимнастическую стенку на уровне

1 – 4 - пружинистые покачивания к правой.

5 – 8 – тоже к левой.

М. у. – ногу сзади не сгибать, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 15**

И. п. - с., лицом к гимнастической стенке руки на гимнастической стенке.

1 - присед на носках, колени в стороны.

2 - и. п. 3 – 4 – тоже.

М. у. – следить за осанкой, дозировка 8 -10 раз.

### **Упражнение 16**

И. п. - с., правым боком к гимнастической стенке, рука на перекладине на уровне пояса.

1 - 4 - выполнять круговые движения левой ногой против часовой стрелки.

5 - 8 - тоже левым боком, правой ногой.

### **Упражнение 17**

Ходьба обычная и ходьба с заданием в течение 5 минут. Это упражнение выполняется как ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, лыжным шагом, в чередовании с обычной ходьбой, во время которой необходимо максимально расслабить мышцы ног.

При заболеваниях сердечнососудистой системы в процессе занятий физическими упражнениями преподаватель должен осуществлять контроль за частотой сердечных сокращений, дыханием, изменением цвета кожи и общим самочувствием студентов [9].

Вопросы к теме.

1 Определить основные профилактические меры по предотвращению сердечнососудистых заболеваний.

2 Указать особенности составления комплексов упражнений.

3 Перечислить, какие противопоказания и техника безопасности при выполнении комплекса ЛФК.

## **7 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы**

Комплексы физических упражнений, используемые при заболеваниях дыхательной системы, возбуждают дыхательный центр рефлекторным и гуморальным путем, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена, тем самым, ликвидируя либо уменьшая дыхательную недостаточность. Во время занятий лечебной физической культурой повышаются общий тонус организма, его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшается нервно-психическое состояние человека.

Комплексы физических упражнений, укрепляя дыхательные мышцы, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. ЛФК, развивая функцию внешнего дыхания, стимулируют тканевое дыхание и тем самым способствуют ликвидации проявлений кислородного голодания (В.Н. Мошков).

Комплексы лечебной гимнастики при патологиях дыхательной системы по В.Н. Мошкову приводятся ниже.

Комплекс специальных упражнения при заболеваниях дыхательной системы целесообразно выполнять при отсутствии периода обострения болезни и под наблюдением преподавателя или врача.

### **Упражнение 1**

И. п. - о. с.

1 - медленно поднять руки в стороны - вдох.

2 - и. п. - выполнить продолжительный выдох с произнесением звука «шшш».

3 - 4 - тоже.

М.у.- следить за осанкой, дозировка 6 – 8 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. - с., хватить руками нижнюю часть грудной клетки.

1 - вдох.

2 - выдох, сжимая грудную клетку, протяжно произносить «жжж».

3 - 4 - тоже.

М.у. - следить за осанкой, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь кисти на грудной клетке (пальцы вперед).

1 - локти назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «оо-оо-оо».

2 -и. п.

3 - 4 - тоже.

М.у. –плечи на одном уровне, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 4**

И. п. - тоже.

1 плечи назад - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М.у. - следить за осанкой, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 5**

И. п. - сед, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо, правая рука в сторону - вдох.

2 - и. п. - продолжительный выдох.

3 - 4 - тоже влево.

М.у. - следить за осанкой, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 6**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь. Руки вниз.

1 - вдох.

2 - руки скрестно на плечи - выдох.

3 - 4 - и. п.

М.у. – следить за дыханием, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 7**

И. п. - лежа на спине; руки под поясницей.

1 - прогнуться в грудном отделе позвоночника, вдох

2 - и.п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М.у. - амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 8**

И. п. - лежа на спине, руки внизу.

1 - руки в стороны – вдох.

2 - правую согнуть к груди, хват руками за голень, - медленный выдох.

3 - 4 - тоже левой ногой.

М.у. - амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 9**

И. п. - лежа на спине, руки в сторону.

1 - 2 - сгибание туловища вперед, вдох.

3 - 4 - и. п., медленный выдох.

М.у. - амплитуда движения максимальная, руками тянуться к пальцам ног, дозировка 8 - 10раз.

### **Упражнение 10**

И. п. - лежа на спине, руки на поясе.

1 - подъем ног - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М.у. - амплитуда движения максимальная, ноги выпрямить, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 11**

И. п. - тоже.

1 - 2 – хват руками нижнюю часть грудной клетки - вдох.

3 - 4 - сжать грудную клетку руками - выдох.

М.у. - максимальные вдох и выдох, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 12**

И. п. - лежа на спине, согнув ноги; левая рука на груди, правая на животе.

1 - вдох, брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой, рука, лежащая на груди, остается неподвижной.

2 - выдох живот втягивается, лежащая на нем рука надавливает на живот.

3 - 4 - тоже.

М. у. - вдох через нос, выдох через рот, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 13**

И. п. - лежа на животе, руки внизу.

1 - подъем ног, вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М. у. – амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 14**

И. п. – упор лежа, согнув руки.

1 – разгибание рук, вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М. у. - приподнять верхнюю часть туловища и прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, дозировка 6 – 8 раз.

#### **Упражнение 15**

И. п. - лежа на животе, руки вверху.

1 – прогнуться - вдох.

2 - и. п. - медленный выдох.

3 - 4 - тоже.

М. у. – амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 16**

И. п. - о. с.

1 - плечи вверх - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже.

М. у. – амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 17**

И. п. - широкая стойка ноги врозь. Руки внизу.

1 - плечи назад.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже.

М. у. – амплитуда движения максимальная, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 18**

И. п. - сед, руки на поясе.

1 - расслабить мышцы правой руки и опустить руку.

2 - расслабить мышцы левой руки и опустить руку.

3 - расслабить мышцы шеи и наклонить голову вперед.

4 - и. п.

М. у. – амплитуда движения максимальная, дыхание произвольное, дозировка 6 - 8 раз.

Методические указания для приведенного выше комплекса следующие. Продолжительность занятия лечебной гимнастикой – 20 минут и более – один раз в день. Методические указания к приведенному выше комплексу мы предлагаем подбирать индивидуально. Темп выполнения упражнений медленный или средний. Количество повторений каждого упражнения - 6 - 8 раз.

Вопросы к теме.

- 1 Определить основные профилактические меры по предотвращению заболеваний.
- 2 Указать особенности составления комплексов упражнений.
- 3 Что входит в противопоказания и технику безопасности.

## **8 Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

В последние годы заболевания желудочно-кишечного тракта ЖКТ часто встречаются в молодом возрасте. Причины заболеваний ЖКТ сложны и многообразны. Причины могут быть разные это инфекционный фактор и пищевой (пищевые отравления, некачественные продукты или плохая их обработка, нарушение режима питания). Также причина может заключаться в психических напряжениях, стрессовых ситуациях, наследственности, то есть наследственная предрасположенность к заболеваниям органов пищеварения.

Комплексы физических упражнений, рекомендуемые при заболеваниях ЖКТ влияют на пищеварительную систему через нервные центры и проводящие пути – по типу моторно-висцеральных рефлексов. Физические нагрузки

повышают возбудимость коры больших полушарий головного мозга, а значит, и пищевого центра, тем самым, активизируя вегетативные функции, улучшая пищеварение, стимулируя функцию печени, тонизируя мускулатуру желчного пузыря.

Комплексы физических упражнений активизируют тканевый обмен. Под влиянием специальных упражнений ЛФК улучшается кровоснабжение в органах брюшной полости, что способствует затиханию воспалительных процессов в органах пищеварения и ускорению регенеративных процессов.

Двигательная активность и физические упражнения оказывают положительное влияние на моторную и секреторную функции пищеварительного тракта. При этом важно знать, что большие нагрузки угнетают моторику и секрецию, а умеренные нормализуют их.

Самым распространенным заболеванием желудочно-кишечного тракта, в том числе и у молодежи является гастрит. Попов С.Н. рекомендует при гастритах с различной кислотностью следующий комплекс упражнений.

Комплекс лечебной гимнастики для больных гастритом, целесообразно выполнять в период стойкой ремиссии.

### **Упражнение 1**

И. п. - о. с.

1 - правую назад на носок, руки вверх - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже левой ногой.

М.у. – амплитуда движения максимальная, дыхание произвольное, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. - о. с.

1 - поворот туловища вправо, руки через стороны вверх - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже влево.

М.у.– амплитуда движения максимальная, дыхание произвольное, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - о. с.

1 - наклон вправо - вдох.

2 - и. п. - выдох

3 - 4 - тоже влево

М. у. - упражнения 1-3 выполняются в медленном темпе, дозировка 6 - 8 раз в каждую сторону.

### **Упражнение 4**

И. п. - с., руки вверх, вдох..

1 - наклон вперед - выдох.

2 - присед - вдох.

3 - 4 - и. п. - выдох.

М. у. - темп выполнения быстрый, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 5**

И. п. - о. с.

1 - 2 - глубокий вдох.

3 - 4 - выдох.

М. у. - темп выполнения медленный, следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

### **Упражнение 6**

И. п. - сед упор сзади.

1 - 2 - прогнуться - вдох.

3 - 4 - и. п., выдох.

М. у. - темп выполнения медленный, дозировка 4-6 раз.

### **Упражнение 7**

И. п. - тоже.

1 – 7 - сгибание разгибание ног в коленном суставе.

8 – и.п.

М. у. - дыхание равномерное. Темп средний, дозировка 4-6 раз..

## **Упражнение 8**

И. п. - о. с.

1 - 2 - руки через стороны вверх, глубокий вдох.

3 - наклон вперед, руки вниз, выдох.

4 - и. п.

М. у. - темп выполнения медленный, при наклоне плечевой пояс расслабить.

Дозировка 6 - 8 раз.

