

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

Т.А. Глазина
Т.А. Анплева
Г.В. Боброва

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА СТАДИОНЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург 2019

УДК 796.03(075.8)

ББК 75.4я73

Г 52

Рецензент - кандидат биологических наук, доцент В.С. Симоненков.

Глазина Т.А.

Г 52 Практические занятия на стадионе в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Глазина; Т.А. Анплева; Г.В. Боброва; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2019. – 112 с.
ISBN 978-5-7410-2402-7

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к выходным знаниям, умениям и компетенциям студентов по дисциплине «Физическая культура».

Материал пособия содержит практический материал лечебно-профилактической направленности, который поможет в организации учебных и самостоятельных занятий на стадионе по физической культуре.

Учебное пособие предназначено студентам основной и специальной медицинской группы, обучающимся по всем направлениям подготовки, также может быть полезно преподавателям физической культуры, врачам и методистам лечебной физкультуры.

УДК 796.03(075.8)

ББК 75.4я73

© Глазина Т.А.,
Анплева Т.А.,
Боброва Г.В., 2019
© ОГУ, 2019

ISBN 978-5-7410-2402-7

Содержание

Введение.....	5
1 Особенности организации и методические аспекты практических занятий физической культурой на стадионе.....	7
1.1 История возникновения и развития спортивных сооружений.....	7
1.2 Влияние практических занятий на свежем воздухе на организм занимающихся	9
1.3 Особенности организации занятий на стадионе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	11
1.4 Теоретические аспекты практических занятий на стадионе со студентами, занимающихся в специальной медицинской группе	15
1.5 Противопоказания к занятиям физической культурой на стадионе... ..	22
1.6 Показания к практическим занятиям физической культурой на стадионе.....	24
1.7 Климатические особенности при проведении занятий на стадионе ...	28
1.8 Мотивация студентов к практическим занятиям на свежем воздухе..	30
1.9 Вопросы и задания для самоконтроля к 1 главе	33
2 Врачебно - педагогический контроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студентов, занимающихся на стадионе. Самоконтроль	34
2.1 Врачебно – педагогический контроль студентов, занимающихся на стадионе.....	34
2.2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.....	40
2.3 Самоконтроль в процессе физического воспитания студентов	44
2.4 Функциональные пробы	48
2.5 Вопросы и задания для самоконтроля ко 2 главе	52
3 Методика проведения практических занятий по физической культуре на стадионе.....	53
3.1 Методические принципы физического воспитания студентов.....	53

3.2 План проведения практических занятий на стадионе	54
3.3 Комплекс ОРУ (разминка) на стадионе	61
3.3 Техника выполнения специально-беговых упражнений	67
3.3.1 Техника бега на средние и длинные дистанции	69
3.3.2 Техника прыжка в длину с места	73
3.3.3 Техника метания малого мяча	75
3.4. Применение фитнес - технологий со студентами на стадионе	78
4. Общие требования техники безопасности на практических занятиях по физической культуре на стадионе	81
4.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»	81
4.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях	84
4.3 Меры по обеспечению безопасности на практических занятиях по легкой атлетике.....	85
4.4 Безопасность при занятиях спортивными играми.....	88
4.5 Безопасность при проведении подвижных игр.....	90
4.6 Требования безопасности по окончании занятий.....	91
Заключение	93
Глоссарий	95
Список использованных источников	97
Приложение А Примерный комплекс практических упражнений на стадионе для самостоятельных занятий физической культурой (стоя).....	101
Приложение В Примерный комплекс практических упражнений на стадионе для самостоятельных занятий физической культурой (лежа).....	106
Приложение С Поведение студента в физкультурной деятельности.....	108
Приложение Д Анкета для определения уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также избранного вида спорта..	110

Введение

Физическая активность – является ключевым фактором здорового образа жизни студенческой молодежи. Регулярные практические занятия по физической культуре улучшают здоровье, повышают работоспособность, позитивно влияют на продолжительность активной жизни. Немаловажно, что при физической активности снижается риск развития тяжелых хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем организма человека. Оптимальная физическая активность достигается за счет спортивной ходьбы, бега, игровых видов спорта, а также регулярного выполнения гимнастических упражнений.

Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сердце и сосуды, нервы, активизирует мозговую деятельность, повышает общий тонус организма человека. Температура воздуха способствует раздражению кожных рецепторов слизистых оболочек, дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов. Данные систематические раздражения кожи и слизистых закаливают организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды.

На современном этапе развития индустрии спорта недостаточно разработан теоретико-методологический аппарат, его внедрение в сферу физического воспитания студенческой молодежи носит преимущественно стихийный характер, а многие оздоровительные программы требуют научного обоснования.

Введение инновационных программ на стадионе в учебный план практических занятий по физической культуре повысят эффективность занятий, снизят их монотонность, конкретизируют развиваемые физические качества, увеличат моторную плотность занятий, их эмоциональность, улучшат функциональное состояние студентов.

Целью учебного пособия является выявление особенностей влияния практических занятий по физической культуре на стадионе на укрепление здоровья, реабилитацию после перенесенных заболеваний.

В учебном пособии поставлены следующие задачи:

- выявить особенности корригирующего и стабилизирующего воздействия практических занятий по физической культуре на свежем воздухе на организм студентов;

- проанализировать процесс закрепления физических умений и навыков на практических занятиях по физической культуре на стадионе,

- повысить функциональные резервы организма человека (тренировка опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечнососудистой, нервной систем).

В пособии раскрываются основные принципы организации и методики построения практических занятий физической культурой на стадионе, средства и формы физического воспитания. Особое значение придается контролю при работе со студентами специальной медицинской группы. Рассматриваются вопросы применения корригирующих физических упражнений, их использование для профилактики распространенных заболеваний.

Учебное пособие предназначено студентам, отнесённым по состоянию здоровья к основной, специальной медицинской или подготовительной группе, обучающимся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки.

1 Особенности организации и методические аспекты практических занятий физической культурой на стадионе

1.1 История возникновения и развития спортивных сооружений

В античные времена занятия спортом служили не только как средство времяпрепровождения, но в большей мере их главной целью было получение политической поддержки, а также религиозно-мифологическая составляющая. На ранних этапах развития цивилизации человек стремился создать такое место, где можно было бы показать себя и собрать зрителей, которые отождествляли бы себя с чем-то большим по сравнению с тем, чем они представляют собой поодиночке.

Таким образом, появились первые стадионы. Мероприятия, проводившиеся на древних стадионах, носили характер спортивных состязаний или гладиаторских боев, на которых рабы и свободные граждане боролись друг с другом в присутствии десятков тысяч зрителей.

Согласно древней легенде, возникновение первого Олимпийского стадиона, было связано с именем Геркулеса, прославившегося известными всем подвигами, а также считающегося богом побед. По легенде именно он определил длину дорожек, на которых спортсмены должны были соревноваться друг с другом. Первый Олимпийский стадион, построенный в 8 веке до нашей эры, имел U - образную форму. Вдоль длинной и короткой сторон, дорожки имели длину 192 метров и 32 метра соответственно, со стороны, которая была открыта, стадион был обращен к окружающему ландшафту.

С исторической и архитектурной точек зрения, типология стадионов имеет 2 модификации: театр и амфитеатр. Строились они как на определенной высоте над уровнем земли, так и с использованием холмистого рельефа местности, путем удаления нескольких ярусов почвы вдоль склонов.

Архитектура греческой модели театра состояла из 3 элементов – зрительская, музыкальная и сценическая части. Зрительская - размещалась на

свободных, природных склонах холма и имела полукруглое очертание. При рассмотрении в разрезе можно было наблюдать её ступенчатую форму.

В Древнем Риме стадион был чисто зрелищным сооружением. Арены были предназначены для борьбы гладиаторов и зверей, также существовал отдельный тип арены, необходимый для гонок на колесницах. Соответственно назначению различны размеры арен: от небольших 79,35 на 47,5 метров и 207,5 на 38 метров до весьма масштабных 500 на 100 метров, с трибунами, вмещающими до 250 тысяч человек [12].

В этот период были разработаны приемы в строительстве стадионов, используемые и в наши дни: трибуны приобрели форму кругового амфитеатра, для выхода на них стали применяться люки, профильная линия трибун для лучшей вместимости стала вдавленной, под трибунные участки – многоэтажными, использовались для коммуникаций и вспомогательных помещений.

Таблица 1 – Основные характеристики некоторых стадионов Древней Греции и Древнего Рима

Место нахождения	Дата сооружения	Размеры арены (м)	Длина беговой дорожки (м)	Вместимость трибун (чел.)
<i>Эллинский период</i>				
Олимпия	Около 450г. до н.э.	212 - 32	122.25	30 000
Дельфы	Конец 5 века до н.э.	192 – 25.5	177.35	7 000
Афины	330г. до н.э.	204 – 33.4	184.30	50 000
<i>Эллинистический период</i>				
Милет	2 век до н.э.	194.5 – 29.6	192.27	15 000
Приенна	Вторая половина 2 века до н.э.	191 - 18	191.39	5 000
<i>Древнеримский период</i>				
Перга	2 век до н.э.	191.5 - 34		15 000
Анцаин		207.5 - 38		15 000
Рим (Колизей)	80 г. н.э.	79.35 – 47.5		50 000
Рим (Циркус Максимум)	1 век н.э.	500 - 100		250 000

Начиная с 4 века нашей эры, после принятия христианства, спортивная составляющая стадионов получила переоценку. В это время были отменены Олимпийские игры, снесены многие театры, амфитеатры и стадионы.

Новый импульс развития спорта был получен в эпоху Возрождения. Но соревнования, в большинстве случаев, проходили на открытых городских площадях. Специально для этого для зрителей были сооружены временные деревянные площадки. Образцом проведения таких спортивных состязаний в настоящее время являются – площадь Пьяцца дель Кампо в Сиене, на которой ежегодно проходят скачки на лошадях и площадь Санта - Кроче.

В 1894 году французским бароном Пьером де Кубертенем было вынесено предложение о возобновлении проведения Олимпийских игр. Это символизировало начало новой эпохи строительства стадионов. В результате промышленного переворота и ускоренной урбанизации, необходимость в строительстве спортивных сооружений заметно возросла. К тому же, спорт все больше становился прибыльным видом бизнеса.

1.2 Влияние практических занятий на свежем воздухе на организм занимающихся

В настоящее время достаточно актуальной является проблема занятий физической культурой на свежем воздухе. Если оценивать биологические, экологические, инновационные и физиологические проблемы человечества на текущий момент, то можно говорить о том, что данная проблема становится еще более острой и злободневной для человечества.

Время сейчас изменилось так, что все то, что окружает людей – бытовые приборы, производственные технологии, транспорт, безусловно, все это пагубно сказывается на здоровье человека. В этой среде очень важно, чтобы практические занятия физической культурой проходили на улице, в особенности, в парковой зоне или в местах, с достаточным количеством деревьев и кустарников, так не только совершенствуется физическое развитие, но и улучшается здоровье человека. Важной особенностью является то, что такие тренировки на свежем воздухе будут полезны в любое время года.

Необходимо отметить, что исследуя опыт занятий физическими упражнениями на улице, показал положительную зависимость между такими занятиями и успеваемостью студентов. Активно происходит процесс закаливания, вследствие этого снижается уровень заболеваемости обучающихся, значительно уменьшаются пропуски занятий по причине болезни, у студентов гораздо больше появляется возможностей получить, усвоить и закрепить материал. Посредством выполнения физических упражнений на свежем воздухе организм человека вступает в определенное взаимодействие с окружающей средой, которая благоприятно воздействует как на организм так и на психику занимающегося.

Отдельно напомним о физической нагрузке в холодный период времени, зимой. Практические занятия по физической культуре в этот период времени приносят существенную пользу, так наблюдается укрепление иммунитета, заметно уменьшается стресс, улучшается настроение, у студентов, страдающих бессонницей – исчезает данная проблема. Говорить однозначно о том, что занятия зимой абсолютно безопасны, ни в коем случае не следует.

Практические занятия на стадионе ставят определенные цели по темпу бега. Наш мозг понимает, что стадион – это место, предназначенное для соревнований и скорости, поэтому занятия, проходящие здесь, меняют подсознательные мотивы с желания «просто побегать» до возможности достичь результатов. Бега по парку, можно потеряться в собственных мыслях, стадион на протяжении всего времени заставляет акцентироваться именно на беге и на поддержании определенных скоростных границ [3].

Тренируясь на свежем воздухе, мы заставляем тело работать по-новому, втягивая в работу все мышцы тела. В свою очередь, это аккумулирует дополнительную силу в мышцах, легких и сердце. Многие эксперты утверждают, что бег на улице гораздо лучше для повышения уровня ОФП (общей физической подготовки).

1.3 Особенности организации занятий на стадионе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Студенчество представляет особую социальную группу с характерными специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов. В этот период жизни происходит изменение социального статуса и прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной деятельности. От современных студентов требуется значительная мобилизация сил для адаптации к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения, а зачастую и проживания. Это требует интенсификации психологических, физиологических процессов и мобилизации физических резервов организма особенно в первые годы обучения в вузе.

Студенты университетов, колледжей в зависимости от уровня состояния здоровья и физической подготовленности организма разделены на три группы - основную, подготовительную и специальную медицинскую. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило — это заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, систем желудочно-кишечного тракта относятся к специальной группе.

Серьезный ущерб оздоровлению студентов специальных медицинских групп наносит врачебный «запрет», то есть «освобождение» от занятий физическими упражнениями или частичное исключение определенных движений из двигательного режима, не имеющих под собой достаточных оснований. Тогда как речь должна идти не об исключении физических упражнений, а об их соответствии индивидуальным возможностям юношей и девушек. Именно таким путем можно обеспечить адаптацию ослабленного болезнью организма к воздействию физических упражнений и, соответственно, повышению прежде всего не специфической устойчивости занимающихся физической культурой. Отмечено, что показатели не специфической резистентности организма изменяются в предболезненном

состоянии и могут служить критерием контроля и прогноза состояния молодежи, испытывающей воздействие мышечных нагрузок. Поэтому преподаватели, занимающиеся со студентами специальных медицинских групп на стадионе, в своей работе применяют инновационные методы физических тренировок, оздоровительные системы и новые педагогические технологии, в которых реализуются основные требования к подбору физических упражнений адекватных состоянию здоровья и физической подготовленности студентов, способствующих созданию мотивации, нацеленной на приобщение их к физкультурной активности, формированию и укреплению собственного здоровья, с учетом их морфо-функциональных особенностей.

И здесь особое место занимает технология проведения практических занятий со студентами специальной медицинской группы на «воздухе» — на стадионе, в парках, в скверах, когда действуют два тренирующих эффекта — собственно тренировочные упражнения и силы природы. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и времени года, а физическая нагрузка - характеру заболевания.

Обязанность преподавателя — вести контроль самочувствия студентов (пульса, частоты дыхания, наблюдать за внешними признаками утомления и др.) уровень нагрузки занимающимися. В дозировании физической нагрузки могут возникнуть вопросы, так как заболевания студентов неоднородны и требуется индивидуальный подход как к подбору упражнений, так и к количеству их выполнения. Поэтому целесообразно проводить индивидуальные или занятия, используя средства и методы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с оздоровительной целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. Потребность создания и внедрения оздоровительных программ на стадионе определена динамичным развитием спортивно-массового

направления в Российской Федерации, однако этот процесс происходит на фоне значительного ухудшения состояния здоровья, низкого уровня физической подготовленности студенческой молодежи, в связи с чем занятия на улице становятся оптимальным видом лечебной физической культуры.