## **Упражнение 9**

И. п. - упор лежа.

1 - сгибание рук.

2 - разгибание рук

М. у. - темп выполнения средний. Дыхание произвольное, дозировка 10 – 12 раз.

## **Упражнение 10**

И. п. - о. с.

1- присед, руки вперед, вдох.

2 - и. п., выдох.

3- 4 - тоже.

М. у. - темп выполнения медленный. Дозировка 10 – 12 раз.

Вопросы к теме.

1 Определить основные профилактические меры по предотвращению заболеваний.

2 Указать особенности составления комплексов упражнений.

3 Перечислить противопоказания по выполнению комплекса.

4 Указать, что необходимо знать по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.

## **9 Лечебная физическая культура при заболеваниях органа зрения**

По систематическим результатам медицинских осмотров студенческой поликлинике более 25 - 30 % студентов имеют достаточно серьезные проблемы со зрением. Это связано с большой нагрузкой на орган зрения во время учебы и подготовки домашних заданий, а также с большим количеством времени, проводимым студентами за компьютером.

В целях профилактики различных заболеваний органа зрения М.М. Щептев предлагает комплексы упражнений для глаз, которые при регулярном выполнении дают хороший результат.

Упражнения для коррекции зрения, целесообразно включать в физкультурные паузы в период учебной деятельности.

### **Упражнение 1**

Принять удобное положение стоя или сидя, расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20 -30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 - 5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 секунд.

Методические указания (М. у.) - следить за осанкой, дыхание произвольное.

### **Упражнение 2**

Выполнять приведенные ниже упражнения рекомендуется стоя:

- смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;
- поставить палец руки на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз;
- перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд.

М. у. - следить за осанкой, дыхание произвольное. Это задание снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками или линзами, выполняют это упражнение, не снимая их.

### **Упражнение 3**

Сведение глаз.

Занимающийся следит за движением карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. 10 раз перемещение переносится по центру к переносице и по 10 раз перед каждым глазом. Чем больше приблизится большая точка, тем эффективнее упражнение.

М.у. – дыхание не задерживать, дозировка упражнения подбирается индивидуально.

#### **Упражнение 4**

Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

М.у.- дыхание произвольное, дозировка 2 – 4 раза

#### **Упражнение 5**

Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вверх, следите за пальцем, не поднимая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните вниз.

М.у.- дыхание произвольное, дозировка 2 – 4 раза

Приведенный ниже комплекс упражнений рекомендован для профилактики близорукости, для его выполнения необходимо принять удобное положение, стоя или сидя.

Методические указания также целесообразно подбирать в процессе выполнения комплекса с учетом индивидуальных особенностей студентов. Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. Продолжительность однократной тренировки 8-10 минут.

#### **Упражнение 1**

Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно «рисовать» восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали.

М.у. - дыхание не задерживать, дозировка 1 – 2 минуты.

#### **Упражнение 2**

Данное упражнение лучше выполнять сидя на стуле, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.

М.у. - следить за осанкой, дозировка 1 – 2 минуты.

### **Упражнение 3**

Руки на поясе, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

М.у. - следить за осанкой, дыхание произвольное, дозировка 1 – 2 минуты.

### **Упражнение 4**

Закрывать глаза, расслабить мышцы вокруг глаз.

- медленно чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение;

- медленно, с напряжением, переведите глаза крайнее правое положение.

М. у. - старайтесь не щуриться, следите за тем, чтобы веки не подрагивали. Напряжение глазных мышц не должно быть чрезмерным. Дозировка 1 – 2 минуты.

### **Упражнение 5**

В течение 5 секунд смотрите обоими глазами на переносицу. Расслабьтесь.

Обоими глазами смотрите на кончик носа до появления усталости.

М.у. – дыхание не задерживать. Дозировка 1 – 2 минуты.

### **Упражнение 6**

В положении сидя при неподвижной голове:

- медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10-12 раз);

- частое моргание в течение 20 секунд;

- круговые движения глазами в одном и другом направлении.

М. у. - упражнение выполняется при открытых и закрытых глазах, дозировка 4-6 раз.

Вопросы к теме.

1 Определить основные профилактические меры по предотвращению

заболеваний.

2 Указать особенности составления комплексов упражнений.

3 Перечислить противопоказания к выполнению комплекса упражнений и какая техника безопасности.

## **10 Лечебная физическая культура при коррекции опорно-двигательного аппарата**

Функциональные нарушения осанки и сколиозы, наиболее часто встречающиеся заболевания опорно-двигательного аппарата у студентов.

Мышечный дисбаланс приводит к функциональным нарушениям осанки. Данные изменения связаны с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата (слабостью мышц, связок и пр.), возникающими при гиподинамии, неправильной рабочей позе.

И.А. Калюжнова рекомендует ежедневные занятия физкультурно-спортивной деятельностью (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями в положении лежа, полулежа, плавание, специальные упражнения).

Можно использовать подвижные игры с элементами спортивных игр, дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, прогулки на лыжах, езду на велосипеде все перечисленное выше можно включать в комплексы заданий по профилактике сколиоза. Систематические занятия (3-5 раз в неделю по 35-45 минут) помогут ликвидировать функциональные нарушения осанки.

Не следует в ЛФК включать упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. Так как деформация позвоночника ведет к многочисленным нарушениям деятельности внутренних органов то важной задачей лечебной физической культуры при сколиозе является

приостановление прогрессирования болезни. И.А. Калюжнова предлагает следующий комплекс лечебной гимнастики при сколиозе.

Комплекс основных упражнений лечебной гимнастики при сколиозе рекомендовано выполнять при отсутствии обострения.

### **Упражнение 1**

И. п. - лежа на спине, руки за голову.

1 - локти вперед - вдох.

2 – и.п. – выдох

3 – 4 – тоже.

М. у. – максимальная амплитуда движения, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. - лежа на спине, руки внизу.

1 – правое колено вверх - выдох.

2 - и. п. - вдох.

3 - 4 - тоже левым.

М. у. - максимальная амплитуда движения, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты.

1 - приподнять таз.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже

М. у. - дыхание произвольное, прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 4**

И. п. - лежа на спине, руки внизу.

1 - правая рука вверх, левая в сторону - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - левая рука вверх, правая в сторону - выдох.

М. у. - Дыхание медленное, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 5**

И. п. - лежа на животе, руки вверх.

1 – руки поднять, прогнуться в грудном отделе позвоночника.

2 - и. п.

3 - 4- тоже.

М. у. - дыхание произвольное, максимальная амплитуда движения, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 6**

И. п. - лежа на животе, правая рука за головой, левая под грудной клеткой.

1 - прогнуться в грудном отделе позвоночника - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 – тоже.

5 – 8 – тоже, левая за головой, правая под грудной клеткой.

М. у. - максимальная амплитуда движения, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 7**

И. п. - лежа на животе, руки внизу ладонями вниз.

1 - мах правой вверх.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже левой.

М. у. - максимальная амплитуда движения, ноги не сгибать, носки оттянуть, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 8**

И. п. - лежа на животе, руки за головой.

1 - правая в сторону.

2 - и. п.

3 - 4 – тоже левой.

М. у. - максимальная амплитуда движения, ноги не сгибать, дыхание произвольное, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 9**

И. п. - лежа на левом боку, на ватном валике, руки за головой.

1 - наклон вправо - вдох.

2 - и. п. - выдох.

3 - 4 - тоже влево.

5 – 8 - тоже лежа на правом боку.

М. у. - максимальная амплитуда движения, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 10**

И. п. – упор, стоя на коленях, согнувшись.

1 - 2 - прогнуться.

3 - 4 - и. п.

М. у. - максимальная амплитуда движения, дыхание произвольное, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 11**

И. п. - упор, стоя на коленях.

1 - сгибание рук.

2 – и. п.

3 - 4 – тоже.

М. у. - максимальная амплитуда движения до касания грудью пола, дыхание произвольное, дозировка 6 -8 раз.

### **Упражнение 12**

И. п. - лежа на спине, руки внизу.

1 - 2 - руки вверх, вдох.

3 - 4 - и. п.

М. у. - дыхание медленное, дозировка 6 -8 раз

Комплекс данных упражнений повторяют ежедневно, темп выполнения упражнений медленный, рекомендуется непродолжительная задержка движения в крайнем положении, дозировка упражнений 6 – 8 раз. После комплекса лечебной физической культуры полезен отдых в положении лежа на боку на ватном валике 15-20 минут. Помимо приведенных основных упражнений показан ряд индивидуально подобранных дополнительных упражнений из различных исходных положений (стоя, лежа) в зависимости от состояния сколиоза.

Общие методические рекомендации при выполнении комплекса ЛФК следующие:

- 1 Систематически выполнять назначенные упражнения лечебной гимнастики.
- 2 Соблюдать гигиену сна, спать на полужесткой постели.
- 3 При занятиях в учебных заведениях и дома следить за правильной осанкой.
- 4 Обязательно надевать корсет (при его показании) при выполнении сидячей работы. (При отдыхе в положении лежа корсет должен быть снят).
- 5 Производить массаж спины кроме упражнений лечебной гимнастики.
- 6 Рационально чередовать занятия и работу с отдыхом - полезно разумное использование спортивных упражнений (игра в волейбол, плавание, ходьба на лыжах).

Далее нами представлен примерный комплекс лечебной гимнастики по И.А. Калюжной при артрозах и артритах.

Комплекс лечебной гимнастики при артрозах и артритах рекомендуют выполнять только строго по назначению врача, в период обострения любая физическая нагрузка противопоказана.

### **Упражнение 1**

Ходьба на месте.

М. у. – дыхание произвольное, следить за осанкой, дозировка 3 – 5 минут.

### **Упражнение 2**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 - 4 - круговые движения головой вправо.

5 - 8 - тоже влево.

М. у. – дыхание произвольное, следить за осанкой, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 3**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки внизу.

1 - 2 – стойка на носках, руки к плечам - вдох.

3 - 4 - и. п. - ВЫДОХ.

М. у. - следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

#### **Упражнение 4**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон вправо.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево.

М. у. – ноги не сгибать, дозировка 6 - 8 раз.

#### **Упражнение 5**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки в сторону.

1 - 4 - круговые движения руками вперед.

5 - 8 - тоже назад.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дыхание произвольное, дозировка 6-8 раз.

#### **Упражнение 6**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево.

М. у. – следить за осанкой, дозировка 6-8 раз.

#### **Упражнение 7**

И. п. – тоже.

1 - присед, руки вперед.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже.

М. у. - дыхание произвольное, пятки от пола не отрывать, дозировка 15 раз.

#### **Упражнение 8**

И. п. - сед на стуле, руки на коленях.

1 - 2 - руки за голову. прогнуться в грудном отделе позвоночника.

3 - 4 - и. п.

М. у. - дыхание произвольное, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 10**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вправо, вдох.

2 - и. п., выдох.

3 - 4 - тоже влево.

М. у. – максимальная амплитуда движения, дыхание произвольное, дозировка 6 - 8 раз.

### **Упражнение 11**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, руки в сторону.

1- 4 - круговые движения туловища вправо.

5- 8 - тоже влево.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дозировка 8 – 10 раз.

### **Упражнение 12**

И. п. - сед на краю стула, опираясь локтями о спинку стула.

1 – правое колено к груди.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже левым.

М. у. - следить за осанкой, дозировка 10 - 12 раз.

### **Упражнение 13**

И. п. - лежа на животе, руки вверху.

1 - 2 - прогнуться, вдох.

3 - 4 - и. п. - выдох.

М. у. - амплитуда движения максимальная, дозировка 8 - 10 раз.

### **Упражнение 14**

Ходьба на месте, следить за осанкой, дыхание произвольное.

Вопросы к теме.

1 Определить основные профилактические меры по предотвращению заболеваний.

2 указать особенности составления комплексов упражнений.

3 Противопоказания и техника безопасности.

## **11 Физическая культура в подготовке студентов к трудовой деятельности.**

Одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде всегда было физическое воспитание.

Одним из компонентов физической культуры является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Она представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от них напрямую зависит эффективность профессиональной деятельности.

В Советском Союзе история ППФП начинается в 30 - е годы.

В настоящее время в нашей стране ППФП осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности будущих специалистов и бакалавров, по мере необходимости в процессе трудовой деятельности.

Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. В процессе ППФП, необходимо создать у будущих специалистов и бакалавров психофизические предпосылки и готовность к:

- эффективность профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;

- использованию спорта и средств физической культуры для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

В процессе ППФП студент должен:

1 Сформировать необходимые прикладные знания, которые имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях, путем самостоятельного изучения литературы;

2 Осваивать прикладные умения и навыки. Для того чтобы применять эти знания и умения при выполнении определенных профессиональных задач и, в повседневной жизни.

3 Воспитывать прикладные психофизические качества. Физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах трудовой деятельности.

Будущим специалистам, бакалаврам для успешной трудовой деятельности необходима высокая общая выносливость, быстрота, сила, ловкость. Формирование этих прикладных физических качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП [12]. В процессе физического воспитания, воспитываются воля, уверенность в себе, самодисциплина. В процессе ППФП также формируются специальные психофизические качества с помощью специально подобранных упражнений, при регулярных занятиях соответствующими (прикладными) видами спорта. Специально - прикладные упражнения занимают в ППФП особое место, они подбираются применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых в трудовой деятельности двигательных действий. Эффективность профессиональной деятельности во многом зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков, а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях

профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки. Подбор упражнений и состав средств ППФП в таких случаях, бывает очень специфичен. Ориентированны на общефизическую подготовку могут быть те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания тех физических качеств и умений, которые влияют на эффективность профессиональной деятельности человека в обычных условиях трудовой деятельности. В современных условиях ППФП направлена на создание особой разновидности гимнастики - профессионально-прикладной гимнастики и культивировании профессионально-прикладных видов спорта [5].

Прикладные виды спорта помогают развивать прикладные специальные качества. Это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания, недостаточного парциального давления кислорода, например, в горах. Для этого целесообразно применять методы закаливания, методы систематической тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат, укреплять весь мышечный аппарат, применять упражнения на выносливость.

Подготовка студентов к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии - одна из важнейших задач системы физического воспитания [3].

Средствами ППФП являются разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые применяют в базовой физической культуре. Большая группа упражнений, используемых в качестве средств ППФП - это общефизические и специально-прикладные упражнения, применение которых воспитывают умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях

К средствам ППФП относят специальные гигиенические и другие средства повышения уровня адаптационных возможностей организма. Успешность преодоления неблагоприятных воздействий и специфических условий профессиональной деятельности, будет зависеть то тренировок в различных условиях включая, тренировку в термокамерах и барокамерах, искусственное

ультрафиолетовое облучение и аэроионизацию. В процессе ППФП целесообразно применять и соответствующие с условиями трудовой деятельности средства специальной психической подготовки, всестороннего образования, нравственного воспитания без которых не возможна всесторонняя профессиональная подготовка.

ППФП базируется на общефизической подготовке, для рационального построения ППФП необходимо совокупность общей и специальной физической подготовки. При построении ППФП необходимо опираться на гармоничное развитие, воспитание основных жизненно важных физических качеств, формирование, воспитание разнообразных двигательных умений и навыков.

В процессе ППФП необходимо обеспечить систематическое моделирование требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к функциональным возможностям организма человека, с постепенным, но постоянным повышением уровня этих требований. Воспроизвести эти требования можно путем выполнения трудовых действий в режиме, характерной профессиональной деятельности, для увеличения функциональных возможностей. Поэтому моделирование условий профессиональной деятельности при построении ППФП оправдано. Это обеспечивает эффективность используемых средств подготовки, и адаптации к профессиональному труду, увеличению его результативности в условиях будущей трудовой деятельности.

Методические принципы построения ППФП базируется на общепедагогических принципах и методических принципах физического воспитания, которые соответствуют реальным условиям профессионального образования и жизнедеятельности.

В большинстве современных видах профессиональной деятельности сравнительно невысока степень физической активности работника, поэтому в методике построения ППФП следует применять принцип постепенного повышения тренирующих нагрузок, по мере подготовки к конкретным профессионально-трудовым нагрузкам, но и для общего улучшения уровня функциональных возможностей организма и укрепления, сохранения здоровья.

Для групп родственных профессий или отдельных профессий разрабатываются унифицированные программы ППФП, основными формами занятий при этом служат урочные формы, имеющие типичную в физическом воспитании структуру, которая может изменяться в зависимости от особенностей содержания и условий построения занятий.

Урочные занятия, в условиях образовательного процесса, включающие комплексы ППФП, чаще всего являются комбинированным и профессионально-прикладные упражнения в них выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средств общей физической подготовки.

Для большей эффективности занятий по ППФП целесообразно включать соревнования в профессионально-прикладных упражнениях и заданиях. Соревновательные формы занятий целесообразно применять в любом профессионально-прикладном виде спорта, такие занятия приобретает характер специализированной спортивной тренировки и регулярного участия в состязаниях, что способствует рациональной сбалансированности спортивной, профессиональной и трудовой подготовки.

Средствами формирования профессионально важных качеств специалистов, бакалавров являются занятия профилированными видами спорта, выполнение специально разработанных комплексов ППФП, упражнения на тренажерах, игровые виды спорта, преодоление полос препятствий, комплексы заданий по легкой атлетике, плаванию. Далее мы приводим некоторые виды спорта прикладной направленности.

Воспитанию выносливости способствует бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт. Занятия этими видами формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, устойчивость к перегрузки, сохраняют высокий уровень динамической работоспособности, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и систему терморегуляции. Перечисленные виды повышают адаптационную способность организма, способствуют поддержанию высокого уровня общей выносливости, устойчивости к гиподинамии,

неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации, развивают целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность, стойкость.

По мнению Ю.Д. Железняк, игровые виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол, все виды борьбы, бокс), в процессе тренировок формируют навыки и умения оперативных и коллективных действий. Соответственно, обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов. В процессе занятий развивается, воспитывается общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, решительность, эмоциональная устойчивость, инициативность, чувство коллективизма (Ю.Д. Железняк).

Общая выносливость воспитывается такими видами как (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая круглогодичная тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и само страховки, оперативного мышления, овладения приемами саморегуляции эмоционального состояния; обеспечивает высокую общую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата. В процессе занятий развиваются общая, силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, гипоксии, чувство пространства, наблюдательность, внимание, оперативная память, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность.

Занятия видами спорта по управлению различными транспортными средствами передвижения (автомобильный, мотоциклетный спорт, дельтапланеризм и др.) способствуют формированию навыков по управлению различными видами транспорта, сенсорно-моторной координации, оперативного мышления; обеспечивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата. В процессе регулярной тренировки, воспитываются силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, спины, все виды реакции, скорость и точность движений, сенсомоторная координация, вестибулярная устойчивость, наблюдательность, внимание, оперативное мышление.

Напряженной нервной деятельности требуют такие виды как (стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих высокого напряжения нервной системы, зрительного анализатора. Развивают способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакцию слежения (стрельба). Концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность формируют занятия шахматами.