При использовании ЛФК на практических занятиях на стадионе большое значение имеет грамотный подбор объемов физической нагрузки и соответствующего отдыха, при этом следует, что при высокой нагрузке может наступить переутомление и негативно сказаться на состоянии здоровья, при малом дозировании объема физической нагрузки занятия будут бесполезны [5].

Для рационального построения практического занятия необходимо использовать определение двигательной плотности занятия, осуществляемая следующим методом: по секундомеру измеряются отрезки времени, затраченное студентом непосредственно на выполнение физических упражнений и время на отдых, объяснения, показ. Подсчитывается отдельно сумма «двигательного» времени и сумма «отдыха», это время определяется по отношению к длительности занятия, что и характеризует его моторную плотность занятия. Например, если за 45 мин на выполнение упражнений затрачено 35 мин, то плотность составит $(35 \times 100) : 45 = 77,7 \%$. 22,3 % учебного времени было затрачено на показ объяснения, отдых, следовательно, плотность занятия составило 77,7 %. Для студентов специальных медицинских групп плотность занятия 60 % считается достаточной.

Студенты должны вести дневник самоконтроля, а по пульсу, частоте дыхания и показателям общего состояния здоровья — степени утомления, настроения, состояния кожных покровов и т.д. контролировать собственную переносимость нагрузок.

По мнению врача, автора учебных пособий по лечебной физической культуре – В.И. Дубровского, эффективность воздействия физических упражнений на свежем воздухе проявляется с помощью следующих факторов:

а) нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.;

б) функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-трудовым и бытовым навыкам;

в) развитие, формирование и закрепление двигательных умений и навыков;

г) повышение устойчивости к факторам внешней среды.

Важно отметить, что занятия на стадионе оказывают положительное влияние не только на функциональное состояние организма и его физическое развитие и подготовленность, но и помогают увеличить умственную работоспособность студентов. Организм полноценно насыщается кислородом и это способствует активному развитию эмоциональной сферы.

Кроме проведения учебных занятий на площадках стадиона, студентам рекомендуется больше времени находиться на природе, делать пешие прогулки, экскурсии туристические походы, так как естественный ландшафт формирует здоровую среду для их жизни. Красиво оформленная прилегающая территория помогает познать и раскрыть для себя красоту окружающего мира. Воздействие окружающего мира на функциональные системы организма человека можно рассматривать с нескольких сторон: экологической, санитарно-гигиенической, психологической и физиологической. Занятия, проходящие на улице, влияют и на психическое состояние студентов. Исследователями в области психологии доказано, что природные ландшафты, рассмотрение небесных и земных объектов помогают снизить стресс, расстройства, раздражение, а также подавляют депрессию. Здесь важную роль играет эстетическое рекреативное восприятие, так как за время обучения в спортивном зале окружающая обстановка начинает «приедаться», угнетать и в это время в большом объеме скапливаются негативные эмоции [10].

Таким образом, непрерывно меняющаяся метеорологическая обстановка (температура, сырость, ветер, солнце) в совмещении с

двигательными действиями специального характера оказывают комплексное закаливающее воздействие, повышение сопротивляемости организма студентов к всевозможным заболеваниям, улучшение их учебной деятельности и качества жизни.

1.4 Теоретические аспекты практических занятий на стадионе со студентами, занимающихся в специальной медицинской группе

Многолетние исследования результатов медицинских осмотров студентов Оренбургского государственного университета, проводимых в начале учебного года, показали, что количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ежегодно увеличивается.

Студенты, занимающиеся в специальной медицинской группе, нуждаются в особенной методике проведения практических занятий, нацеленных на укрепление здоровья.

Три главных методических принципа лежат в основе практических занятий по физической культуре на стадионе. [4].

Первый принцип заключается в оздоровительной, лечебно-профилактической направленности использования средств физической культуры и закаливания. Он включает все особенности методики и организации занятий лечебной физической культурой на стадионе. Именно поэтому практические занятия на стадионе со студентами содержат множество элементов лечебной физической культуры. Кроме того, существуют многочисленные оздоровительные системы, сформировавшиеся в результате многолетнего уникального опыта Советских и Российских ученых-врачей.

Преподаватель физического воспитания, работающий с оздоровительными группами, должен знать особенности влияния физических упражнений, на организм занимающихся, уметь выбрать показанные для

определенного заболевания средства и методы физической культуры, оценить эффективность их влияния на организм.

Эффективная реализация принципа оздоровительной направленности физического воспитания должна обеспечить практически во всех случаях, после любого из перенесенных заболеваний, полное функциональное восстановление организма и хорошую подготовленность студентов к предстоящей профессиональной деятельности. Правильно, на научной основе организованный процесс физического воспитания способен обеспечить полную компенсацию имеющихся нарушений [11].

Второй принцип физического воспитания студентов специальной медицинской группы состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры, в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом. При любых занятиях физической культурой нагрузки дифференцируют в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, особенностей практических занятий на стадионе.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов не сводится только к объему и интенсивности, т.е. к количественным характеристикам используемых физических нагрузок. Исследования последнего времени установили взаимосвязь между динамической структурой двигательного акта и качественными особенностями реакций сердечнососудистой и дыхательной систем, обмена веществ и энергии. С учетом морфофункциональных нарушений в организме студента могут быть подобраны специальные упражнения, которые способны обеспечить ограниченную нагрузку для ослабленного патологическим процессом органа при достаточно высоких нагрузках для других функциональных систем.

Третий принцип, который должен соблюдаться в процессе физического воспитания студентов, занимающихся ЛФК на стадионе, заключается в профессионально-прикладной направленности проводимых занятий.

Во время занятия по физическому воспитанию со студентами, перенесшими ранее заболевание, преподаватель должен не только обеспечить быстрое восстановление поврежденных органов и систем, но и помочь студенту приобрести необходимые для хорошего освоения профессии двигательные навыки. При помощи методов физического воспитания отшлифовать их, подготовить центральную нервную систему и другие функциональные системы организма к тому, чтобы они смогли обеспечить высокую работоспособность будущего специалиста.

Выбор упражнений диктуют запросы профессии, рассматриваемой в категориях профессионально важных двигательных качеств и особенностей реактивности организма, обеспечивающих эти качества.

В качестве оздоровительных средств и методов физического воспитания со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе здоровья, рекомендуются использовать оздоровительные системы, разработанные учеными-кардиологами.

Одной из действенных систем, является программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова [7]. Николай Михайлович Амосов — советский и украинский кардиохирург, ученый-медик, литератор, автор новаторских методик в кардиологии, системного подхода к здоровью, создатель собственной оздоровительной программы. Он рекомендовал определять физическую нагрузку в оздоровительных занятиях по формуле: частота пульса удваивается по сравнению с покоем, но не превышает 150 ударов в минуту. Уровень тренированности и масса тела не должны меняться с возрастом. Возрастные изменения основного обмена невелики вплоть до 70 лет. Следовательно, до 60 лет все изменения физиологических показателей — это следствие не возраста, а образа жизни, который приводит организм к детренированности и ожирению. Поэтому нормы нагрузок в оздоровительных тренировках и показатели здоровья двадцати двух летнего человека пригодны и для шестидесятилетнего.

Сохранение здоровья напрямую связано с развитием личности. В основе развития личности лежат потребности: потребность в двигательной деятельности, в здоровом образе жизни должна стать жизненной необходимостью, кроме того, по словам Амосова Н.М.: «Чтобы сохранить здоровье, необходимо иметь позитивные мысли». Моральное удовлетворение после занятия физической культурой на свежем воздухе создаст необходимую потребность на долгие годы [7].

Академик Амосов Н.М. составил следующие методические рекомендации для занимающихся оздоровительными упражнениями:

1. Тренировочный эффект должен быть пропорционален продолжительности и тяжести упражнений.

2. Превышение нагрузок, приближение их к предельным может вызвать заболевание.

3. Важнейшее правило — постепенность при увеличении интенсивности и длительности нагрузок.

3. Наибольший оздоровительный эффект для суставов достигается при занятиях гимнастикой и спортивными играми.

4. Безопасность тренировки определяется равномерностью нагрузки, возможностью точного дозирования, отсутствием чрезмерных эмоций, возможностью в любой момент остановиться и отдохнуть.

Большое значение имеет степень интереса, который влияет на регулярность тренировки. Необходима постепенность и осторожность в занятиях.

Все методические рекомендации соответствует принципам физического воспитания — доступности, активности, индивидуальности, постепенности, систематичности [7].

Создатель системы оздоровительных тренировок — Порфирий Корнеевич Иванов соединил духовное и телесное. Он считал, что в в каждом человеке скрыты особые силы и возможности. Люди об этом могут не знать, но соответствующие методики помогут заставить работать на организм резервы.

Метод закалки-тренировки не только дает обычную закалку, но и пробуждает резервные возможности организма, поэтому человек может адаптироваться к любым неблагоприятным условиям, а также предупреждать и побеждать любые болезни. Источником энергии для человека ученый считал природу, рекомендовал чаще ходить босиком по земле, выходить в лес, парк, купаться по возможности в естественных водоемах или обливаться водой.

В результате человек может познать и использовать для укрепления своего здоровья различные условия и силы природы: воздух, атмосферные явления - дождь, холод, солнце, ветер, град и снег. Как и Амосов Н. М. Порфирий Иванов в своей системе считал важным позитивное отношение к людям и жизни, отказ от вредных привычек. Эффект закалки-тренировки, по его мнению, может наступить после полного курса оздоровительных занятий на свежем воздухе, т.е. через год, но первые значительные успехи возможны уже через 30 часов систематических тренировок. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека [7].

Еще одна система, которая отвечает методикам преподавания физической культуры на стадионе, то есть на свежем воздухе — система оздоровления Г.С. Шаталовой. Галина Сергеевна Шаталова — врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук, академик, ввела понятие «идеально здоровый человек» и обосновала показатели такого человека, разработав систему естественного оздоровления. Идеально здоровый человек, по ее мнению, может много физически и умственно работать, длительно обходиться без воды и пищи, закален и легко терпит резкие колебания погоды, активно живет намного дольше обычного человека. А главное, такой человек обязательно доброжелателен (прямая связь с физическим здоровьем) и сознателен. Духовное здоровье ставится Г.С. Шаталовой на первое место. Идеально здоровым может быть только человек, живущий по естественным природным законам. Цель системы естественного оздоровления Г.С. Шаталовой — возвращение человека к предписанному природой образу жизни с учетом современных условий, предупреждение заболеваний. Шаталова постоянно

напоминает: система естественного оздоровления — это профилактика заболеваний, а не самолечение; лечением болезней, особенно запущенных, должны заниматься специалисты.

Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой основана на многолетней практике профессионального врача и собственном опыте оздоровления, личных уникальных научных исследованиях и экспериментах по изучению здоровья человека. Болезнь, считает ученая, есть нарушение связи «человек—природа», выход организма человека за пределы естественных условий его саморегулирования. Лечение болезни состоит в первую очередь в восстановлении этой связи. Человек в системе естественного оздоровления рассматривается целостно, подчеркивается единство в нем физического, психического и духовного начал. Г.С. Шаталова утверждает: лечить надо всего человека, а не болезнь, т.е. причину, а не следствие. В системе оздоровления Г.С. Шаталовой выделяются следующие основные направления:

1. Достижение положительного психического настроения стоит на первом месте. Для этого человек должен, прежде всего, ясно понимать свои цели и задачи, быть образованным в вопросах здорового образа жизни, в качестве практических упражнений применять различные виды медитации, аутогенной тренировки.

2. Движение означает физически активную жизнь в любом возрасте, которую обеспечивает выполнение специальных упражнений (суставная гимнастика, бег, ходьба и др.).

3. Дыхание, или специальные упражнения для дыхания, предполагает обучение правильному дыханию.

4. Закаливание — это выполнение специальных закаливающих процедур.

5. Целебное питание имеет в виду переход на видовое питание (термин Шаталовой), данное человеку природой. Основной рацион: овощи, крупы, зерновые и как дополнение фрукты, орехи, мед. Полный отказ от животной пищи [7].

В систему естественного оздоровления также входят соблюдение природного режима дня (полноценный, но короткий ночной сон, ранний подъем и т.д.) и проведение разнообразных гигиенических процедур, стремление к естественным условиям жизни (ближе к природе, натуральные одежда человека и материалы его жилища) и др.

Отличительными особенностями системы естественного оздоровления являются:

1. Системный, комплексный, тщательно продуманный научный подход к здоровью человека.
2. Стремление к идеальному здоровью, которое должно быть нормой жизни, а не ограничиваться полумерами и понятием «практически здоров».
3. Фактически переход на другой образ жизни, другую энергетику, а не обещание быстрого и легкого успеха, не поступаясь своими привычками.
4. Индивидуальный подход к каждому человеку, так как то, что полезно одному, может совершенно не подходить другому.
5. Человек является главным звеном в оздоровлении. Расчет на его разум, рациональное и интуитивное мышление, а не слепое повиновение.
6. Использование только естественных природных средств оздоровления.
7. Приспособленность системы к условиям и климату России.
8. Отрицательное отношение к любому виду аскетизма, жесткого самопринуждения, т.е. положительный психически настрой прежде всего.
9. Конкретное определение параметров состояния идеального здоровья в отличие от понятия «практическое здоровье» в современной медицине.
10. Осторожное и постепенное применение сильных методов оздоровления (голодание, закаливание, очищение организма) [7].

Выше изложенные системы оздоровления организма человека, при анализе методик, средств, рекомендованных авторами, систем могут быть внесены в программу по дисциплине «физическая культура» для студентов специальных медицинских групп, занимающихся на стадионе.

1.5 Противопоказания к занятиям физической культурой на стадионе

Медицинские противопоказания к занятиям на стадионе полностью совпадают с общим перечнем заболеваний и патологий, препятствующих допуску к занятиям физической культурой и спортом.

В первую очередь сюда относятся любые острые и хронические заболевания в стадии обострения. Выделяют особенности физического развития, такие как: резкая диспропорция между конечностями и туловищем, резко выраженное отставание в развитии, которое может препятствовать выполнению физических упражнений, деформация верхних конечностей, деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости, выраженная деформация таза и укорочение одной нижней конечности более чем на 3 сантиметра.

Медицинские противопоказания к нагрузкам для студентов бывают абсолютные и относительные:

А) Абсолютные противопоказания:

- сердечная недостаточность II—III степени;
- острый миокарда;
- острая фаза миокардита;
- стенокардия
- тромбо-эмболия артерии;
- аневризма
- инфекционные заболевания в острой фазе;
- тромбофлебит;
- острые нарушения ритма сердца;
- стеноз и почечной
- миопия более 7

Б) Относительные противопоказания:

- наджелудочковые нарушения сердечного ритма;

- (близорукость) более – 5 диоптрий;
- гипертоническая болезнь II—III степени;
- выраженный стеноз
- хронические заболевания эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема);
- стеноз трехстворчатого сердца;
- во время беременности;
- III степени;
- сердца с цианозом;
- анемия средней и тяжелой степени;
- ожирение (III степени), с одышкой, тахикардией;
- почечная и недостаточность;
- заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), резко физиологические движения;
- хронические заболевания системы кровообращения (эритремия, лимфогранулематоз).

Не рекомендуется использовать на занятиях в специальных медицинских группах упражнения анаэробного характера, выполняемые с максимальной скоростью, с большим статическим напряжением, с максимальной амплитудой движений, силовые (например, различные ускорения, поднятие тяжестей и т.п.). Противопоказаны резкие движения, движения, сложные в координационном отношении. Необходимо исключить средства, способные вызвать перенапряжение организма. Это упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и ОДА (например, длительный бег, быстрая ходьба). Практически при всех заболеваниях не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания, с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса, упражнения, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник и вызывают нервное перенапряжение [19].

1.6 Показания к практическим занятиям физической культурой на стадионе

Занятия лечебной физической культурой со студентами на стадионе проводятся в период ремиссии при заболеваниях:

- болезни кровообращения;
- болезни органов
- болезни пищеварения;
- болезни мочевыводящих путей;
- эндокринные заболевания;
- женские болезни;
- нервные и болезни;
- хирургические;
- травматология;
- глазные болезни;
- болезни ЛОР-органов;
- кожные заболевания.

Занятия в специальной медицинской группе проводятся по рабочей программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

Практическое занятие состоит из трех частей подготовительной, основной и заключительной. Их продолжительность зависит от характера течения заболевания и обострения, функционального состояния организма.

В подготовительной части занятия — ходьба, разминочный бег, общеразвивающие упражнения;

- в основной части — физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры;

- в заключительной части — дыхательные упражнения, восстанавливающая ходьба, упражнения на коррекцию.

Проверка уровня физической подготовленности и приспособляемости

организма к тем или иным физическим нагрузкам осуществляется путем измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и построения физиологической кривой в течение занятия. Для этого подсчитывают ЧСС за 30 секунд в каждой части занятия (вводной, основной, заключительной). На основании данных чертят кривую практического занятия. При этом отмечают продолжительность части занятия и по ЧСС — реакцию сердечнососудистой системы на нагрузку.

Физиологическая кривая должна представлять линию, незначительно поднимающуюся в подготовительной части занятия, заметно в основной части и к концу занятия наблюдается ее снижение.

Практические занятия по физической культуре на стадионе проводятся согласно рабочей программе, 2 раза в неделю по 90 мин.

На практических занятиях со студентами специальных медицинских групп необходимо вводить некоторые ограничения в объеме физической нагрузки и использовать рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Опыт многолетней работы и анализ литературных источников позволил расширить и систематизировать программный материал, который показан и противопоказан большинству занимающихся в СМГ [18,19].

С этой целью следует более детально подходить к определению и описанию средств физической культурой, способных оказать негативное влияние на организм занимающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Исключив из содержания программного материала все упражнения, которые противопоказаны большинству занимающихся, нами была разработана таблица, которая объединила по разделам рабочей программы рекомендуемые и не рекомендуемые упражнения (таблица 2).

Таблица 2 — Рекомендованные и не рекомендованные физические упражнения для студентов СМГ.

Не рекомендованные физические упражнения	Рекомендованные физические упражнения
В разделе «Легкая атлетика»	
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту с разбега; - спрыгивания с большой высоты; - метание на дальность; - бег с ускорением; - продолжительный бег. 	<ul style="list-style-type: none"> - бег (не более 3 мин) допускается в спокойном медленном темпе, с мягкой постановкой стоп, с сохранением правильной осанки, в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями (девушки – 1000-1200 м, юноши - 1500 м); -метания разрешаются в горизонтальную и вертикальную цели; - количество прыжков с места и многоскоков ограничивается (не более 3-4 раз)
В разделе «Гимнастика и аэробика»	
<ul style="list-style-type: none"> -упражнения на гибкость с высокой амплитудой движений, наклоны вперед с прямыми ногами из и.п. - основная стойка; - опорные прыжки; - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья); - глубокий присед с подъемом на полупальцы; -одновременный подъем туловища и ног из и. п. - упор лежа; - сед и упор углом; - «поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад; - движения таких элементов народных танцев, как присядка, прыжки в глубоком приседе; - ходьба «гусиным шагом»; - во всех упражнениях запрещены баллистические, «хлестообразные», «рывковые» движения 	<ul style="list-style-type: none"> - разные виды строевых упражнений; - ОРУ с предметами и без. - наклон вперед с прямыми ногами из и.п. - широкая стойка; - упражнения в перелезании, в преодолении полосы препятствий (лабиринт); - упражнения в равновесии на низкой опоре и т.п.; - танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарлстон, ча-ча-ча, мамбо); - ходьба в полуприседе.

Продолжение таблицы 2

Движения головой	
<ul style="list-style-type: none"> - вращения головой и пережат («полукруг») головой по спине; - наклон головы назад 	<ul style="list-style-type: none"> - пережат («полукруг») головой по груди в медленном темпе; - наклон головы в сторону
Движения туловищем	
<ul style="list-style-type: none"> -наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени; - наклоны туловища назад из любых положений; - круговые движения туловищем и наклоны с поворотами; - поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя 	<ul style="list-style-type: none"> - полунаклоны туловища в стороны и вперед с опорой руками о бедра, колени; - небольшое поднимание рук, ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе, на скамейке; -дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; -из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы
Движения ногами	
<ul style="list-style-type: none"> - махи прямыми ногами вперед выше 90°; - махи прямыми ногами назад; - мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья; - махи прямой ногой в сторону из упора на коленях; - махи ногой назад в упоре на коленях; - приседы и выпады со сгибанием коленей меньше 90° (колени выходят за линию стоп); - поднимание прямых ног из положения лежа на спине; - круговые движения коленями в положении стоя или приседе. 	<ul style="list-style-type: none"> - махи прямыми ногами вперед не выше 45°; - мах голенью в любом направлении; - мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди; - из упора на коленях и предплечьях поднимание согнутой ноги в сторону; - махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях; - в приседах и выпадах угол в коленных суставах больше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернутых наружу, тяжесть тела перенесена на пятки; - поднимание ног из положения лежа на спине с согнутыми ногами (носки могут касаться пола); - перемещение коленей по дуге вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп

Продолжение таблицы 2

Движения руками	
- активные поднимания, круги и сгибания-разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью; - сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади	- движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)
В разделе «Спортивные игры»	
- двусторонняя игра в баскетбол и футбол; - резкие броски и передачи мяча в баскетболе и футболе	- игры на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности; - игра в настольный теннис, бадминтон; - допускается игра в баскетбол в одно кольцо; - волейбол - по упрощенным правилам с элементами пионербола; - элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам); - продолжительность игр - не более 10 мин (через каждые 3-5 мин - упражнения на расслабление и восстановление дыхания)

Эти ограничения и рекомендации носят общий характер, поэтому преподаватель при выборе форм, средств и методов занятий должен индивидуально, в зависимости от заболевания студентов, подбирать упражнения для занятий физической культурой.

1.7 Климатические особенности при проведении занятий на стадионе

Свежий воздух имеет положительное воздействие на организм человека, занятия на улице можно применять в качестве комплекса физических упражнений.

На практических занятиях по физической культуре на стадионе, обогащение организма кислородом происходит интенсивнее, чем при занятиях в зале, что в свою очередь, способствует восстановлению центральной и периферической нервных систем. Положительное влияние оказывается на проприоцептивные процессы, такие как координация и

включение систем внутренних органов, на головной мозг, выносливость организма и кардиореспираторную систему. Кровь быстрее доставляет полезные вещества, а те, что уже использованы - утилизируются. Запускается процесс эффективного включения желёз внутренней секреции, что позволяет открыть путь гормонам, необходимым в борьбе со стрессом и депрессией - серотонин и эндорфин.

При проведении практических занятий на стадионе не стоит забывать об экологических, природных особенностях, а также о состоянии атмосферы в текущий момент. Данные факторы в совокупности могут оказать как положительное воздействие на организм человека, так и негативное при неправильно подобранной программе и несоблюдении правил техники безопасности [21].

Во время проведения занятий на стадионе стоит помнить о температуре в текущий момент. В жаркую погоду организм перегревается, и из-за этого существенно увеличивается нагрузка на сердечнососудистую систему. Когда температура на улице достаточно высокая, то повышается вероятность нарушения обменных процессов в мышцах. При высокой температуре резко снижается кровяное давление, ускоряется сердцебиение, может возникнуть головокружение. Чем больше повышается температура тела, тем сильнее приступ тошноты, растёт риск теплового удара, а также нарушений ритма сердца.

Если же температура на улице низкая, то это тоже может негативно сказаться на здоровье студентов. В холодную погоду активное дыхание способствует переохлаждению легких. Помимо этого, сосуды на морозе сужены, и это представляет только лишь дополнительную нагрузку для сердца [11].

Специалисты считают, что в средней полосе при температуре выше +30 и -20 тренировки не только не полезны, но и могут даже причинить вред, т.е. занятие стоит перенести в спортивный зал. Также важно учитывать

индивидуальные особенности организма, так как переносимость температуры и атмосферного давления сугубо индивидуальна.

1.8 Мотивация студентов к практическим занятиям на свежем воздухе

Реализовать задачи, стоящие перед предметом «Физическое культура» в высших учебных заведениях, удастся только в том случае, если обеспечивается хорошая посещаемость занятий студентами. Крайне важно создать заинтересованность студентов в занятиях, пробудить в них увлеченность делом освоения новых двигательных качеств и навыков [26].

Каждые юноша и девушка должны увидеть в занятиях по физическому воспитанию возможность своего совершенствования, тем более ценную для студентов СМГ, потому что в глубине души они чувствуют себя неполноценными, очень часто преувеличивая последствия своего заболевания.

Среди методов и приемов, которые способны повысить интерес студентов к физическому воспитанию, особенного внимания заслуживают:

- активизация познавательной деятельности студентов, развитие у них осознанного отношения к изучаемым двигательным действиям;
- повышение образовательной ценности учебного занятия;
- углубление теоретических основ обучения двигательным действиям;
- развитие активности и самостоятельности студентов при выполнении учебных заданий на занятии;
- дифференцированный подход к студентам с различным отношением к учебным занятиям по физическому воспитанию;
- использование данных медицинского освидетельствования и антропометрических измерений для показа студентам благоприятных сдвигов, происходящих в их физическом развитии под влиянием занятий;
- выведение объективной оценки знаний и умений студентов с учетом отношения их к изучению требований и овладению программным материалом по предмету «Физическое воспитание».

Если студенты занимаются по собственной инициативе, без давления на них со стороны педагогов, это означает, что процесс физического воспитания юношей и девушек перестал быть только учебным мероприятием и стал насущной потребностью для них самих.

Стремление к физической красоте способно побудить студентов исключительно добросовестно относиться к занятиям. Это открывает возможности заниматься спортом и при образовавшихся после болезни нарушениях в состоянии здоровья [3].

С позиции современной науки эти физические упражнения рассматриваются как своего рода инструменты для формирования физической красоты и полноценной жизнедеятельности организма. Каждая девушка и каждый юноша хотят быть красивыми и ценят внимание, проявляемое их сверстниками. Однако далеко не все молодые люди понимают, что путь к красоте – физическая культура. Разъяснить им это в наиболее деликатной и ненавязчивой форме является обязанностью преподавателя физического воспитания, если он хочет получить максимальный эффект от своей работы.

Зная функциональную анатомию и основные принципы методики обучения и физической тренировки, преподаватель физического воспитания может определить необходимые упражнения и оптимальные дозировки их использования в занятиях со студентами.

Преобразовательные возможности занятий физическими упражнениями в возрасте особенно велики, так как обеспечиваются пластичностью функций и структур молодого организма. Уже через 3–5 месяцев систематических занятий физической культурой первые результаты благоприятных изменений становятся очевидными.

Правильно разъясненные преподавателем догмы о влиянии физических тренировок на организм будут способствовать повышению заинтересованности студентов в занятиях физической культурой на стадионе.

В учебном процессе, особенно на занятиях дисциплины «физическая культура» в высшем учебном заведении, когда обучающийся — это

сформированная личность со своими потребностями и целями важно использовать мотивационный тренинг или курс развития и изменения мотивации. Многие стороны мотивации достижения связаны с субъективным представлением человека о целях деятельности и трудностях их достижения, о самом себе и своих способностях, об уровне своих результатов и возможных причинах их получения. Эти представления человека или "когнитивные оценки человека" относительно изменчивы и динамичны. Поэтому на них можно воздействовать, их можно изменять и как результат - корректировать процесс мотивации.

Для психологически грамотной организации мотивации учебной деятельности важна ориентация преподавателя при обучении на индивидуальные стандарты достижений студента. Хайнц Хекхаузен – немецкий социальный психолог - говорит о том, что важнейшую роль в формировании мотивации играют эталоны, с которыми человек сравнивает полученные результаты деятельности. Их роль выполняют личные стандарты достижений. Личные стандарты вырабатывает для себя сам человек. Это и рекорды, ориентиры для достижения высоких результатов и прочее. Эти стандарты и ориентиры относительно достижений своих воспитанников формирует так же и преподаватель. Он может быть ориентирован на усредненные общественно-ориентированные абсолютные нормы (ГТО, гос. стандарты и пр.) или на индивидуально относительные нормы. Такая модель работает так: преподаватель ставит перед каждым обучающимся индивидуальные задания, ориентированные на его возможности, цели; студент или выбирает эти цели, или ставит их перед собой самостоятельно, или вырабатывает их совместно с преподавателем в режиме сотрудничества. По индивидуальным нормам и оцениваются полученные результаты. Так как эти нормы соответствуют возможностям занимающегося и нередко им самим и установлены, то итоги объясняются внутренне контролируруемыми причинами (усилиями, старанием).

Такой характер объяснений при наличии ответственности за выполняемое дело создает высокую мотивацию и интерес к занятиям. Итогом подобной

стратегии обучения является возрастание привлекательности успеха, уверенности в своих силах и как результат - оптимальная мотивация и успешная учебная деятельность [17].

1.9 Вопросы и задания для самоконтроля к 1разделу

1 В чем заключается лечебное воздействие практических занятий по физической культуре на стадионе?

2 Назовите особенности комплектования специальной медицинской группы для практических занятий по физической культуре.

3 Что является основным критерием зачисления для студентов в специальную медицинскую группу?

4 Перечислите абсолютные медицинские противопоказания к занятиям по физической культуре на стадионе?

5 Назовите особенности методики практических занятий по физической культуре на стадионе для специальной медицинской группы.

6 Назовите относительные противопоказания к занятиям физической культурой на стадионе.

7 Назовите авторские методики системы оздоровления организма студентов.

8 Перечислите заболевания при которых рекомендуются практические занятия по лечебной физической культуре на стадионе.

9 Охарактеризуйте части практического занятия по физической культуре на стадионе.

10 Перечислите климатические особенности при проведении практических занятий физической культуре на стадионе.

11 Назовите условия формирования мотивации к практическим занятиям физической культурой на стадионе.

2 Врачебно - педагогический контроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студентов, занимающихся на стадионе. Самоконтроль

2.1 Врачебно – педагогический контроль студентов, занимающихся на стадионе

Перед тем как приступить к практическим занятиям на стадионе необходимо пройти медицинский осмотр и получить рекомендации врача о допустимой степени физических нагрузок. Только после этого студент обращается к преподавателю с целью получения практических рекомендаций по индивидуальной программе физических упражнений. В таком процессе очень важна систематичность, регулярность для получения положительного результата.