Координация движений, необходимое качество в любом виде деятельности воспитывается такими видами спорта как (плавание, прыжки в воду, спортивная гимнастика). Эти виды формируют навыки сенсорно-моторной координации, владения своим телом, работы на высоте, обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата, развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силу, силовую и статическую выносливость мышц туловища, брюшного пресса, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

В частности плавание относится к числу основных средств физического воспитания и является важным прикладным двигательным навыком. Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках улучшается обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника среди студенческой молодежи. Оздоровительное плавание позволяет исправить дефекты осанки за счет развития мышечного корсета и расширения грудной клетки. Плавание Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ.

Плавание способствует росту тела, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Положительное влияние оказывает плавание на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм студентов. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно студентам, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил

гравитации значительно способствует этому. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем другие виды физических упражнений. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течении 3 -5 минут при температуре 24 ° С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50 -75 %.

Далее мы приводим планы – конспекты учебных занятий по плаванию для студентов. Данные конспекты помогут студентам самостоятельно, грамотно спланировать занятие по плаванию в неурочное время. В конспект включены самые простые комплексы заданий для обучения плаванию.

План - конспект занятия по плаванию  
для студентов

Тема занятия: Обучение техники плавания способом кроль на груди.

Задачи занятия: 1) Обучение технике согласования движений рук, ног с дыханием плаванием способом кроль на груди;

2) Совершенствование техники скольжения способом на спине;

3) Развитие координации движений средством упражнений.

Инвентарь: плавательные доски, свисток.

Части урока	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л	Построение, расчёт по порядку, приветствие, сообщение задач урока	2 мин. 3 мин.	Проверка спортивной формы, строй в одну шеренгу. Инструктаж по технике безопасности
	<b>ОРУ</b> 1. И.п. – о.с. 1 - стойка, руки к плечам; 2 - стойка на носках, руки вверх; 3 - стойка, руки к плечам; 4 - и.п. – о.с.	4-6 раз	
	2. И.п. – с., , руки на пояс; 1 - поворот головы влево; 2 - и.п.; 3 – 4 – то же вправо.	4 - 6 раз 4-6 раз	Выполнение упр. комплекса одновременное; размещение уч-ся фронтально на бортике; следить за осанкой.  Посмотреть на руки

Б Н А Я	<p>3. И.п. – стойка, руки вверх. 1 – 8 - одновременные круговые движения руками в плечевом суставе, правой – вперёд, левой – назад; 9 – 16 - то же, с изменением направления.</p>	4 - 6 раз	Плечевой пояс расслаблен; правильная осанка
Ч А	<p>4. И.п. – упор стоя на коленях. 1 - прогнуться, голову назад; 2 - спину округлить, голову вниз; 3 – 4 - то же.</p>	4 - 6 раз	Руки не сгибать; спину выпрямить.
С Т Б	<p>5. И.п. – упор лёжа. 1 – упор сидя; 2 - упор лёжа прогнувшись; 3 – 4 - то же.</p>	4 - 6 раз	Руки не сгибать; подбородок касается груди.
<b>Специальные упражнения:</b>			
	<p>1. И.п. – с., руки вверх, пальцы рук в «замок» наружу; 1 – стойка на носках, руки вверх 2 – и.п. 3-4 – тоже.</p>	3-4 мин.	Спина выпрямленная, посмотреть на ладони.
	<p>2. И.п. – о.с. 1 - вдох; 2 – выдох. 3 – 4- тоже</p>	4 - 6 раз	Дышать через рот, вдох резкий, выдох плавный.
	<p>3. И.п. – о. с. 1 – вдох. 2 – присед с группировкой. 3 – выдох. 4 – и.п.</p>	4 - 6 раз	Дышать через рот, вдох резкий, выдох плавный.
	<p>4 И.п. - сед, руки на бортике. 1 -16 - поочередное движение ногами вверх вниз.</p>	4 - 6 раз	Носок оттянут вовнутрь, поднимать и опускать 30 – 40 см.
	<p>5. И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 - круговые движения руками в плечевом суставе вперёд; 5 – 8 - то же назад..</p>	4 - 6 раз	Спина выпрямленная, руки в локтях не сгибать.

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	6. Имитация движения руками в плавании кролем на груди.	4 - 6 раз	Руки в локтях не сгибать. Пальцы рук вместе, голова опущена.
	<b>Обучение технике согласования движений рук и ног с дыханием в плавании способом кроль на груди</b>	30 сек.	Показ, рассказ, зайти в воду по лестнице. Размещение студентов фронтально, упражнения выполнять одновременно под команду.
	- руки на бортике, вдох, выдох в воду.	4 - 6 раз	Руки не сгибать, носки оттянуть, стопы направлены внутрь, нога опускается на 40 – 50 см.
	- отталкиваясь двумя от бортика скольжение на груди.	3-4 раза	Задержка дыхания, тело принимает стреловидную форму, скользить до полной остановки.
	- плавание с работой ног кролем на груди с доской.	4 - 6 раз	Держать доску за край.
	- плавание с работой ног кролем на груди с гребком.	4 x 15 м.	Держать доску за край, вдох под гребущую руку. Во время проноса руки над водой локоть находится выше кисти. Вдох выполняется поворотом головы в сторону.
	- упражнение «звездочка»	4 x 15 м.	Руки и ноги в стороны без опоры. Упражнение выполняется на задержке дыхания
	- скольжение на груди с работой ног, без доски.	2 раза	Работу ногами начинать после скольжения, во время вдоха голову поднимать вверх, выдох в воду.
- плавание кролем в полной координации с различными вариантами дыхания (через гребок, 3 на 3, через 4 гребка, на задержке	4 x 15 м.	Смотреть вперед, вниз, локоть выше головы, в конце гребка ладонь уходит в сторону к бедру.	

З А К Л Ю Ч И Т	дыхания).		
	<b>Совершенствование техники скольжения на спине</b>		
	- Стоя лицом к бортику, лечь на спину, руки у бёдер, – скольжение на спине двумя от бортика.	4 x 25 м	Скольжение на поверхности до полной остановки. Носки оттянуть вовнутрь
	- Скольжение на спине, руки вверху.	2- 4 раза	Стреловидная форма тела, руки прижать к голове, скользить до полной остановки.
	- тоже с работой ног.	2- 4 раза	Отдых 30 секунд, стопы погружаются на 30 – 40 см., работа ног от бедра.
	<b>Развитие координации движений</b>		
	- плавание способом кроль на спине с одновременными гребками обеими руками.	4 x 15 м.	Ладони проходят через голову с разворотом ладоней наружу, активное отталкивание руками. Работа ног кролем (дельфином).
	- плавание способом кроль на спине одной рукой.	2 x 25 м.	Незагребаящая рука прижата к бедру, гребущая рука выполняет активные движения без пауз с максимальным усилием в фазе отталкивания.
	- плавание способом кроль на спине с поочередными.	2 x 25 м.	Во время проноса руки не сгибать, захват ладонью воды за головой, работа ног без пауз, от бедра.
	- проныривание в длину на спине с движением ног «дельфин»	2 x 25 м.	Отталкивание двумя от бортика, погружение туловища в воду на 1 – 1.5 метра. Выполнять на задержки дыхания на максимальное расстояние.
- Вдох - выдох в воду.	10 - 15 раз	Вдох выполнять через рот, выдох – через рот и нос	
- Выход из бассейна	1.5	По очереди, по лестнице	

Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	- Построение, расчёт по порядку, подведение итогов урока	мин.  2 мин.	Проверка ЧСС, норма 80 – 90 уд. Мин.
---	---	--------------------	---

**План - конспект занятия по плаванию  
для студентов.**

Тема занятия: «Совершенствование техники плавания способом кроль на спине».

Задачи занятия:

- 1) Совершенствовать технику согласования движений рук и ног плаванием способом кроль на спине;
- 2) Обучение техники открытого поворота способом кроль на спине;
- 3) Развитие выносливости средствами упражнений.

Дата проведения:

Время проведения:

Место проведения:

Инвентарь: плавательные доски, свисток.

Час ти уро ка	СОДЕРЖАНИЕ	Дози- ровка	Организационно-методические указания
П О Д Г О	Построение, сообщение задач урока  <b>О Р У на месте</b>	2 мин.  15 мин.	Проверка спортивной формы, инструктаж по технике безопасности.

Т О В	I И.п. – о.с. 1 - руки вверх, на носки, 2 – и.п., 3 – 4 – тоже.	4-6 р.	Выполнение упр. комплекса одновременное; размещение уч-ся фронтально на бортике; сохранять правильную осанку Посмотреть на ладони, сделать паузу.
И Т Е Л	II И.п. – с., ноги врозь, правая рука за головой, левой хват за локоть правой: 1 – 4 - движение левой влево, 5-8 – смена положения рук, тоже вправо.	4-6 р.	Активные движения руки сверху, основное силовое давление на локоть.
Б Н	III И.п. – с., руки в стороны: 1 – 4 - круговые движения в лучезапястном вперед, 5- 8 – тоже назад.	4-6 р.	Пальцы в кулак, руки на уровне плеч.
А Я Ч	IV И.п. – с., руки в стороны: 1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе вовнутрь, 5-8 – тоже наружу.	4-6 р.	Плечи параллельно пола, движения широкие и быстрые.
А С Т Б	V. И.п. – с., руки вверх: 1 – 4 круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 тоже назад.	4-6 р.	Руки не сгибать, над головой соединить ладони.
П О	VI И.п. – с., руки вперед: 1 – разведение в стороны, назад, 2- и.п. 3-4 – тоже.	4-6 р.	Руки на уровне плеч, за спиной сделать хлопок.
Д Г О Т	VII И.п. – с., ноги врозь широкая, наклон руки в стороны: 1- поворот корпуса влево, 2- и.п., 3-4 – тоже вправо.	4-6 р.	Ладонью противоположной руки коснуться носка ноги, ноги не сгибать.
О В И Т	VIII.п. – с., ноги врозь, руки на пояс: 1- праваяверху, наклон влево, 2- и.п., 3- тоже вправо со сменой положения рук, 4- и.п.	4-6 р.	Наклон ниже, руку не сгибать.

Е	<p><b>IX</b> И.п.- тоже: 1-4 – круговые движения в тазобедренном суставе влево, 5-8 – тоже вправо.</p>	4-6 р.	Плечи на месте, амплитуда движений больше.
Л Б			
Н А	<p><b>XI</b> И.п.- с., ноги врозь, руки за голову: 1-4 повороты туловища вправо, 5-8 – тоже влево.</p>	4-6 р.	Руки на затылок в замок, не разъединять, смотреть в сторону поворота.
Я	<p><b>XII</b> И.п. - с., ноги врозь: 1-3 – наклон, 4- и.п.</p>	4-6 р.	Ноги не сгибать, руками коснуться пола.
Ч			
А	<p><b>XIII</b> И.п. – с., на левой, правое бедро вверх, руки за колено: 1-4 – правое бедро вверх, на себя, 5-8 – смена положения ног, тоже левое.</p>	4-6 р.	Руки не разъединять, следить за равновесием.
С			
Т			
Б			
П	<p><b>XIII</b> И.п.- с., на левой, правая назад-вверх, хват правой рукой за правый голеностоп: 1-4 – правое бедро назад- вверх, 5-8- смена положения ног, тоже левой.</p>	4-6 р.	Руки не разъединять, следить за равновесием.
О		4-6 р.	Спина выпрямлена, смотреть вперед.
Д	<p><b>XIV</b> И.п. – с., ноги врозь, руки на колено: 1-4 – круговые движения вовнутрь, 5-8 – тоже наружу.</p>	4-6 р.	Амплитуда движения больше, спину держать прямо.
Г			
О	<p><b>XV</b> И.п. - с., правая вперед на носок, руки на пояс: 1-4 круговые движения вправо, 5-8 – тоже влево, 9-16 – смена положения ног, тоже левой.</p>	4-6 р.	Пятки не отрывать от пола, спину держать прямо.
Т			
О	<p><b>XVI</b> И.п. – с., руки на пояс: 1- присед, руки вперед, 2- и.п. 3-4 – тоже.</p>	4-6р	<p>Спину не сгибать. 1- повернуть ладонь большим пальцем наружу (ладонь напряжена), 2- согнуть руку в локте, провести вдоль тела вниз, 3- повернуть ладонь вовнутрь большим пальцем плечевой сустав вперед, 4- пронос гребковой руки по дуге за голову, 5-8- тоже левой рукой.</p>
В			
И			
Т			
Е			
Л			
Б			
Н			
А			
Я			

Ч А С Т Ь	<b>Специальные упражнения:</b>		
	XVII И.п. – ноги вместе, руки вверх: 1-4 - имитация гребковых движений правой способом кроль на спине, 5-8- тоже левой рукой.	4-6р.	Голова приподнята, смотреть на руки. 1-ладонь напряжена, слегка согнута, 2- движение согнутой рукой к животу, 3- отвести руку назад до полного выпрямления, 4- согнуть руку, провести над головой вперед, 5-8 тоже левой рукой.
	XVIII И.п.- с., ноги вместе, руки вверх, наклон: 1-4 – имитация движений правой способом кроль на груди, 5-8- тоже левой рукой.	4-6р.	Голова приподнята, смотреть на руки. 1- разведение рук на ширину плеч, 2- согнуть руки вовнутрь, плечо на месте, движение осуществляется предплечьем, 3- вытянуть руки вперед ладонями вниз (скольжение).
	XIX И.п. – тоже: 1-3 – имитация движений рук брассом.	4-6р.	Стопы вытянуты носки вовнутрь, бедро неподвижно, «тах» сгибание ноги на 30-40 см. Движения ног поочередные.
	XX И.п. – сед, упор сзади: 1-8 – имитация движений ног способом кроль на спине.  XXI И.п.- тоже: 1-3 – имитация движения ног способом брасс.	4-6р.  2-4 р.	Стопа на себя, колени вместе, ноги подняты на высоту 40-50 см. 1-ноги согнуты носок стопы на себя, 2-стопы в сторону, 3- полукруг стопами и соединить пятки.
О С	<b>Совершенствование техники согласования движений рук и ног плаванием способом кроль на спине.</b>	2x15м	Построение в воде вдоль бортика. Задание выполняем по очереди с интервалом 5-10 сек., отталкивание от бортика. Руки вверх прижаты к

Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь	1– скольжение на спине, без работы ног.	2x15м	затылку, смотреть вверх. Отталкивание от бортика. Руки вверх, работа ног без пауз. Стопы опущены в воду на 30-35 см. Второй отрезок выполняется на противоположной стороне дорожки.
	2– скольжение на спине с работой ног.	2x15м	Первый отрезок гребок правой, обратно – левой. Ошибки: сидячее положение, рука движется по кругу, отсутствует «фонтан брызг». Дистанция между студентами 5 метров.
	3 – кроль на спине с работой одной рукой и ногами.	2x25м	Руки вверх. Смена руки через гребок. Начало нового гребка после соединения рук.
	4- кроль на спине с поочередной работой рук.	2-4 р.	Выполнение задания поточным способом, дистанция 5-7 м между пловущими. Начало движения толчком двумя от бортика.
	5-плавание способом кроль на спине в полной координации.	2-4 р.	Ошибки: руки догоняют друг друга, сидячее положение, подбородок прижат к груди, отсутствует «фонтан брызг».
	<b>Обучение техники «открытого поворота» способом кроль на спине.</b>		
	1- «открытый поворот» способом кроль на спине.	2-4р.	На расстоянии 1 метра лечь спиной на воду, правая рука вверх. С помощью работы ног доплыть до бортика и коснуться рукой бортика. Поворот туловища и головы в сторону руки, коснувшейся бортика. Оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности 3-4 м.
	2 – открытый поворот способом кроль на спине в движении.	2-4р.	От бортика на расстояние 4-5 м. Выполнить 3-4 гребка лежа на спине. Голова повернута в сторону

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь	<p>3- «открытый поворот» способом кроль на спине на скорости.</p> <p><b>Развитие выносливости средствами упражнений.</b></p> <p>1– плавание кролем на груди с задержкой дыхания.</p> <p>2–плавание в полной координации.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> <p>1 Вдох - выдох в воду</p> <p>2 «Звездочка» на спине</p> <p>Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>250-300м</p> <p>10-15р.</p> <p>2x15с</p> <p>1 мин.</p>	<p>бортика, касаясь рукой бортика выполнить «открытый поворот». Упражнение выполняется в медленном темпе.</p> <p>На расстоянии 12-15 м. от бортика обучающиеся со средней скоростью начинают плыть способом кроль на спине, увеличивая скорость перед бортиком. Касанием рукой бортика, выполнить «открытый поворот». Следующий подход выполнить задание с касанием другой руки.</p> <p>Голова полностью в воде, выполнить длинный выдох под водой. Затылок опущен в воду, смотреть вверх.</p> <p>Проверить пульс за 10 секунд (норма- 15-16 уд.) Инструктаж по технике безопасности. Проверка самочувствия студентов.</p>
---	--	---	--

Из вышеизложенного следует, что ППФП в вузе представляет собой разновидность физического воспитания, которая создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности и сохранению, укреплению здоровья

будущего специалиста, бакалавра, и быстрой адаптации, профессиональной устойчивости к условиям будущей трудовой деятельности.

Вопросы к теме.

- 1 Роль физической культуры в подготовке к трудовой деятельности.
- 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка, дать определение.
- 3 Цель, задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
- 4 Перечислить какие виды спорта формируют различные психофизические качества.

## **12 Физическая культура в формировании профессиональной устойчивости студента**

Проблема формирования профессиональной устойчивости студента в процессе обучения в вузе является актуальной, так как характеризует процесс подготовки будущего бакалавра, специалиста.

Необходимость развития профессиональной устойчивости у будущих специалистов закреплено в важнейших нормативных документах, определяющих работу российской системы высшего профессионального образования. В Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 и последующие годы отмечается, что от образования зависит обеспечение устойчивого экономического роста страны. В Концепции модернизации российского образования подтверждена основная цель профессионального образования - подготовка квалифицированного работника, конкурентоспособного на рынке труда. В связи с этим, организация и содержание процесса профессиональной подготовки в вузе призваны обеспечивать развитие личности и удовлетворение потребности общества в квалифицированных специалистах, обладающих профессионально значимыми характеристиками, в том числе и профессиональной устойчивостью, умеющих работать в условиях динамично развивающегося рынка труда [6].

Современные особенности рыночной экономики требуют от бакалавра, специалиста умения и способности быстро перестраиваться в условиях профессиональной деятельности, совершенствоваться в профессиональном плане, творчески реализовывать свои знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения в вузе, отстаивать свою профессиональную позицию в сложных условиях, в том числе экономических, сохраняя увлеченность профессией. Все это вызывает необходимость постоянного совершенствования личностных качеств, средствами физической культуры в том числе, и профессиональных способностей, с тем, чтобы соответствовать требованиям социального заказа.

Развитие профессиональной устойчивой личности студентов обеспечивает продуктивность будущей профессиональной деятельности в часто изменяющихся условиях профессиональной среды, должно уделяться, на наш взгляд, большое внимание на занятиях по физической культуре начиная с первого курса обучения в вузе. Необходим поиск новых подходов к развитию профессиональной устойчивости будущих бакалавров и специалистов, способных к самостоятельной профессиональной деятельности, гибкой адаптации к изменяющимся условиям профессиональной среды.