Особое место на практических занятиях физической культурой на стадионе занимает контроль за занимающимися [8]. Определение физического состояния студентов и оценка адекватности физических нагрузок со студентами ВУЗов является одним из важнейших условий для проведения занятий по физическому воспитанию на стадионе. Для этого необходим врачебный и педагогический контроль за занимающимися, который содержит врачебно-педагогические наблюдения. В результате которого преподаватель может сделать оценку уровня физической тренированности, вследствие чего определяется возможность увеличения или необходимость снижения тренировочной нагрузки, намечается направленность и содержания будущих занятий

Врачебно-педагогический контроль – это метод наблюдения врача совместно с преподавателем за занимающимися в процессе занятий физической культурой. При проведении врачебно-педагогического контроля определяются: условия проведения практических занятий на стадионе; их содержание и методика; объем и интенсивность нагрузки, и ее соответствие подготовленности занимающихся. Учитываются индивидуальные особенности организма студентов; выполнение

студентами гигиенических правил содержания одежды и обуви; ведение студентами дневника самоконтроля; выполнение мер профилактики спортивного травматизма [6].

В настоящее время успешно функционирует множество функциональных проб, критериев, тестовых упражнений, которые и помогают проводить диагностику состояния организма при физических нагрузках.

Знания закономерностей изменений организма студентов на практических занятиях по физической культуре на стадионе необходимо для правильной диагностики состояния здоровья и функционального состояния организма. Несоответствие физической нагрузки, подготовленности студентов, возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, приводят к неблагоприятным изменениям в организме студентов.

Правильно сформированная и разработанная система врачебно-педагогических наблюдений и обследований в области изучения занятий физическими упражнениями – основа эффективного врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи. Комплексное врачебное обследование дает полную характеристику состояния организма студентов. После обследования врач принимает решение о допуске к практическим занятиям по физической культуре на стадионе, а педагог подбирает подходящие формы в проведении этих занятий, режим и степень физической нагрузки.

В процессе занятий физической культурой на стадионе в высшем учебном заведении, необходимо проводить поэтапную оценку функционального состояния занимающихся, что позволит преподавателю следить за ростом тренированности организма, знать его реакцию на отдельные виды упражнений. Оздоровительный эффект занятий физической культурой гарантируется только при полном соответствии применяемых нагрузок функциональным возможностям организма студентов. В свою очередь функциональное состояние организма отражает эффективность и

рациональность используемой системы практических занятий. Поэтому врачебное обследование студентов должно быть особенно тщательным, комплексным, с тем, чтобы обеспечить своевременное выявление даже незначительных изменений в состоянии здоровья и физического развития, а также уровня функциональных возможностей организма. Своевременные рекомендации по результату контроля будут способствовать правильному выбору индивидуально-оптимальных режимов двигательной активности, а также применение типологических нормативов двигательной подготовленности. Поэтапный контроль в сочетании с учетом характера заболевания может быть эффективен при разработке различных методик оздоровительной физической подготовки студентов, планирования учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных органов и систем, так и их взаимосвязи, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов.

Комплексное врачебное обследование студентов включает в себя:

- анамнез (общий и спортивный);
- общий врачебный осмотр и физикальное обследование;
- определение и оценка физического развития (соматоскопия и антропометрия);
- рентгеноскопия грудной клетки (или флюорография);
- клинический анализ крови и мочи;
- функциональное исследование основных систем, обеспечивающих физическую работоспособность в состоянии относительного покоя;
- функциональные пробы.

По показаниям проводятся необходимые дополнительные исследования. Объем обследования зависит от его задачи, возраста, пола,

степени и от наличия необходимых условий. По задачам и организации выделяют следующие виды обследования:

- первичные;
- повторные (этапные);
- дополнительные.

Первичное обследование проводится перед началом практических занятий на стадионе или в зале, а в дальнейшем перед началом каждого семестра или курса. Задачи такого осмотра наиболее обширны (определение состояния здоровья, уровня физического развития и функционального состояния, определение плана лечебно-профилактической работы с каждым студентом, определение индивидуальных особенностей режима и методики практического занятия).

Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья) – на основных этапах обучения. Задача этапного обследования – определить воздействие принятой системы физической подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы практических занятий.

Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, а также по направлению педагогов и медиков при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях практических занятий. Кроме того, во время занятий может осуществляться

оперативный контроль. Задачей оперативного контроля является предупреждение отрицательных последствий занятий, вызванных перетренированностью, переутомлением, и т.п. Оперативный контроль проводится в начале и в конце каждого занятия. Включает в себя определение ЧСС в начале занятия и в конце занятия.

На основании обследования составляется заключение о состоянии студента с необходимыми рекомендациями для преподавателя и самого студента. По итогам комплексного врачебного обследования составляется развернутое заключение, содержащее оценку состояния студента и вытекающие из этого рекомендации.

Заключение должно включать в себя следующие разделы:

- оценка состояния здоровья;
- оценка физического развития;
- оценка функционального состояния;
- допуск к занятиям;
- рекомендации по организации и проведению лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий;
- рекомендации по режиму и методике занятий;
- назначение на очередное или дополнительное обследование.

Оценка состояния здоровья – основная часть заключения. Заключение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб. При выявлении же каких-либо нарушений в состоянии здоровья указывается диагноз заболевания с полной его характеристикой: форма, стадия, течение, этиология, степень компенсации.

Оценка физического развития производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и дополнительных исследований (плантография, рентгенография, сколиозометрия, определение относительной плотности (удельного веса) тела и др.). Физическое развитие

оценивается при этом как правильное или неправильное (при наличии каких-либо дефектов телосложения и осанки).

Оценка функционального состояния производится на основании анализа и сопоставления всех проведенных исследований в состоянии мышечного покоя и при функциональных пробах и тестах. Функциональное состояние может быть оценено в заключении как хорошее, удовлетворительное или с нарушениями (переутомление, перетренированность и пр.).

Допуск к практическим занятиям по физической культуре определяется на основании проводимого обследования с учетом показаний и противопоказаний. Рекомендации по лечебно-профилактическим и реабилитационным мероприятиям дают при наличии каких-либо нарушений в состоянии здоровья.

Хорошие показатели здоровья и функционального состояния свидетельствуют об адекватности используемых занимающимися нагрузок и режима практических занятий.

Если при обследовании выявлены какие-либо неблагоприятные изменения, необходим тщательный анализ режима физической подготовки и внесения в него определенных изменений в соответствии с показателями состояния каждого обследуемого. Это может касаться характера, объема и интенсивности нагрузок, их чередования с отдыхом, продолжительности и характера последнего, введения либо исключения каких-либо упражнений, изменения условий практических занятий, общего режима жизни занимающегося.

Один и тот же режим занятий, одни и те же нагрузки могут оказать не только различное, но порою и прямо противоположное воздействие – укрепление физического здоровья, расширение функциональных возможностей, повышение тренированности и работоспособности занимающегося и, наоборот, отсутствие эффекта, переутомление, развитие различных пред- и патологических состояний. Отсюда ясна большая роль

врача в процессе физического воспитания в управлении этим процессом и его рационализации.

Совместная работа преподавателя и врача – это основа эффективности учебно-тренировочного процесса. В процессе занятий физическим воспитанием в специальных медицинских группах в ВУЗе необходимо проводить поэтапную оценку функционального состояния занимающихся, что позволит преподавателю следить за ростом тренированности организма, знать его реакцию на отдельные виды упражнений. Что будет способствовать в выборе индивидуально-оптимальных режимов двигательной активности, а также применение типологических нормативов двигательной подготовленности. Поэтапный контроль в сочетании с учетом характера заболевания может быть эффективен при разработке различных методик оздоровительной физической подготовки студентов специальной медицинской группы, планирования учебного процесса по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

2.2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

Процесс физического образования позволяет вооружить занимающихся многообразными знаниями в области физической культуры и спорта и смежными с ней отраслями знаний (биологии, психологии, педагогики и др.), что удовлетворяет познавательные потребности молодого человека и этим самым делает процесс физического воспитания привлекательным, формирующим осознанную потребность в двигательных действиях.

Без знания своего организма, критериев оценки физического совершенства, норм и режимов здоровой жизнедеятельности невозможно формировать у студентов устойчивую потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки прочно усваиваются только в процессе сознательного удовлетворения потребности в движении в результате длительного обучения. А для этого требуется понимание результативности

своих занятий. Занимающийся должен знать как его организм реагирует на занятия физической культурой, полезны ли эти занятия или это необходимость, вызванная программным материалом. Умение видеть собственные успехи возможно при владении методами самоконтроля.

Самоконтроль - система наблюдений обучающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок и влиянием практических занятий на организм.

Самоконтроль позволяет вовремя обнаружить отрицательные воздействия физических нагрузок, чтобы не допустить утомления и переутомления организма, а также депрессию и стресс. Такой вид контроля может стать основой для того, чтобы вносить коррективы в учебный и фактический план проведения практических занятий по физической культуре. Каждый занимающийся самостоятельно физическими упражнениями должен знать основы самоконтроля и уметь применять их. Этот вид наблюдения необходимо проводить примерно в одно и то же время, применяя один метод и не меняя условий, здесь нужно использовать надежные, опробованные приборы и выверенный стандартный инструментарий.

Регистрацию показателей самоконтроля рекомендуется проводить утром после пробуждения. Важно учитывать такие показатели, как пульс, частоту дыхания, артериальное давление. Затем эти показатели необходимо замерить перед началом и после практического занятия. Желательно регистрировать пульс непосредственно и на занятии (в начале практического занятия, в особенности после основной и заключительной его части).

Помимо наблюдения изменений в течение дня стоит провести анализ показателей за неделю, за месяц. Можно построить график, который будет наглядно отражать полученные результаты. Эти данные могут пригодиться не только для того, чтобы осуществлять самоконтроль при практических занятиях физической культурой, но и для его дальнейшего использования

при посещении медицинских учреждений, а также корректировки преподавателем индивидуальных нагрузок и учебного плана.

Также необходимо время от времени проходить врачебно-педагогический контроль, что поможет выявить неблагоприятные реакции в организме (утомление, переутомление, перетренировку). Основу самоконтроля составляет оценка занимающихся общедоступными методами и приемами субъективных и объективных показателей состояния своего организма. К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, сон, желание заниматься и другие показатели.

Такой показатель, как самочувствие, редко принимается во внимание. Он считается недостаточно объективным для полной оценки самоконтроля. Наиболее часто это связано с тем, что человек ни всегда до конца прислушивается к своему организму. Зачастую, отвлекшись на какой-то интересный вид деятельности или же при отсутствии времени, человек не обращает внимания на болезни или их предвестники. И наоборот, люди, имеющие склонность к преувеличению, излишним переживаниям и самонакручиванию имеют особенность находить у себя признаки тех заболеваний, которых у них не наблюдается. Но всё же важно отметить, что при хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы; при удовлетворительном – ощущение небольшой вялости, нежелания выполнять задание преподавателя; при плохом самочувствии могут быть выраженная слабость, недомогание, снижение работоспособности, угнетенное состояние.

Настроение - очень существенный показатель, который отражает морально - психическое состояние обучающегося. Занятия должны всегда доставлять удовлетворение. Настроение можно считать положительным, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек растерян, подавлен.

Глубина сна и его спокойствие является высшей характеристикой хорошего состояния организма человека. Сон является лучшим средством

восстановления сил. Оценивая состояние сна, следует проследить за способностью организма к засыпанию, поведению во время сна (частота пробуждений, спокойность сна) и состоянием после пробуждения. Сон считается хорошим, если человек не пробуждался, спал положенное время. Удовлетворительный сон, когда трудно засыпается, после сна чувствуется легкая усталость. Не удовлетворительный сон характеризуется частыми пробуждениями, трудным засыпанием, чувством разбитости после сна.

Важный критерий – это желание заниматься. Здесь можно отметить три основных показателя: «большое желание», «безразличное желание», «нет желания». В состоянии хорошей подготовленности у занимающихся бывает, как правило, отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься.

К объективным показателям относят данные физического развития, функциональное состояние систем организма, уровень физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно. Наиболее доступными методами определения объективных показателей, выявленных с помощью антропометрических измерений, являются метод стандартов и метод индексов.

Антропометрические стандарты – это средние показатели признаков физического развития, полученные путем статистической обработки большого числа измерений однородного по составу населения, например по половому и возрастным критериям, роду деятельности, территории проживания.

Метод индексов позволяет периодически, с учетом наступающих изменений давать ориентировочную оценку антропометрических данных. Они могут использоваться в том случае, если нет подходящих антропометрических стандартов и номограмм. Недостаточная достоверность оценки по индексам связана с тем, что в них обычно не учитывается возраст, профессия и т.п. Индексы представляют собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за

норму, как правило, к таким признакам относят: рост, вес, пульс, артериальное давление.

2.3 Самоконтроль в процессе физического воспитания студентов

Как говорилось ранее, самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Необходимость самоконтроля в том, чтобы практические занятия по физической культуре оказывали оздоровительный эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья студентов. Он состоит из обычных общедоступных приемов наблюдения, складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля помогает студентам лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, которые заносятся в дневник самоконтроля, могут быть детальными, то есть состоять из 15-20 и более показателей, или же

сжатыми и иметь 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида или формы занятий.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц.

К объективным показателям самоконтроля относятся:

- ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- ЧД (частота дыхания);
- вес тела;
- рост;
- гибкость позвоночника.

В текущий момент частота сердечных сокращений считается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечнососудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 ударов в минуту, у мужчин – 65-70 ударов в минуту.

У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 ударов в минуту, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту.

Измерение частоты сердечных сокращений проводится сразу же в первые 10 секунд после упражнения. Для контроля важно, как реагирует

пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая частоту сердечных сокращений в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут. Если частота сердечных сокращений в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели частоты сердечных сокращений выше, то организм не восстановился после физической нагрузки.

Помимо частоты сердечных сокращений можно определить еще одну характеристику пульса – ритмичность или аритмичность. Аритмия может быть дыхательного характера - на вдохе пульс учащается, а на выдохе – становится реже. Такая аритмия не является отклонением от нормы.

Среди разных видов аритмий наиболее часто встречается экстрасистолическая аритмия. Редкие, единичные экстрасистолы - довольно частое явление и они сравнительно безобидны. Частые выпадения пульсового удара оказывают неблагоприятное влияние на функцию кровообращения (резко снижается систолический объем крови). Наиболее частой причиной экстрасистолической аритмии у студентов является физической перенапряжение и перетренированность. О соответствии применяемой физической нагрузки на организм студентов следует судить по восстановлению пульса после занятий или дозированной пробы.

Для оценки деятельности функциональных систем академик Н.М. Амосов рекомендовал три простых теста: определение пульса в покое, проба с приседаниями и проба с подскоками. Определение пульса в покое сидя для юношей и девушек: реже 55 ударов в минуту — отлично; реже 70 ударов в минуту — хорошо; 70 — 80 ударов в минуту — посредственно; чаще 80 ударов в минуту — плохо.

Проба с приседаниями: в медленном темпе делают 20 приседаний, вытягивая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Повышение количества ударов пульса после нагрузки на 25 % и

менее — отлично, от 25% до 50% — хорошо, 50% — 75% — удовлетворительно, свыше 75% — плохо. Увеличение количества ударов пульса вдвое и больше указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость, что является предвестником заболевания. Проба с подскоками: после предварительного подсчета пульса в положении стоя подпрыгивают на 5 — 6 см от пола 60 раз за 30 с, затем снова подсчитывают пульс, оценивая его так же, как и в пробе с приседаниями [11].

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное (систолическое) давление повышается, потом удерживается на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное (диастолическое) же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$$\text{ИК} = \text{Д} / \text{П},$$

где Д — минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечнососудистой системы, он становится большим или меньшим единице.

Также необходимо произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи, с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания в покое взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту.

Важным показателем работоспособности органов дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

2.4 Функциональные пробы

Существуют пробы для определения функционального состояния сердечнососудистой системы – ортостатическая и клипостатическая.

Ортостатическая проба проводится следующим образом. Студент лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту – удовлетворительная реакция, более 20 – неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечнососудистой системы.

Существует и проба, определяющая функциональное состояние органов дыхания - так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году).

Необходимо сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох и задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и так далее.

Занимаясь физической культурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы.

На практике широко применяется индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165-175 - 105; а при росте более 175 см - больше 110.

Можно также пользоваться индексом Кетля.

Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Статическая устойчивость. Рекомендуется проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Обследуемый становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Помимо пробы Ромберга для исследования состояния вестибулярного анализатора рекомендуется проба Яроцкого. Она проста и доступна и заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в сек., фиксируется время равновесия. У не занимающихся спортом оно составляет, в среднем, 25 секунд. У

тренированных студентов время сохранения равновесия может увеличиваться до 40-80 секунд и более.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

О функциональной возможности сердечнососудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту.

Он вычисляется по формуле: $(АД_{\text{макс.}} - АД_{\text{мин.}}) * П$,
где АД – артериальное давление, П – частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечнососудистой системы.

Нагрузочная проба с 20 приседаниями за 30 секунд. После приседаний в течение 3-х минут сидя подсчитывается пульс с 10 секундными интервалами. У тренированных людей учащение пульса может возрасти с 8-10 ударов в минуту, в покое до 13-15 ударов в минуту. После работы восстановление, как правило, наступает к концу 1-ой минуты или в начале 2-ой. Если пульс возвращается к норме к концу 1-ой минуты это отлично, если на 2-ой – хорошо, если на 3-ей – удовлетворительно. Если восстановление не произошло в течение 3-х минут, это указывает на снижение функционального состояния сердечнососудистой системы.

Если после продолжительного периода занятий физическими упражнениями (5-6 месяцев) время восстановления пульса после физических нагрузок сократится, это является одним из показателей улучшения приспособляемости к ним организма.

Кроме того, существует масса всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются величиной нагрузки, ее длительностью, поэтому трудно сравнимы. В практике врачебного контроля часто используются индекс Рюффье, проба PWC 170 и Гарвардский степ-тест.

Индекс Рюффье – это проба, в которой юноши выполняют 30 приседаний, а девушки 25 за 30 секунд.

Индекс рассчитывается по формуле

$(P1+P2+P3-200)/10$ (пульс подсчитывается за 30 секунд),

- где P1 - частота сердечных сокращений в покое;

- P2 - сразу после нагрузки;

- P3 - через минуту после нагрузки.

Оценка меньше 0 говорит об отличном функционировании сердца;

- от 0 до 5 – хорошем;

- от 6- 10 - удовлетворительном;

- 11-15 – слабом;

- более 15 – неудовлетворительном.

Регулярные практические занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние всех систем организма студентов, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

2.5 Вопросы и задания для самоконтроля ко 2 главе

1. Определение понятию «врачебно-педагогический контроль».
2. Определение понятию «самоконтроль».
3. Определение понятию «антропометрические стандарты».
4. Правила проведения пульсометрии.
5. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
6. Назовите объективные показатели самоконтроля.
7. Назовите основные методы определения объективных показателей самоконтроля.
8. Перечислите основные методы врачебного обследования студентов.
9. Назовите пробы, определяющие функциональное состояние дыхательной системы.
- 10 Назовите пробы, определяющие функциональное состояние сердечнососудистой системы.

3 Методика проведения практических занятий по физической культуре на стадионе

3.1 Методические принципы физического воспитания студентов

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении занятий по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является основополагающими при планировании учебного процесса [8].

С одной стороны эти принципы отвечают принципам предметной области «физическая культура», тем не менее, они модернизированные под контингент студентов занимающихся на стадионе.

- принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики оздоровительной тренировки, осознанное отношение к образовательному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

- принцип систематичности требует регулярности занятий, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности;

- принцип доступности и индивидуальности обязывает планировать и включать в каждое занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному. А также осуществлять учет индивидуальных особенностей

занимающихся: пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности.

Подбор упражнений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма занимающихся;

- принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, увеличение физических нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня.

Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся [3].

3.2 План проведения практических занятий на стадионе

Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам для высшего профессионального образования дисциплина «Физическая культура» должна обеспечивать сохранение здоровья, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, для выполнения ими требований по сдаче контрольных нормативов соответственно рекомендаций учебной программы. ФГОС ВПО третьего поколения четко определяют критерии подготовки выпускников высших учебных заведений, формулируют общекультурные и профессиональные компетенции будущих специалистов. Современные цели высшего образования призваны обеспечить подготовку специалистов, соответственно международным стандартам, где

одним из оценочных признаков будущего специалиста является состояние его здоровья. Следовательно, основополагающей задачей стоящей перед преподавателями кафедры «физического воспитания» является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, что требует внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию обучающихся средствами физической культуры [16].

Большой объем средств и методов физического воспитания, а также организационные формы их выполнения делают проведение занятий по дисциплине «физическая культура» достаточно сложной задачей.

Преподавателю необходимо выстроить из физических упражнений и методов их выполнения систему целенаправленных воздействий, обеспечивающих решение образовательных и оздоровительных задач с учетом их долговременной перспективы реализации. Кроме того, необходимо обеспечить решение воспитательных задач и формирование мотивации занимающихся к занятиям физической культурой [20].

Практические занятия со студентами на стадионе проводятся по дисциплине «Физическая культура», согласно Федеральным государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования. Целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятия по физическому воспитанию (таблица 3).

Таблица 3 — Модель практического занятия физической культурой на стадионе

Часть занятия	Дозировка	Задачи занятия	Средства
Вводная часть (25%)	5 - 7 минут	Организация студентов, проведение инструктажа по технике безопасности	Построение, беседа. Проверка готовности к занятию, инструктаж. Дыхательные упражнения
Подготовительная часть	10 — 15 минут	Общая и специальная разминка, повышение функционального и эмоционального состояния занимающихся.	Ходьба, легкий бег. Бег с переходом на ходьбу. ОРУ (упражнения низкой и средней интенсивности)
Основная часть 30 мин (65%)	12 — 15 минут	Повторение и совершенствование изученного материала, развитие физических качеств и способностей	Специальные упражнения и подвижные игры в качестве подводящих и подготовительных упражнений (средней интенсивности)
	15- 20 минут	Изучение новых двигательных действий, предусмотренных программой	Спортивная ходьба, техника лыжного хода, обще-физические упражнения, фитнес-технологии, элементы аэробики (средней интенсивности, не большая нагрузка высокой интенсивности)
	12 — 15 минут	Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств	Специальные упражнения, спортивные и подвижные игры , специальные упражнения ЛФК (низкой и средней интенсивности)
Заключительная часть (10%)	10 - 15 минут	Приведение организма в состояние покоя, нормализация ЧСС	Упражнения низкой интенсивности

Практическое занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия длится 5 – 7 мин и включает построение студентов, инструктаж по технике безопасности, проверка одежды соответствующей погодным условиям, опрос о состоянии здоровья, пульсометрию и дыхательные упражнения.

На подготовительную часть отводят 10 – 15 минут и состоит она из общеразвивающих упражнений, выполняемых в нарастающем темпе. Разминка направлена на то, чтобы, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, вызвать физиологическое увеличение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе нагрузки.

В качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры всего организма. Основным в подготовительной части занятия является потягивание, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечнососудистой системы к условиям мышечной деятельности. При выполнении общеразвивающих упражнений следует обратить особое внимание на глубокое и равномерное дыхание. Не рекомендуется выполнение упражнений, требующих больших мышечных усилий и затрудняющих дыхание. Движения целесообразно чередовать специальными дыхательными упражнениями. В подготовительной части занятия со студентами специальных медицинских групп отводиться ходьбе, легкому бегу, чередованию легкого бега с ходьбой — эти упражнения особенно актуальны для занятий на стадионе.

Основная часть занятия составляет 30 – 45 мин и отводится для обучения новым двигательным действиям и для основной физической нагрузки. В ней осваивают новые физические упражнения из разных видов спортивной деятельности — спортивная ходьба, техника лыжного хода, движения из спортивных игр — волейбол, баскетбол, бадминтон, кроме того отрабатываются уже изученные двигательные навыки, осуществляют развитие

двигательных качеств и обеспечивают решение основных задач физического воспитания на каждом конкретном этапе занятий.

Физиологическая кривая практического занятия на стадионе должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Для этого учебный материал в ней распределяют таким образом, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями, усвоенными на предыдущих занятиях.

Очень важно избегать утомления, вызванного повторением однообразных физических упражнений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений [7].

С этой целью необходимо, как и в подготовительной части занятия, «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. При обучении определенному двигательному навыку, когда принцип «рассеивания» невозможно осуществить, не нарушая процесса освоения упражнения, целесообразно применить двигательные переключения в виде кратковременных (8 – 15 с) интенсивных движений, выполняемых не утомленными мышцами.

Предусмотренное программой по физическому воспитанию высших учебных заведений освоение гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки и волейбола обеспечивается, главным образом, за счет основной части занятий. Для удобства усвоения материала по отдельным разделам учебной программы целесообразно использовать не только основную, но и подготовительную часть занятий.

Проводя занятия по каждому из разделов программы, необходимо обеспечить не только овладение элементарными движениями этого вида спорта, но и формирование различных двигательных качеств и способностей.

Иначе говоря, занятия по легкой атлетике должны помочь освоить не только основные движения этого вида спорта (различные виды ходьбы и бега, технику прыжков и метаний), но и развитие основных двигательных качеств – выносливости, силы и быстроты. При этом

важно иметь в виду, что физические упражнения в зависимости от их особенностей могут оказывать различное влияние на организм.

Заключительная часть занятия (10 – 15 мин) включает упражнения на расслабление и дыхание. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению функционального состояния организма студентов, вызванных физическими нагрузками основной части. С этой целью рекомендуют включать в заключительную часть занятия упражнения для тех мышечных групп, которые не участвовали в нагрузке. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем упражнений основной части занятия. В заключительной части занятий рекомендуется включать упражнения на растяжку утомленных мышц, и упражнений дыхательной гимнастики.

С целью педагогического контроля над правильным распределением нагрузки студентов на первом же занятии обучают измерять частоту сердечных сокращений, которую по сигналу преподавателя студенты определяют в течение 15-секундного интервала времени. Такой подсчет производится 4 раза: до начала занятия, в середине – после утомительного упражнения основной части, непосредственно (в первые 10 с) после занятия и через 5 минут восстановительного периода.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает для студентов усвоение следующих требований:

- знать и выполнять правила личной и общественной гигиены;
- уметь объяснять значение и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- уметь объяснять значение и выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- знать методику выполнения самоконтроля и уметь проводить анализ показателей дневника самоконтроля;

- иметь знания, умения и навыки по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к профилю своей будущей специальности.

Важно разъяснять студентам, что практически каждый из них – при условии систематических занятий физическими упражнениями в сочетании с закаливанием и на основе рационального, гигиенически обоснованного режима – сможет постепенно освоить рекомендуемые объемы физических нагрузок недельного двигательного режима.

К числу обязательных для студентов требований по практическому разделу являются задания из раздела гимнастики:

- умение выполнять строевые упражнения;
- упражнения на осанку;
- основные движения руками, ногами, туловищем (ОРУ);
- танцевальные шаги;
- простейшие акробатические элементы;
- упражнения на равновесие и балансирование;
- умение поднимать и переносить небольшие тяжести,
- практические упражнения с гимнастическими снарядами (палка, мяч, гантели и т.д.).

Из раздела легкой атлетики:

- демонстрировать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- метания гранаты;
- прыжков в длину с места.

Из раздела лыжной подготовки:

- умение показать технику владения отдельными способами передвижения лыжах;
- подъемов и спусков с возвышенности;
- поворотов на месте и при передвижении (по заданию преподавателя).

Обязательным для студентов на занятиях на стадионе также является умение по заданию преподавателя подготовиться и провести фрагмент практического занятия: комплекс утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики (физкультурная пауза при физической работе средней степени тяжести и физкультминутка при умственной работе), комплекс лечебной физической культуры, подвижную или спортивную игру.

Студенты также должны выполнять упражнения по профессионально-прикладной физической подготовке (если они им не противопоказаны), а также уметь выполнять функции инструктора по физической культуре.

3.3 Комплекс ОРУ (разминка) на стадионе

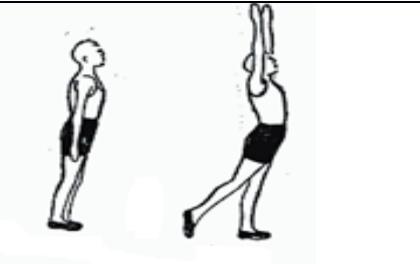
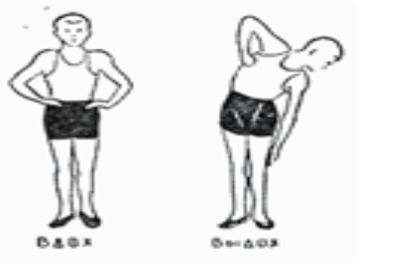
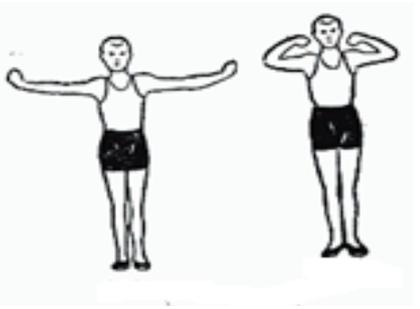
Практическое занятие на стадионе по физической культуре всегда начинается с разминки. Разминка перед основной частью — это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, помогающий снизить риск травм и провести занятие с максимальной эффективностью.

Выполнение разминки перед игровой частью также является важнейшей частью занятия. Тщательная разминка помогает постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках. Независимо от того, планируются в дальнейшем силовые или скоростные упражнения, разминаться необходимо обязательно.

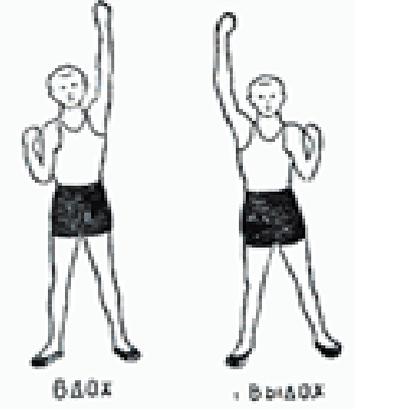
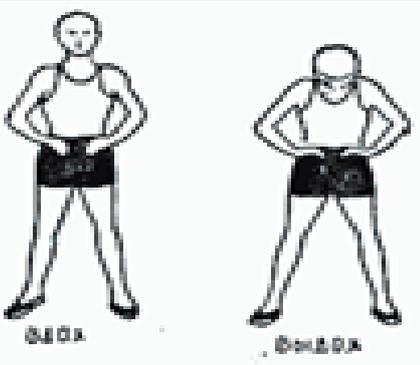
Основным в разминке является проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ). На данном этапе важной практической значимостью обладает подготовка запястных, коленных и голеностопных суставов к работе в основной части занятий. На этот затрачивается примерно 15 – 20 минут.