По мнению С.И. Ожегова, понятие «устойчивость» имеет значения:

- стоящий, держащийся твердо, не колеблясь, не падая;
- не поддающийся, не подверженный колебаниям, стойкий, твердый.

По мнению ряда авторов, в частности У.Р. Эшби, устойчивость определяется как инертность, сопротивляемость внешним воздействиям, неподверженность изменениям и постоянство характеристик.

В философии в качестве характеристики устойчивости применяется понятие меры как интервала количественных изменений, в пределах которого предмет сохраняет устойчивость, специфические свойства и качественную определенность. В том случае, когда количественные изменения не выходят за пределы определенного интервала, то при изменении состояния предмета он, после прекращения внешнего воздействия, возвращается в исходное положение, т.е. сохраняет устойчивость [13].

В.Е. Пеньков выделил признаки устойчивости:

- устойчивость объекта или системы определяется их качественными характеристиками, что позволяет отделить данный объект или систему от других объектов или систем;
- система может путем количественных изменений переходить из одного состояния в другое, при этом устойчивость определяет целостность, некоторые общие принципы системы и ее способность к развитию;
- устойчивость проявляется как диалектическая противоположность изменчивости и, взятая с ней в единстве, обеспечивает развитие системы путем преодоления диалектических противоречий;
- устойчивость свойственна только целостным системам и характеризуется активностью самоорганизации;
- устойчивость является результатом функционирования механизмов, активно противодействующих нарушающей состояние системы воздействиям;
- устойчивость самоорганизующейся системы невозможна без существования структуры внутренних факторов.

Как отмечает К.К. Абульханова - Славская, устойчивость есть универсальный признак для всех без исключения видов и форм отношений, в том числе и в сфере общественных отношений, где признак устойчивости обладает тотальной значимостью, так как присущ всем объектам и отношениям и всем явлениям действительности.

Рассматривая проблему устойчивости И.А. Ключникова приходит к выводу, что «если система устойчива, то она будет живучей, постоянной, стабильной, а, следовательно, инвариантной», при этом категория устойчивости будет являться основой для других категорий.

Впервые задача исследования психологической устойчивости личности у детей была поставлена Л.И. Божович в 1966 году. Рассматривая характеристику устойчивости усвоенных ребенком форм поведения, устойчивости самооценки и особенности возникновения устойчивости мотивации, исследователь отмечает, что структура личности определяется ее направленностью и самооценкой, основу

направленности составляет доминирующая система мотивов, возникающая в процессе жизни и воспитания. Ведущие мотивы в данной системе мотивов «подчиняя себе все остальное, характеризуют строение мотивационной сферы человека. Возникновение такого рода иерархической системы мотивов обеспечивает наивысшую устойчивость личности».

В современной науке, как отмечает Е. В. Василенко, в психологии термин устойчивость трактуется как:

- психическая устойчивость – относительно устойчивое, но конкретное проявление всех компонентов психики, имеющих определенную направленность, выражающих гармоничность связи человека с внешней средой;

- нервно психическая устойчивость – выносливость или сопротивляемость человека по отношению к различным внешним воздействиям, так или иначе, негативно влияющим на него;

- социально-психологическая устойчивость – устойчивость к проявлению многообразия мира, к этническим культурным, социальным и мировоззренческим различиям людей. Выражается через систему установок или ценностных ориентаций;

- устойчивость личности предполагает и характеризует целенаправленность, последовательность действий личности, предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер;

- конфликтоустойчивость – способность человека оптимально организовать свое поведение в трудных ситуациях социального взаимодействия, бесконфликтно решать проблемы и отношения с другими людьми, а в конфликтной ситуации придти к оптимальному решению конфликта;

- устойчивость к неопределенности – тенденции воспринимать неопределенные ситуации как желательные;

- помехоустойчивость – способность различных систем (сенсорной, моторной, когнитивной) функционировать в условиях действия помех без снижения эффективности;

- устойчивость поведения – саморегуляция субъекта, ориентирующегося

на цели, выходящие за пределы конкретной ситуации;

- психологическая устойчивость – феномен стабильного функционирования системы психологических качеств, процессов, состояний, образований под воздействием психотравмирующих факторов;

- эмоционально-волевая устойчивость – способность психики сохранять высокую функциональную активность в условиях воздействий негативных условий;

- стрессоустойчивость – способность переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья;

- эмоциональная устойчивость – целостный процесс эмоциональной саморегуляции в напряженной ситуации;

- профессионально-психологическая устойчивость – способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешного осуществления профессиональной деятельности психическое состояние;

- морально - психологическая устойчивость – подчинение личного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности моральным нормам при действии факторов, подталкивающих к отступлению от них [6, с. 17-18].

Профессиональная устойчивость формируется средствами физической культуры и предполагает преодоление трудностей как внешнего, так и внутреннего характера, определение целей, формирование мотивов, умение принимать решения. Самоорганизация заключается в формировании у студента новых устойчивых рефлексивных, интеллектуальных, волевых, эмоциональных образований, способствующих развитию способностей средствами самообучения, самовоспитания в процессе физического воспитания студентов.

Поэтому, например, В.Т. Ганжилин и П.И. Сидоров в качестве компонентов самоорганизации выделяют способность к самоконтролю, самоанализу, саморегуляции, умение предвидеть, целеустремленность, решительность, самообладание, сдержанность, самокритичность, самодисциплина, терпение [7]. В

процессе физического воспитания и формирования личности будущего специалиста, бакалавра необходимо развивать умение избирательно относиться к внешним воздействиям, реализуя при этом собственную линию поведения.

По мнению А.Я. Чебыкина, если будущий специалист обладает достаточными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности, внешние факторы оказывают негативное влияние в меньшей степени, чем тогда, когда эти знания, умения и навыки отсутствуют.

Под профессионально-психологической устойчивостью Е.В. Василенко понимает как «интегральное качество личности, обеспечивающее стабильную эффективную деятельность в сложных стрессогенных условиях, адаптивный тип поведения в профессиональных экстремальных ситуациях, позволяющий не только эффективно выполнять служебные задачи, но и сохранять при этом психическое, физическое и духовное здоровье. По мнению ряда авторов, профессионально-психологическая устойчивость включает подструктуры: нервно-психическую выносливость, т.е. способность выдерживать специфические психологические нагрузки, и собственно психологическую устойчивость, «как способность противостоять психологическим трудностям, возникающим в процессе профессиональной деятельности, определяющаяся степенью сформированности структуры личности, обеспечивающей необходимый уровень самодетерминации поведения» [13].

Рассматривая структуру профессионально-психологической устойчивости Е.В. Василенко выделяет основные структурные компоненты:

– активационный, включающий характеристику механизмов активации, мобилизации, преобразования и распределения активационно-энергетических ресурсов субъектов деятельности в профессиональной экстремальной ситуации. Являясь собственной динамикой личности, активность также выступает источником преобразований в профессиональной деятельности и направлена на саморазвитие личности, с одной стороны, а с другой стороны, выступает в качестве сферы деятельности;

– мотивационный, включающий систему устойчивых мотивов, отношений,

установок, обеспечивающих оптимальное поведение в профессиональной экстремальной ситуации;

– когнитивный, содержащий представления о специфике профессиональной деятельности, экстремальных ситуациях в ее рамках сущности экстремального воздействия, особенностях состояния и поведения в экстремальных ситуациях; представления о себе, как субъекте данной деятельности, когнитивные процедуры оценки и формирования представления о конкретной экстремальной ситуации в и выработки оптимальной стратегии ее разрешения;

– эмоциональный и волевой, отражающие эмоционально-волевые процессы саморегуляции, обеспечивающие координацию всех остальных компонентов в направлении реализации значимых для субъекта целей и в качестве результата обеспечивающие надежность и продуктивность профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях [6, с. 68-72].

Подготовка специалиста способного уверенно, самостоятельно, без эмоционального напряжения выполнять профессиональную деятельность на протяжении длительного времени, реализовывать свой творческий потенциал, совершенствуясь в профессиональном плане возможно, по нашему мнению, лишь при формировании его профессиональной устойчивости.

Вопросы, касающиеся проблемы профессиональной устойчивости личности, затрагивались различными исследователями, но сам термин «профессиональная устойчивость» ввел К.К. Платонов, понимая ее как свойство личности «в котором проявляется интенсивность, действенность и устойчивость профессиональной направленности.

Проблема формирования профессиональной устойчивости представителей различных специальностей неоднократно становилась объектом исследования ученых. Различные ее аспекты рассматривались в работах Е.В. Василенко, В.В. Гузь, С.Н. Тихомирова, З.Н. Курлянд и др.

Профессиональная устойчивость лётного состава была предметом исследования К.К. Платонова, Б.М. Гольштейна, В.Л. Марищук, Психологическая структура профессиональной устойчивости авиадиспетчеров исследовалась

К.В. Осетровым, который определил ее как сложное свойство личности, позволяющее успешно действовать в экстремальных ситуациях.

Устойчивость операторской деятельности рассматривалась в работах Л.Г. Дикой, В.А. Денисова, который подчеркивает, что причинами срывов в работе, психических срывов, психосоматических заболеваний могут выступать чрезмерные нагрузки, несоразмерные с психическими возможностями человека. Для нас важен вывод, сделанный В.А. Денисовым, о том, что основным средством противостояния перегрузкам и сохранения психологической устойчивости является подготовка специалиста самой технологии подготовки (самообразование и саморегуляция), а также конкретным методам и приемам защиты человека от повреждающих перегрузок в критических ситуациях. При этом первым этапом является самообразование специалиста, а далее – саморегуляция.

Как совокупный личностный феномен, объединяющий профессиональную направленность и профессиональное самосознание рассматривает профессиональную устойчивость А.Б. Каганов, понимая под ней положительное, заинтересованное отношение студентов к выбранной специальности, которое выражается в стремлении реализовать свои жизненные цели посредством выбора данной профессиональной деятельности.

Рассматривая проблему социальной конкурентоспособности, по мнению ряда авторов, ее признаком является высокий уровень профессиональной устойчивости, а качестве критерия социальной конкурентоспособности выделяет профессиональное признание со стороны коллег. Наряду с такими качествами, как способность к повышению квалификации, социальная мобильность личности, т.е. ее обучаемость, восприимчивость к инновациям, способность к перемене профессиональной сфере деятельности, повышения социального статуса, уровня образования и т.д., профессиональная устойчивость является компонентом конкурентоспособной личности. А показателями профессиональной устойчивости, с точки зрения автора выступают: длительная «жизнь» в профессии и профессиональный авторитет.

Различные аспекты проблемы профессиональной устойчивости личности

учителя рассматривались в работах Л.И. Божович, В.В. Гузь, Э.Ф. Зеера, З.К. Каргиева, И.А. Ключниковой, З.Н. Курлянд, Т.В. Осадчей, О.В. Ржанниковой, В.Э. Чудновского и др. Большинство исследователей данной проблемы определяют профессиональную устойчивость как интегративное качество.

Л.В. Курзаева считает, что данное качество в совокупности с педагогическими способностями обеспечивает «быстроту становления учителя как мастера своего дела; это синтез качеств и свойств личности, позволяющий уверенно, самостоятельно, без эмоционального напряжения выполнять свою профессиональную деятельность с минимальными ошибками на протяжении длительного времени» [13, с. 13].

В качестве компонентов профессиональной устойчивости учителя выделяет: мотивационный (педагогическая направленность, уверенность в себе как в учителе, удовлетворенность деятельностью); эмоционально-волевой (отсутствие эмоциональной напряженности, умение регулировать свои эмоциональные состояния, наличие волевых качеств); личностный (быстрота реакции на поведение учащихся, познавательная направленность, нормальная утомляемость); профессионально-педагогический (знания, умения и навыки учителя, умение принимать правильные решения в нестандартных ситуациях, наличие потребности в самообразовании) [13].

Как устойчивость профессиональных интересов, намерений и направленности личности специалиста определяет профессиональную устойчивость Н.Е. Мажар рассматривая проблему формирования социально-активной личности.

К факторам, определяющим профессиональную устойчивость В.В. Гузь относит: удовлетворенность своей профессией; успешность учебно-познавательной деятельности во время обучения в вузе; уровень сформированности организаторского и коммуникативного компонентов в повседневной деятельности; уровень сформированности профессионально-педагогической направленности [14].

Изучая проблему профессиональной устойчивости студентов,

Г.В. Василенко определяет исследуемое явление как синтез свойств и качеств личности, который позволяет специалисту на протяжении длительного времени активно, уверенно, самостоятельно, без эмоциональных срывов выполнять свои профессиональные функции, сохраняя ориентацию на данную профессиональную деятельность и реализовывая свой творческий потенциал [6].

Профессиональная устойчивость определяется как интегративное качество, включающее компоненты:

- мотивационный (мотивы, связанные с выработкой профессионально значимых качеств; мотивы, связанные с содержанием учения; мотивы, связанные с отношением к учебной, трудовой деятельности);
- когнитивный (специализированные знания о способах организации деятельности);
- конативный (способность к саморегуляции, способность к самостоятельности, способность к творчеству).

Показателями профессионально-личностной устойчивости специалиста, бакалавра, по мнению ряда автора, являются: профессиональная направленность, удовлетворенность выбором профессии, профессиональная готовность к педагогической деятельности, активность самоорганизации и эмоциональная уравновешенность.

Компонентами устойчивости профессиональной деятельности руководителей выделяют систему умений, включающую: умения правильно понимать и оценивать личностные качества окружающих и их взаимоотношения; умения прогнозировать изменения в состоянии и поведении людей; умение предвидеть результат своего воздействия на них.

В качестве главного компонента профессиональной устойчивости систему положительных мотиваций можно выделить в следующих аспектах профессиональной деятельности: количественном (продуктивности), качественном (совершенстве) и временном (постоянстве).

Профессиональную устойчивость как интегральное качество личности, можно, на наш взгляд, рассматривать включая в данное понятие совокупность

профессиональной направленности, профессионального самосознания, готовности к самостоятельному творческому решению проблем. При этом профессиональная устойчивость выступает как качественный уровень деятельности, который характеризуется длительностью, успешностью и удовлетворением специалиста.

Аналогично, как интегративное качество, понимает профессионально-личностную устойчивость В.В. Гузь: «профессионально-личностная устойчивость есть интегративная качественная характеристика его как субъекта педагогической деятельности, отражающая высокий уровень стабилизации ценностных установок, эмоционально-волевых процессов и состояний»[14, с. 18-19], отмечая, что ее формирование и развитие осуществляется в системе образования и в процессе практической деятельности.

Для нашего исследования важно положение о том, что необходимым условием профессиональной устойчивости являются личностные качества, которые могут ослабить или нейтрализовать негативные эмоциональные факторы, уравновешивать или подавлять конфликтные ситуации, возникающие в процессе профессиональной деятельности [14, с. 18].

Рассматривая структуру профессионально-личностной устойчивости, В.В. Гузь выделяет компоненты:

– мотивационно-ценностный (мотивы, связанные с ценностным отношением к профессиональной деятельности; мотивы, связанные с выработкой профессионально-значимых качеств; мотивы достижений);

– когнитивный (знания о закономерностях обучения, воспитания и развития, знания о принципах, стратегиях, предметно-специальные знания, знания о самом себе);

– конативный (владение способами организации и творческого решения задач профессиональной деятельности; умения и навыки профессионально-устойчивого поведения; умения перестраивать поведение в изменяющихся условиях);

– рефлексивно-регулирующий (способность к рефлексии, способность к саморегуляции; владение приемами эмоционально-волевого регулирования;

готовность к доверительному общению в профессиональном коллективе) [14, с. 22].

Проблема профессиональной устойчивости специалистов разных областей неоднократно становилась объектом исследований ученых. Но исследований посвященных профессиональной устойчивости бакалавров, специалистов недостаточно.

Сложность понятия профессиональная устойчивость, с нашей точки зрения, требует рассмотрения его во взаимосвязи с понятиями компетентность, готовность и конкурентоспособность.

Формирование основных компонентов личности специалиста: профессиональной направленности, профессиональной компетентности и профессиональной квалификации осуществляется в процессе и результате профессиональной подготовки специалиста в вузе.

Большинство исследователей проблемы устойчивости З.Н. Курлянд, В.Е. Пеньков, Е.А. Журавлева, И.А. Ключникова и др. выделяют профессиональную направленность в качестве одного из критериев и показателей профессиональной устойчивости. Е.В. Василенко, включает ее в мотивационный компонент профессионально-психологической устойчивости личности.

Рассматривая проблему профессиональной устойчивости необходимо, с нашей точки зрения, рассмотреть понятие конкурентоспособности.

Чтобы соответствовать требованиям социального заказа и быть профессионально востребован, специалист в условиях насыщения рынка услуг и повышения требований к качеству предоставляемых услуг должен постоянно совершенствоваться и развивать свои личностные качества и профессиональные способности, улучшать физическую форму, укреплять здоровье.

По мнению В.Т. Ганжилина, достижение личностью успеха в деятельности способность предвидеть, обновляться и использовать все свои возможности для развития определяет конкурентоспособность.

Конкурентоспособность это объективная подготовленность и субъективная готовность специалиста участвовать в конкурентных отношениях, возникающих в

трудовой сфере [14].

С.Н. Ширококов под конкурентоспособным специалистом понимает такого специалиста, который в различных, быстро меняющихся ситуациях, способен достигать поставленные цели за счет владения методами решения большого класса профессиональных задач. С его точки зрения конкурентоспособность способствует преодолению индивидуального психологического барьера, подавленности, пессимизма, неопределенности в жизненной перспективе, упорядочиванию всей системы жизнедеятельности. Исследователи данной проблемы (В.И. Андреев, Н.В. Борисова, О.А. Мельничук и А.Н. Яковлева и др.) выделяют следующие качества конкурентоспособной личности: направленность, четкость целей и ценностных ориентаций, трудолюбие, гибкость, развитость восприятия, развитость интуиции, наблюдательность, критичность и целостность мышления ответственность, творческое отношение к делу, способность к риску, независимость, способность быть лидером, компетентность, саморегуляцию и самоконтроль на основе рефлексии, стремление к непрерывному саморазвитию, профессиональному росту, к высокому качеству конечного продукта своего труда, стрессоустойчивость, способность руководить и подчиняться.

В нашей работе мы опираемся на определение конкурентоспособности данное Л.В. Курзаевой, согласно которому: «конкурентоспособность специалиста - это интегративная характеристика, объединяющая реализованные и потенциальные качества личности, не только отвечающие требованиям социального заказа, но и способствующие достижению успеха в динамично изменяющихся условиях и обеспечивающие внутреннюю уверенность в себе, в своей профессиональной компетентности, гармонию с собой и окружающей действительностью» [13 с. 16]. Таким образом, под профессиональной устойчивостью специалиста мы понимаем интегративное качество личности, включающее профессиональную направленность, профессиональное самосознание и готовность к творческому решению профессиональных задач, позволяющее на протяжении длительного времени активно выполнять профессиональные функции, сохраняя ориентацию на данную профессиональную деятельность.

Для специалиста любого профиля, по мнению Зеер Э.Ф., важными компонентами подготовки являются:

1 Овладение знаниями основ профессиональной деятельности и умениями применять эти знания в практической деятельности.