Одним из этапов, который максимально приближает студентов к основным упражнениям – это бег в умеренном темпе.

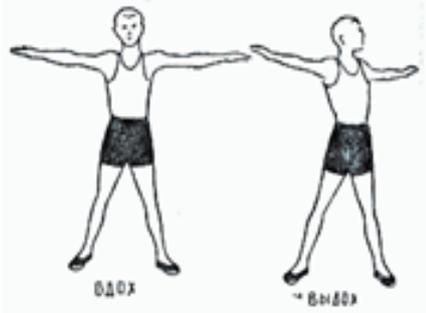
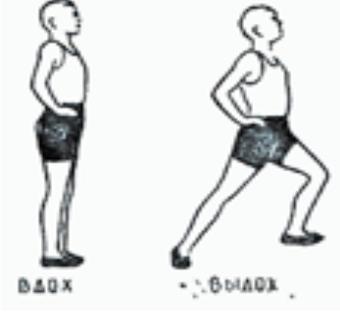
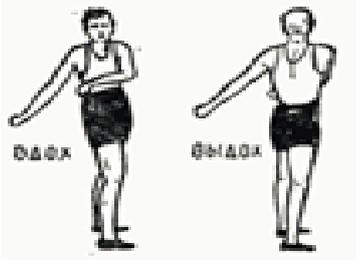
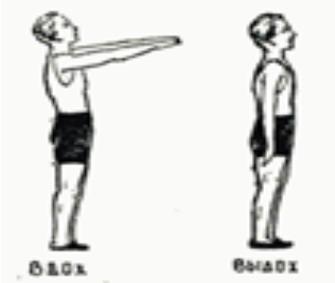
Таблица 4 – Комплекс общеразвивающих упражнений

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
1		<p>И. п.: о.с. 1-2 - Руки вверх, правая на носок назад; 3-4 – и.п.</p>	8-12 раз
2		<p>И. п.: стойка, руки на пояс. 1-2 - Наклон вправо, правая рука вниз; 3-4 – тоже в левую сторону.</p>	8-12 раз
3		<p>И. п.: стойка руки в стороны, кисти в кулак. 1-2 - Руки к плечам с небольшим напряжением; 3-4 – и.п.</p>	10-20 раз

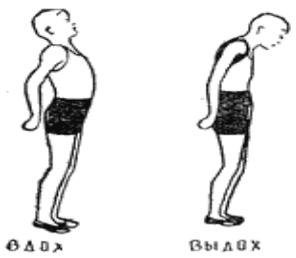
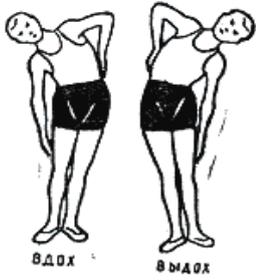
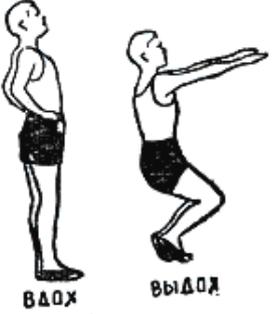
Продолжение таблицы 4

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
4	 <p>Вид сзади</p> <p>Вид сзади</p>	<p>И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 - Правая вверх; 2 – смена положения рук.</p>	<p>10-15 раз каждой рукой попеременно</p>
5	 <p>Вид сзади</p> <p>Вид сзади</p>	<p>И. п.: стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – Плечи вперед; 3-4 – и.п.</p>	<p>8-12 раз</p>
6		<p>И.п.: о.с. Ходьба на месте.</p>	<p>4-6 минут</p>

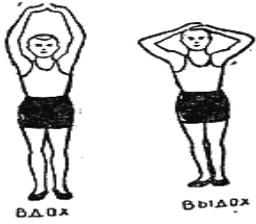
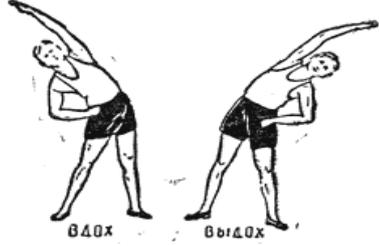
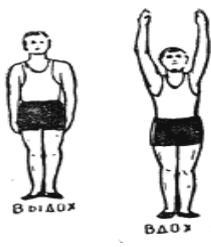
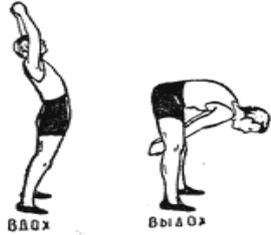
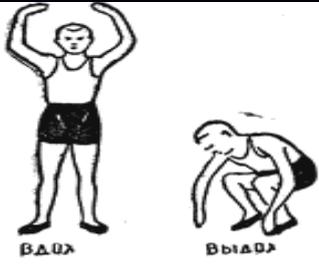
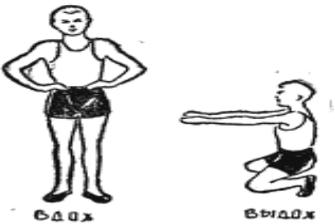
Продолжение таблицы 4

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
7		<p>И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - Поворот туловища вправо; 2 – и.п., 3 - поворот влево; 4 – и.п.</p>	<p>6-8 раз в каждую сторону</p>
8		<p>И. п.: стойка, руки на пояс. 1 – Выпад правой; 2 – и.п. 3 – выпад левой; 4 – и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>
10		<p>И. п.: о.с. 1 - Поворот туловища вправо, 2 – тоже в влево</p>	<p>6-8 раз в каждую сторону</p>
11		<p>И. п.: о.с. 1 - руки вперед, 2-и.п</p>	<p>6-8 раз</p>

Продолжение таблицы 4

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
12		<p>И.п.: о.с. Ходьба на месте в медленном темпе.</p>	1-2 минуты
13		<p>И. п.: стойка, руки вместе за спиной. 1-2 - Отвести руки назад, подняться на носки. 3-4 – и.п.</p>	6-8 раз
14		<p>И.п.:о.с. 1-2 - Наклон влево, левая рука вниз, правая вверх, 3-4 – тоже вправо.</p>	6-8раз
15		<p>И. п.: стойка руки на пояс. 1-2 - полуприсед, руки вперед, 3-4 – и.п.</p>	6-8 раз

Продолжение таблицы 4

№ упр.	Изображение	Описание	Кол-во повторов
16		<p>И. п. стойка, руки за голову в замок. 1-2 - Руки вверх, 3-4 – и.п.</p>	6-8 раз
17		<p>И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – Наклон влево, правая рука вверх, 3-4 – наклон вправо, левая вверх</p>	6-8 раз в каждую сторону
18		<p>И. п.: о.с. 1-2 - Руки вверх, 3-4 – и.п.</p>	6-8 раз
20		<p>И. п.: стойка, ноги врозь, руки в «замок». 1- Наклон, руки между ног, 2 – и.п.</p>	6-8 раз
21		<p>И. п.: стойка, ноги врозь, расслабить мышцы рук. Затем расслабить мышцы ног и туловища, присесть с минимальным напряжением мышц.</p>	4-6 раз
22		<p>И. п.: стойка, руки на пояс. 1-2 – Присед, руки вперед, 3-4 – и.п.</p>	6-10 раз

3.3 Техника выполнения специально-беговых упражнений

Специальные беговые упражнения (СБУ) способствуют улучшению технической составляющей бега, укрепляют суставы и связки. Такие упражнения отлично развивают силу, выносливость и координацию движения. СБУ повышают частоту шагов при беге, силу отталкивания каждого шага и совершенствуют технику бега. Студенты, которые регулярно выполняют СБУ, тратят меньше сил на дистанции и значительно улучшают свой результат.

Таблица 5- Специальные беговые упражнения

Изображение	Методические рекомендации	Дистанция
<p style="text-align: center;">многоскоки</p> 	<p>Верхний плечевой пояс не закрепощен, руки расслаблены. Подскоки выполняют попеременно на левой и правой ноге.</p>	<p>40-60 метров</p>
<p style="text-align: center;">приставной шаг</p> 	<p>При боковом отталкивании в работу включаются все мышцы стопы. Не приземляясь на пятки, активнее нагружать стопу, прорабатывать икроножную и камбаловидную мышцы. Руки работают по направлению к себе и от себя, один прыжок — одна смена рук.</p>	<p>40- 60 метров</p>
 <p style="text-align: center;">бег с захлестом ног</p>	<p>Выполнять упражнение быстро с приземлением на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, руки подвижны.</p>	<p>40- 60 метров</p>

Продолжение таблицы 5

Изображение	Методические рекомендации	Дистанция
<p data-bbox="204 241 616 309">бег с высоким подниманием бедра</p> 	<p data-bbox="663 241 1289 488">При подскоке поднимать бедро до параллели с полом. Упражнение максимально приближено к бегу. Руки работают как в беге. Не отклонять корпус назад, спина ровная, стопа сокращена на себя. Выполнять быстро приземляйтесь на переднюю часть стопы.</p>	<p data-bbox="1321 241 1469 309">40-60 метров</p>
<p data-bbox="260 571 560 600">бег на прямых ногах</p> 	<p data-bbox="663 571 1289 853">Приземляться на упругую стопу. Руки работают как при беге, корпус держать прямо. Высота поднятия ног зависит от задачи: чем выше поднимается нога, тем сильнее отрабатывается отталкивание и задействуется подвздошно-поясничная мышца — чем ниже ставится нога, тем больше упор на стопу и приземление.</p>	<p data-bbox="1321 571 1469 638">40-60 метров</p>
<p data-bbox="260 862 560 891">бег на прямых ногах</p> 	<p data-bbox="663 862 1289 965">Наклонять корпус вперед, а ноги как можно сильнее выбрасывать назад через сгибание. Руки работают как при беге.</p>	<p data-bbox="1321 862 1469 929">40-60 метров</p>
<p data-bbox="300 1191 520 1220">Бег с махом ног</p> 	<p data-bbox="663 1191 1289 1294">Спина прямая, рука касается носка противоположной ноги, стопа сокращена на себя.</p>	<p data-bbox="1321 1191 1469 1258">40-60 метров</p>
<p data-bbox="323 1736 496 1765">бег в шаге</p> 	<p data-bbox="663 1482 1289 1624">Руки работают как при беге. Приземляться на середину стопы. Чаше делать шаги, увеличивать силу отталкивания от поверхности.</p>	<p data-bbox="1321 1482 1469 1550">40-60 метров</p>
<p data-bbox="260 2033 560 2063">бег широким шагом</p> 	<p data-bbox="663 1780 1289 1995">Обе ноги отталкиваются от земли. Правая нога сгибается к животу, угол в колене 90 градусов, левая нога прямая. Руки работают как при беге, но шире и дальше от корпуса. Сохранять координацию и баланс во всем теле.</p>	<p data-bbox="1321 1780 1469 1848">40- 60 метров</p>

3.3.1 Техника бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции - упражнение, которое рекомендуется применять со студентами, занимающимися на стадионе. К бегу на средние и длинные дистанции относится бег на 500, 600, 800, 1000, 1500 и 2000.

При применении этого упражнения на занятиях особенно важным является самоконтроль студента за состоянием своего здоровья, если во время выполнения упражнения происходит ухудшение самочувствия необходимо прекратить задание. Если занимающийся чувствует неготовность выполнять данное упражнение, его стоит заменить упражнением переменный бег с ходьбой. Чтобы бег на средние дистанции выполнялось легко, занимающийся чувствовал удовлетворение от выполнения задания, у него было отличное настроение и желание заниматься оздоровительным бегом, необходимо, научить его правильной техники бега, равномерному дыханию во время бега.

Оздоровительный бег считается самым популярным видом спортивной деятельности — человек может самостоятельно заниматься в любом месте, на стадионе, в парках, просто на улице, занимающийся не привязан к спортивному залу — не требуется абонемент и временные рамки, это индивидуальный вид и по финансовым затратам считается самым не дорогим (требуется только спортивная форма). Единственно, что необходимо человеку — это желание заниматься, а для этого от упражнения надо получать удовольствие.

Во время бега на средние дистанции корпус должен быть в вертикальном положении или слегка наклонено вперед. Во время отталкивания таз подаются вперед, что позволяет полнее использовать силу отталкивания. Слегка согнутая нога ставится на грунт упруго и эластично с передней части стопы, а затем уже на всю стопу. Это позволяет уменьшить расстояние от проекции общего центра тяжести тела бегуна до места приземления и сокращает действие тормозящих сил реакции опоры.

Активное движение свободной ноги вниз-назад перед приземлением тоже способствует уменьшению тормозящих сил. После приземления на грунт до положения вертикали ногу продолжают сгибать (амортизационное сгибание) одновременно растягивается четырехглавая мышца бедра, вследствие чего эффективнее происходит отталкивание. Угол отталкивания в беге на средние дистанции равен примерно 50-55⁰. У хороших бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги при выносе ее вперед достигает почти до горизонтали. Это движение надо выполнять с акцентом от бедра и с последующим быстрым расслаблением мышц.

В беге на средние дистанции спортсмен совершает 170-220 шагов в минуту. Длина шага зависит от индивидуальных качеств бегуна, от беговой дорожки, погодных условий. Обычно она достигает 160-215 см. Можно обратить внимание занимающихся на то, что скорость бега можно повысить путем увеличения частоты шагов, а не увеличения длины шага.

При движении рук и плечевого пояса пальцы рук свободно сложены, предплечья не напряжены и плечи не должны подниматься вверх. При движении руки вперед соответствующее плечо выноситься слегка вперед и компенсирует движения противоположной ноги и стороны таза. Движения и рук и плечевого пояса взаимосвязаны с движениями ног.

Очень важно научить студентов правильно дышать на дистанции. Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей, а также от скорости бега. При небольшой скорости бега одно дыхание (вдох и выдох) совершается за 6 шагов, на большой скорости за 4 шага. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой. Дышать следует через нос и полуоткрытый рот одновременно, и стараться делать полный выдох. При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т.е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов.

Технику бега можно описать как двигательное действие, связанное с функционированием опорно-двигательного аппарата человека, под управлением центральной нервной системы (модель объекта исследования). В технике бега принято выделять опорную (толчковую) и маховую ноги.

Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Если увеличить силу только этих мышц, то скорость выноса ноги будет больше, время полета должно сократиться, следовательно, можно будет зафиксировать рост темпа бега при некотором уменьшении длины шага (первая рабочая гипотеза).

При выполнении старта в стартовом положении у линии ставят более сильную (толчковую) ногу, другую отставляют позади на передней части стопы на расстоянии 40-50 см. По команде «Внимание!» надо согнуть ноги, а туловище наклонить вперед и тяжесть тела слегка перенести на впереди стоящую ногу. Если вперед выставлена правая нога, старт надо начинать с выносом левой руки, и наоборот. Некоторые бегуны опираются рукой о землю до стартовой линии. По выстрелу или команде «Марш!» начинают бег в сильном наклоне, делая первый шаг стоящей сзади ногой, затем наклон туловища постепенно уменьшают, а длину шагов увеличивают. Для успешного и быстрого обучения бегу необходимо, прежде всего, создать правильное представление о технике бега: объяснить методику техники бега на средние дистанции, показать технику бега.

Обучение технике бега на средние дистанции складывается из обучения технике бега по прямой, на повороте дорожки, высокому старту, стартовому ускорению и совершенствованию технике бега. Технику бега следует показывать сбоку, сзади и спереди.

а) Объясняя технику бега по прямой, надо несколько раз выполнить пробежки на отрезках 80-100 м.



Рисунок 1. - Техника бега по виражу

б) Технику бега на повороте надо показать на дорожке с обычным, а затем с уменьшенным радиусом поворота, по прямой с входом в поворот и по повороту с выходом на прямую. При входе в вираж учащийся несколько наклоняет туловище влево, чтобы сохранить равновесие. Чем большую скорость развивает бегун, тем сложнее ему сохранять равновесие, а значит - тем больше ему приходится наклоняться внутрь дорожки (рисунок 1).

в) Обучающихся следует научить правильно ставить стопу на грунт, отталкиваться, выносить бедро маховой ноги и правильно выполнять движения руками.

Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4° - 5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Для правильного усвоения беговых упражнений требуются обучения подводящим упражнениям. Подводящие упражнения - руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90° , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук:

- вперед— вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины);

- назад— кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.

Увеличение скорости бега на средних дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком большой шаг требует и больших энергетических затрат. Длина шага у бегунов составляет примерно 160 — 220 см в зависимости от дистанции и индивидуальных особенностей. Скорость бега обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины.

Грубые ошибки — слишком большая общая напряженность, низкое поднятие бедра, неполное отталкивание, излишний наклон туловища вперед или назад, боковые колебания (раскачивание), выпрямление рук.

Совершенствование в технике бега на средние дистанции достигается в результате выполнения пробежек на отрезке от 100 до 300 м, бега с ускорением и переменной скоростью на отрезке 400 м и бега с высокого старта на 400-600-800 м с ускорением в конце дистанции.

3.3.2 Техника прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места — упражнение, которое входит в состав контрольных нормативов, определяющих физическую подготовленность студентов. Кроме того, он является одним из нормативов комплекса ГТО.

Прыжок - это сложное, локомоторное, одновременно симметричное, ациклическое движение, характеризующееся максимальным напряжением работающих мышц в течение очень короткого времени, в результате чего тело, подброшенное в воздух, с большой скоростью проходит некоторое расстояние.

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие стадии в упражнении: Подготовка к отталкиванию. На данном этапе студент принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок (рисунок 2).

Для выполнения упражнения студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди.

В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Выполнив упражнение, студент выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

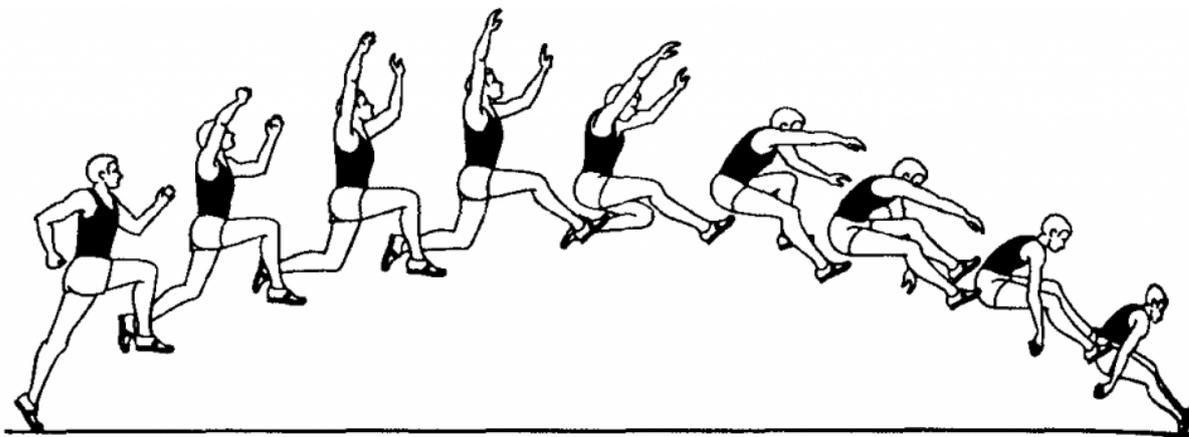


Рисунок 2 – Техника прыжка в длину с места .

3.3.3 Техника метания малого мяча

Упражнение — метания малого мяча является универсальным, так как для его выполнения не требуется специальной физической подготовки, это упражнения могут выполнять студенты всех групп здоровья.

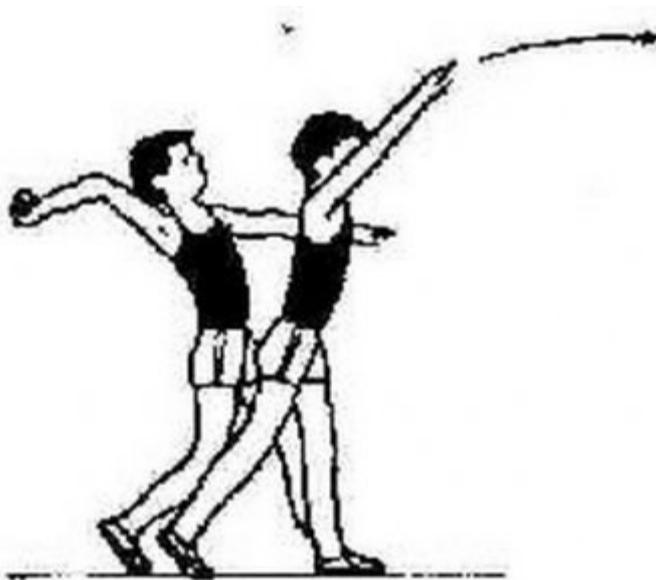


Рисунок 3 - Техника метание малого мяча с места

Чтобы правильно выполнить упражнение метание малого мяча с места, необходимо:

1. Расположиться на исходной позиции, направив взгляд в сторону полёта снаряда.
2. Вынести вперёд левую ногу, полностью уперев стопу в землю.
3. Оставить правую позади, упираясь её передней частью.
4. Переместить основной вес тела на левую ногу.
5. Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой.
6. Левую руку расположить вдоль туловища.
7. Передислоцировать массу тела с левой нижней конечности на согнутую правую.
8. Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади.

9. Тело, повёрнутое теперь левой своей частью в направление метания, немного отклонить вправо.

10. Руку со снарядом расположить ладонью кверху.

11. Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперёд и чуть в сторону.

12. Взгляд устремить в направлении броска.

13. Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность.

14. Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и упирающейся на носок.

15. Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска.

16. Резким движением этой руки осуществить бросок вперёд по углом, максимально приближающемся к 45° .

17. Одновременно с вылетом спортивного снаряда из руки распрямить ноги.

18. Чтобы предотвратить заступ, расположенную впереди левую ногу согнуть в колене, туловище развернуть влево, а левую руку расположить сзади, перескочив с левой стопы на правую.

Техника метание малого мяча с разбега. Обычно для разбега выделяется дорожка длиной до 20 м. Однако в реальности это расстояние варьируется в зависимости от индивидуальных качеств метателя. Оптимальным же считается разбег, состоящий из 13 шагов, 8 из которых приходятся на предварительную часть, а остальные 5 — на заключительную.

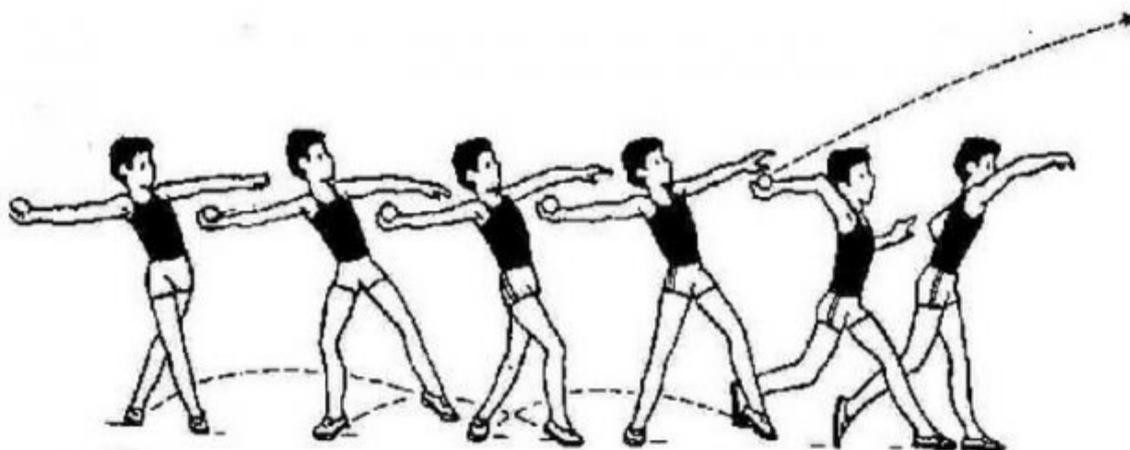


Рисунок 4 - Техника метание малого мяча с разбега

Чтобы суметь с разбега метнуть снаряд как можно дальше, необходимо:

1. Захватить мяч пальцами рук, держа его во время разбега перед грудью выше плеча или внизу (на выбор). Начать движение с правой ноги.
2. Бег ведётся с ускорением, при котором ширина шага на 30 см короче, чем во время бега на спринтерские дистанции.
3. При выходе на финишный этап разбега развернуть плечи вправо.
4. В зависимости от первоначального расположения руки с мячом опустить её или поднять на уровень плеч и завести слегка назад.
5. Осуществить скрестный шаг, во время которого за счёт сохранения положения развёрнутого вправо тела туловище напрягается.
6. Затем опереться левой ногою по линии перемещения, разогнуть правую.
7. Расположить ось таза под прямым углом к вектору движения.
8. С помощью созданной таким образом позы, которая называется «натянутым луком», резким посылом руки отправить мяч вперёд, стараясь приблизиться при этом к траектории в 45° .
9. Перескакивая с левой нижней конечности на правую, погасить инерцию разбега.

3.4. Применение фитнес - технологий со студентами на стадионе

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес-технологии удовлетворяет потребности групп с различной физической подготовленностью. В физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий фитнес-технологии привлекают девушек с самой низкой мотивацией к физкультурно-оздоровительной деятельности. Современные программы занятий содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Различные комплексы упражнений включают в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результатом регулярных занятий фитнесом является поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Фитнес-технологии используются в профилактических и лечебно-оздоровительных целях. Занятия фитнес-аэробикой представляют собой комплекс упражнений, сочетающий в себе движения тела и правильное дыхание, которое приводит к обогащению организма кислородом. Кроме активизации дыхания, аэробика направлена на работу всех мышц тела. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью. Один из видов фитнес-аэробики – классическая аэробика. Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером

заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.). Упражнения фитнес-аэробики могут выполняться на свежем воздухе, на стадионе, как под музыку, метроном или счет преподавателя.

Базовые шаги, которые представлены в таблице 6, являются средствами классической аэробики [16].

Таблица 6 — Базовые шаги классической аэробики

Упражнение	Название в специализации	Интенсивность
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step touch	Низкая и средняя интенсивность
Шаг в сторону, подъем колена (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee up	
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl	
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте	Mambo	Средняя интенсивность
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open step	
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-step	Средняя и высокая интенсивность
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine	

Фитнес-аэробика привлекает девушек-студенток своей доступностью, что бы начать заниматься этим видом оздоровительной гимнастики не требуется специальная физическая подготовка, а так же знания и навыки, необходимые в других видах спортивной деятельности. К примеру, если на занятиях по волейболу или бадминтону необходимы определенные умения, на занятиях по легкой атлетике требуется наличие физических качеств, позволяющих пробежать дистанцию, на занятиях по лыжному спорту необходимо не только

уметь владеть техникой хода, но и требуется определенный запас выносливости, то фитнес-аэробика позволяет вести занятия со студентами абсолютно разного уровня физической подготовки и при отсутствии каких либо специальных спортивных умений. Занятия фитнес-аэробикой формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к систематическим занятиям фитнес-аэробикой. Они влияют на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Одним из приоритетных направлений модернизации физкультурного образования является введение инновационных технологий и повышение эффективности и качества преподавания физической культуры с элементами фитнес-аэробики, призванной обеспечить укрепление и сохранение здоровья студентов.

4 Общие требования техники безопасности на практических занятиях по физической культуре на стадионе

Находясь, в спортивном зале или спортивной площадке, обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности.

Далее приведены следующие инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»;

- инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;

- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;

- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

Инструктаж по технике безопасности должен быть зафиксирован в специальном журнале, где каждый обучающийся обязан расписаться. Без проведения вводного инструктажа обучающийся не допускается к практическим занятиям по Физической культуре.

4.1 Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»

Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

1) Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Перед началом практических занятий по физической культуре на стадионе студенты обязаны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2) График занятий на стадионе определяется календарно - тематическими планами, погодными условиями и расписанием занятий.

3) Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

а) физические:

- спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь;

- покрытие спортивных площадок;

- посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ям;

- метательные снаряды, скользкие поверхности;

- возможные статистические и динамические перегрузки;

- экстремальные погодные условия;

б) химические:

- пыль.

4) Студенты должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством педагога оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

5) Студентам запрещается без разрешения лица, проводящего занятия выполнять физические упражнения.

6) Студенты, допустившие невыполнение и нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан:

- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физической культуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения физических упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать необходимый интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

4.2 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

4.3 Меры по обеспечению безопасности на практических занятиях по легкой атлетике

Качественно и всесторонне провести разминку. Она должна включать две части упражнений: обще подготовительную (медленный бег, комплекс общеразвивающих упражнений) и специально-подготовительную (беговые и прыжковые упражнения, ускорения).

При проведении занятий по бегу:

- осмотреть и очистить трассу от посторонних предметов;
- проводить бег только в одном направлении;
- на коротких дистанциях бежать только по своей дорожке;
- за финишной линией дорожка должна продолжаться еще не менее чем на 15 м;
- не делать резко "стопорящую" остановку после бега.

Выполнение бега на длинные дистанции. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали, мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно, угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого занимающегося. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум.

При проведении занятий по прыжкам в длину:

- место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;

- во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;

- подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы, грабли класть на землю зубьями вниз;

- дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;

- необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;

- параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

На занятиях по метанию:

- не проводить встречного метания;

- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);

- команда "собирать снаряды" подается только после того, как все учащиеся выполняют метание;

- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;

- не производить метание без разрешения преподавателя;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты);

- нельзя стоять справа от метającego и находиться в зоне броска;

- не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;

- не передавать снаряд для метания друг другу броском;

- во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

4.4 Безопасность при занятиях спортивными играми

Баскетбол

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с "противником".

Причинами травм на занятиях баскетболом могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из студентов после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место, и он выкатился на площадку, а другой студент споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы - повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке, следует заранее очистить спортивную площадку от посторонних предметов;
- занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой); ногти на руках коротко острижены, очки дополнительно закреплены;
- перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.);
- на занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания преподавателя физической культуры (судьи, капитана команды);

- особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи какого-нибудь спортивного оборудования;

- все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить;

- дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры - основа обеспечения безопасности при занятиях баскетболом.