2 Формирование готовности к инновационной деятельности - предвидение, моделирование и модифицирование форм, методов и приемов профессиональной деятельности применительно к конкретным условиям.

3 Формирование готовности к творческой профессиональной деятельности - личностная рефлексия (самоорганизация через осмысление себя и своей профессиональной деятельности), интеллектуальная рефлексия (осмысление совершаемого действия в содержании проблемной педагогической ситуации и организация действий, преобразующих элементы этого содержания), межличностная рефлексия как самоорганизация преподавателем своей деятельности через осмысление личности и деятельности студентов как партнеров по совместной деятельности.

4 Формирование профессионального интереса, высокого уровня понимания значимости творческого решения профессиональных задач и повышение степени самостоятельности и инициативы.

Следовательно, профессиональная подготовка будущего специалиста включает в себя методологическую, теоретическую, методическую и практическую профессионально-творческую подготовку (Зеер Э.Ф.). Объединяющим компонентом является рефлексивная подготовка будущих специалистов. Рефлексивная подготовка студентов является одним из факторов эффективности овладения профессией.

Понятие рефлексии является распространенным в современных педагогических исследованиях. По мнению философов, рефлексивность - одна из важнейших особенностей человеческого сознания, без которой невозможно нормальное функционирование психических.

В психологии изучению рефлексии посвящены работы В.В. Давыдова, Г.А. Голицына, А.З. Зака, И.С. Кона, И.Н. Семенова, С.Ю. Степанова,

Б.Д. Эльконина.

Общим для всех исследований является понимание направленности рефлексивных процессов на развитие самосознания, на осмысление и ориентацию действий субъекта (интеллектуальная рефлексия), на самоорганизацию, самоанализ себя, своего состояния - внутренних психических актов, собственных форм и предпосылок своей мыслительной деятельности, целостного «Я» (личностная рефлексия) и через осмысление (анализ) человеком личности и деятельности партнера по совместной деятельности, взаимоотображения субъектами друг друга (межличностная рефлексия).

В рефлексии максимально используются возможности мышления, творческой работы сознания с образами и представлениями, сконструированными самим же сознанием. Познание опирается на приобретенные опытом знания, отмечая сам опыт, перерабатывая созданный мыслительный образ знания в новое понятие. Мир, предмет научения становится бытием сознания, материалом для операций с созданными мысленными образами (А.Г. Асмолов, А.А. Бизяева, К.К. Мамардашвили, Ю.А. Шрейдер).

Рефлексивные процессы являются показателем осознанного отношения студента к процессу обучения, профессиональной устойчивости, его позитивной установкой к данному процессу, являются инструментом, посредством которого осуществляется формирование личности конкурентоспособного специалиста в ходе профессиональной подготовки. В таком случае в процессе профессиональной подготовки студентов должно выполняться требование обеспечения рефлексивного характера этой подготовки. Суть требования сводится к обязательности отражения, осмысления, исследования студентами процесса профессионального познания.

Формирование профессиональной устойчивости будущего бакалавра, специалиста начинается в период его профессиональной подготовки в высшем учебном заведении и определяется требованиями, предъявляемыми к профессиональным знаниям, умениям и профессионально значимым качествам личности (табл. 1).

Таблица 1 - Содержание понятия «профессиональная устойчивость»

бакалавров, специалистов при подготовки в вузе»

№ п/п	Наименование признака	Содержание признака
1.	Сущность понятия	Составляющая процесса профессиональной подготовки в вузе, определяющая целенаправленность и стабильность деятельности преподавателей по формированию у студентов всех компонентов профессиональной деятельности, обеспечения высокого уровня физического развития на основе использования возможностей физкультурно-спортивной деятельности, развитие способностей к ее осуществлению.
2.	Функции понятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– коммуникативная</li> <li>– мотивационная</li> <li>– ориентировочная</li> <li>– развивающая</li> <li>– когнитивная</li> </ul>
3.	Признаки проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уровень сформированности у студентов профессиональных знаний и умений, достаточных для выполнения всех компонентов деятельности;</li> <li>– уровень идентичности: близость представлений о собственных личностных физических качествах и возможностях осуществления профессиональной деятельности; значимость физического развития как ценности личности и профессионала; удовлетворенности физкультурно-спортивной деятельностью и удовлетворенности профессией;</li> <li>– уровень физической зрелости: уровень сформированности механизмов планирования деятельности по самооценке, программирования действий, оценки результатов и их коррекции (исполнительский, планирования, проектирования);</li> <li>– уровень физической продуктивности: оценка показателей надежности и производительности деятельности</li> </ul>

Таким образом, проблема формирования профессиональной устойчивости, средствами физической культуры, является актуальной на современном этапе. Профессиональная устойчивость, являясь интегративным качеством личности, включает профессиональную направленность, профессиональное самосознание и готовность к творческому решению профессиональных задач. Проблема

формирования профессиональной устойчивости связана с формированием профессионализма, компетентности, готовности и конкурентоспособности будущего бакалавра, специалиста. В связи с этим формирование профессиональной устойчивости начинается в процессе профессиональной подготовки в вузе и отражает особенности профессиональной деятельности бакалавра, специалиста, при использовании средств физической культуры. В процессе физического воспитания студентов такие виды спорта как плавание, легкая атлетика, игровые виды спорта в полной мере благоприятно воздействуют на все системы организма в целом, имеют общеукрепляющее значение для сохранения здоровья, повышают защитные свойства организма, воспитывают целеустремленность, волю, способствуют установлению коммутативных связей.

Вопросы к теме.

1 Физическая культура в формировании профессиональной устойчивости, указать основные положения.

2 Физическая культура ее роль в подготовке профессиональной компетентности.

3 Дать определение профессиональной устойчивости, профессиональной компетентности.

## Заключение

В учебно - методическом пособии рассмотрена оздоровительная деятельность физической культуры в процессе физического воспитания студентов, приведены комплексы оздоровительных упражнений общеукрепляющей направленности.

В разделе профессионально – прикладной физической культуры, включены системы физических упражнений и виды спорта, формирующие профессионально значимые психофизические качества и направленные на формирование профессиональной устойчивости в дальнейшей трудовой деятельности.

Нами также рассмотрена физическая культура студентов имеющих отклонения в здоровье. Средства, формы и основы методики лечебной физической культуры, приводятся комплексы специальных упражнений, разработанные в соответствии с различными заболеваниями студентов, в частности, при патологии сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, органа зрения. Комплексы упражнений для занятий по лечебной физической культуре, со студентами специальной медицинской группы, составлены в соответствии с требованиями программы по дисциплине «Физическая культура» и с учетом возрастных и половых особенностей. Предложенные комплексы упражнений достаточно простые их легко запомнить и студенты могут применять их в неурочное время для улучшения своего самочувствия.

Представленные комплексы физических упражнений, на наш взгляд, целесообразно включать в практические занятия как в основных группах студентов так и в группах студентов при различных отклонениях в состоянии здоровья. После параграфов мы включили вопросы для самостоятельной работы студентов, которые помогут проверить полученные знания в процессе обучения.

Материал, изложенный в пособии, поможет студентам и преподавателям расширить знания о важности и роли физической культуры, лечебной физической культуры в процессе физического воспитания и возможности использовать

полученные знания в повседневной жизни и в дальнейшей профессиональной деятельности. Данная работа предназначена для студентов всех направлений подготовки и для преподавателей.

## Список использованных источников

- 1 Андронов, О.В. Формирование профессиональной устойчивости бакалавров физкультурного профиля в процессе профессиональной подготовке в вузе: дис. ... канд. (доктора философии) энциклопедических наук PhD [Текст]/ А. В.Андронов. – СПб., 2015. – 177 с.
- 2 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Раппопорт. – М.: Альфа – М, 2003 – 352 с. – ISBN 5-98281-004-5.
- 3 Василенко, Е.В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям. Дис. ... канд. пед. наук[Текст] /Е.В. Василенко. – Ставрополь, 2008. – 229 с.
- 4 Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с. – ISBN 978-5-7695-5736-1.
- 5 Гриднев, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки; сост.: В.А. Гриднев, А.Н. Груздев.- Тамбов: Изд –во Тамб. гос. техн. ун –та, 2007. – 16 с.
- 6 Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. - 144 с. – ISBN 5-86318-107-
- 7 Малютина, М.В.. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: Дис... канд. пед. наук 13.00.01[Текст] / М.В. Малютина.- МаГУ . Магнитогорск, 2005 -176 с.
- 8 Симоненков, В.С.Физическая культура в повышении работоспособности студентов в вузе: методические указания / В.С. Симоненков, М.В.Малютина; Оренбургский гос. ун - т- Оренбург: ОГУ, 2011. - 42 с. –ISBN 5-9410-0983 -6.
- 9 Витун, В.Г. Лечебная физическая культура в практике физического

- воспитания студентов: методические рекомендации./В.Г.Витун, М.В. Малютина. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 30 с. – ISBN 5- 9410-0621-10
- 10 Суржок, Т. Г. Особенности методики и организации занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургской академии управления и экономики, 2008. – 264 с. ISBN 978-5-94047-125-8.
- 11 Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.Г. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.– ISBN 978-5-7695-6489-5.
- 12 Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с. – ISBN 5-93093-060-0.
- 13 Курзаева, Л.В. Развитие конкурентоспособности будущих специалистов по информационным технологиям в процессе профессиональной подготовки в вузе: дис. ... канд. пед. наук[Текст]/ Л.В. Курзаева; Магнитогорск. гос. ун-т, 2009. - 218 с.
- 14 Гузь, В.В. Формирование профессионально-личностной устойчивости учителя. Дис. канд. пед. наук [Текст] /В.В.Гузь. – М., 2012. - 182 с.