Волейбол

Двигательная деятельность занимающихся волейболом осуществляется с помощью игровых приемов - перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Футбол

Двигательная деятельность занимающихся футболом характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится

вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

Причинами травм на занятиях футболом являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы: растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы);
- до занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот;
- занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.);
- при выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы *самостраховки*, например, приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты;
- во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

4.5 Безопасность при проведении подвижных игр

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания студентов, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др.

Поэтому при проведении подвижных игр во избежание получения травмы необходимо:

- строго соблюдать правила игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении сгруппироваться;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя.

В случае изменения погодных условий (начало дождя, раскаты грома и др.) необходимо принять меры по прекращению занятий (соревнований) и выводу детей в помещение.

При появлении боли во время занятий, а также при плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом (преподавателю, тренеру).

При получении травмы пострадавшему должна быть немедленно оказана первая помощь, сообщено об этом администрации учреждения, при необходимости вызвана скорая медицинская помощь. Пострадавший должен быть отправлен в ближайшее лечебное учреждение.

Таким образом, работа по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях на открытых спортивных площадках и стадионах должна осуществляться по известной формуле безопасности: всегда предвидеть; по возможности избегать; при необходимости действовать.

4.6 Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Заключение

Недостаток двигательной активности современной молодежи является актуальной проблемой студенчества. Она обуславливает негативные тенденции в физическом и психическом развитии студентов, приводящие к снижению адаптационных резервов, возникновению рассогласования механизмов регуляции функций, увеличению количества хронических больных (Н.А. Виноградов, М.Я. Виленский, А.Х. Мельников, М.М. Безруких). В студенческом возрасте заболевания опорно-двигательного аппарата достигают до 20 %, заболевания сердечнососудистой системы около 16 %, что требует серьезного переосмысления подхода к физическому воспитанию в целом.

Регулярные практические занятия по физической культуре на стадионе укрепляют здоровье, повышают умственную и физическую работоспособность, позитивно влияют на продолжительность активной жизни. Свежий воздух оказывает разнообразное и сильное действие на организм занимающихся, втягивая в работу все мышцы тела. В свою очередь, это аккумулирует дополнительную силу в мышцах, легких и сердце.

В учебном пособии раскрыты основные принципы организации и методики построения практических занятий физической культурой на стадионе, средства и формы физического воспитания. Особое значение придается контролю при работе со студентами специальной медицинской группы. Рассматриваются вопросы применения корригирующих физических упражнений, их использование для профилактики распространенных заболеваний.

В учебном пособии представлены средства восстановления студентов после различных заболеваний, используемые на практических занятиях по физической культуре на стадионе в условиях университетского комплекса и направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Материал учебного пособия будет способствовать:

- пониманию социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование общекультурных компетенций;
- приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей организма.

Глоссарий

Анамнез - совокупность сведений, получаемых при медицинском обследовании путём расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц.

Антропометрические стандарты – это средние величины признаков физического развития, полученные путем статистической обработки большого числа измерений однородного по составу контингента людей (по полу, возрасту, занятию, проживанию в одной местности и т.д.).

Антропометрия – группа измерительных методов описания тела человека. Установка антропометрических характеристик заключается в измерении основных параметров тела – роста, веса, процентного содержания жира, объемов бедер, талии, грудной клетки, шеи, икр и т.д.

Афакия – патологическое состояние органа зрения, для которого характерно отсутствие хрусталика в глазном яблоке.

Кардиореспираторная система - система, состоящая из сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода.

Орто статическая проба (наклонный тест) — метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Этот простой тест позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца.

Плантография – достаточно распространенная методика исследования стопы при помощи отпечатка подошвенной поверхности с использованием бумаги и красителя или же компьютера.

Сколиозометрия - метод исследования величины искривления позвоночника и реберного горба при сколиозе по гипсовому слепку спины больного.

Соматоскопия – это описание и анализ данных наружного осмотра: состояния слизистых оболочек, кожных покровов, жировых отложений, мускулатуры, формы стопы, осанки и др.

Физиологические потребности, которые также называются витальными, — разновидность потребностей, которые позволяют человеку поддерживать жизнедеятельность.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) — количество сокращений сердца за одну минуту.

Эпилепсия - хроническое неврологическое заболевание, проявляющееся в предрасположенности организма к внезапному возникновению судорожных приступов.

Лечебная физкультура - это совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которые основаны на использовании физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных. При их назначении врач учитывает характер заболевания, его особенности, стадию и степень болезненного процесса в органах и системах.

Механотерапия — комплекс лечебных, профилактических и восстановительных упражнений с помощью специальных средств (аппараты, тренажёры) с целью улучшения подвижности суставов, отдельных мышц и их групп для увеличения функциональной адаптации больного.

Гипокинезия — состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.

Паралич - это серьезные изменения в организме, ведущие к утрате и нарушению двигательных функций.

Список использованных источников

- 1 Алексеев, Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.:Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 113с Каратаев О.Р., Новиков В.Ф., Перикова Е.С., Шипилов Р.В. Спортивные сооружения: Учеб. пособие.– Казань: Казан. гос. энерг. ун-т, 2008.
- 2 Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 3 Баранов, В.В. Физическая культура в сфере досуга студентов: методические рекомендации / В.В. Баранов, Г.В. Боброва – Оренбург: Оренбургский гос. университет, 2010. – 50 с.
- 4 Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учебное пособие для ВУЗов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / под ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 525с.
- 5 Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
- 6 Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры / М.Я. Виленский - М.: РИО, ГЦОЛИФК, 2004. - № 38. – С. 11.
- 7 Виноградов, Г.П. Характеристика отечественных оздоровительных программ /Г.П. Виноградов// Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXVII Межд. науч.-практич. конф., 2017 г./ Коломна: МГОСГИ, 2017. – С.76- 80
- 8 Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие/ В.Г. Витун, М.И. Кабышева - Оренбург:

Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 110 с.—
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33655>. — ЭБС «IPRbooks»

9 Глазина, Т.А. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В.В. Баранов., М.И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ, 2014. –158с.

10 Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. / М.И. Кабышева.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2017. - 124с. 2.95 Мб/ 124 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0.

11 Глебов, В.В. Психофизиологическая адаптация популяции человека к условиям мегаполиса./ В.В. Глебов, К.Ю. Михайличенко, А.Я. Чижев – М.:РУДН, 2013, 325 с.

12 Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высшего проф. образования/ Б.Р. Голощапов. - 10-е изд.стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 320 с.

13 Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /В.И. Ильинич – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

14 Илюхина, М.Ю. Личностно-ориентированное физическое воспитание в учреждениях высшего образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Ю. Илюхина. – Тула, 2013. – 24с.

15 Колганова, Е.Ю. Организация процесса обучения по дисциплине физическая культура в рамках ФГОС ВПО третьего поколения/ Е.Ю.

Колганова, И.И. Журина// Сборник научных трудов SWORLD.- Иваново, 2014. - №4 (16). - С. 69-78.

16 Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.- метод. пос./ Е.С. Крючек – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс. – 2001. – 64 с.

17 Мазуров, А.Б. Новое время, новые требования к учителю /А.Б. Мазуров //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XXIII Межд. науч.-практич. конф., 2017 / Коломна: МГОСГИ, 2013. – С.1 -5

18 Мельников, В.С. Физическое студентов специальной группы в комплексе / В.С. Мельников, М.И. // В сборнике: комплекс как центр образования, и культуры: Всероссийской научно-методической (с международным участием) - Оренбург, 2013. - С. 3313.

19 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2002. – 384 с.;

20 Михеева, Т.М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни студентов / Т.М. Михеева, // Интеграция науки и практики в профессиональном развитии педагога: материалы Всерос. науч.- практич. конф., 3-5 февраля 2010 г. / Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010.- [С.2784-2789] – ISBN 978-5-7410-1047-1.

21 Накрохин, В.В. Видеоэкология окружающей среды при занятиях спортом и физической культурой / В.В. Накрохин // Физическая культура и спорт в системе образования. Материалы XII всероссийской научно-практической конференции. – 2010. - С. 276-282.

22 Передельский, А.А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: наука в помощь идеологии / А.А. Передельский// Вестник спортивной науки. – 2012. – №2. – С. 53

23 Рыжков, В.Н. Дидактика: Учеб. пособие для студентов пед. колледжей и лицеев / В.Н. Рыжков. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2004. – 318 с.

24 Скворцов, Г.И. Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом/Скворцов Г.И.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка Выпуск: 3 () 2005, 01 мая 2005 Страницы: 56-58 <http://bmsi.ru /source /9f247a66-ec60-4b7f-9790-42a1c4656b66>

25 Собянин, Ф.И. О сущности физической культуры (или К вопросу об одной предложенной дискуссии) // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 4. - С. 20-24

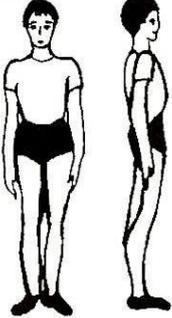
26 Холодова, Г.Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестник Оренб. гос. ун-та. – Оренбург, 2014. - №3 (164). – С. 89-93.

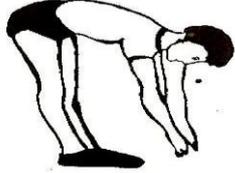
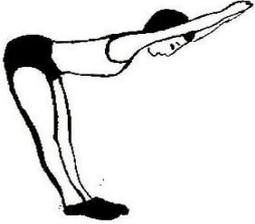
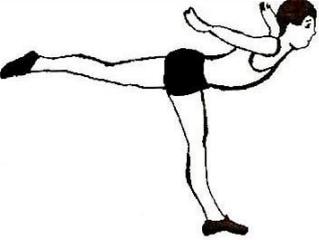
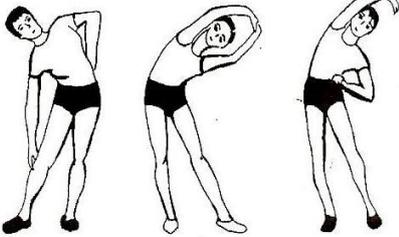
27 Чистякова, С.В., Практиум по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие/ С.В. Чистякова, А.Н. Иванов, А.И. Родионова – Пенза: ПГПУ, - 2012.-128 с.

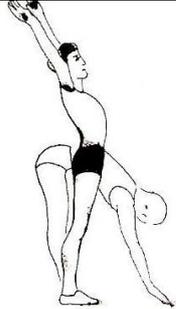
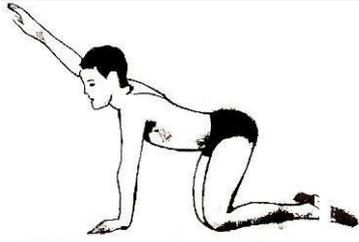
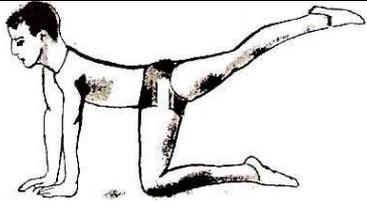
Приложение А

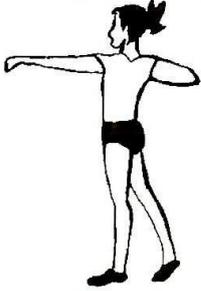
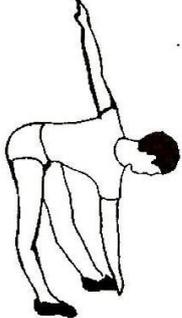
(рекомендуемое)

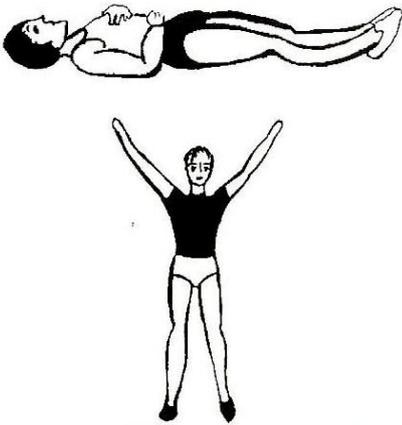
Примерный комплекс практических упражнений на стадионе для самостоятельных занятий физической культурой (стоя)

№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	Проверка правильности осанки.	
2	Ходьба (следить за осанкой).	
3	Поднимание рук с переплетенными пальцами ладонями вверх (прогнуться в грудной части).	
4	Поднять руки вверх, прогнуться в грудной части.	

№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
5	Наклон вперед согнувшись.	
6	Подняться на носки, отвести локти назад и прогнуться в грудной части.	
7	Приседание (следить за осанкой)	
8	Наклон вперед прогнувшись.	
9	«ласточка».	
10	Наклоны в сторону.	

№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
11	С опорой на руку ногу назад, прогнуться.	
12	Согнуть ногу вперед и выпрямиться.	
13	Поднять руки вверх и наклониться согнувшись.	
14	В упоре на коленях поднять руку вверх.	
15	В упоре на коленях отвести ногу назад.	

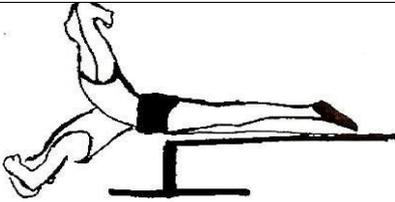
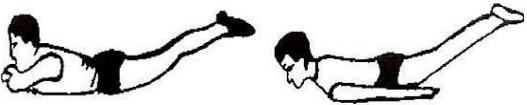
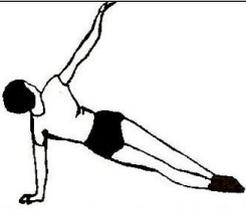
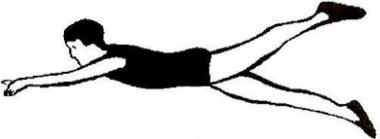
№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
16	С поворотом туловища руки в стороны.	
17	«Бокс» (с поворотом туловища при ударе).	
18	Наклоны туловища с поворотом.	
19	Ногу вперед.	
20	Ногу в сторону.	

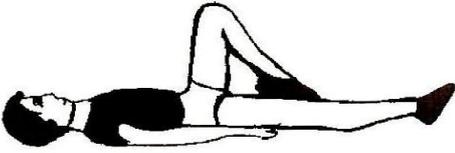
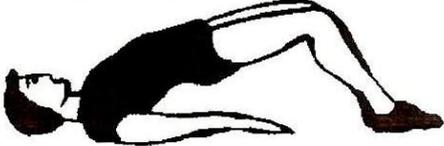
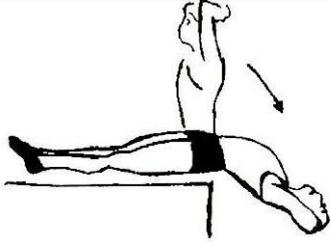
№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
21	Глубокое дыхание.	
22	Дыхательные упражнения.	
23	Ходьба.	
24	Упражнения в расслаблении мышц.	

Приложение В

(рекомендуемое)

Примерный комплекс практических упражнений на стадионе для самостоятельных занятий физической культурой (лежа)

№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
1	Прогибание с подниманием рук (руки) вверх и отведением ног (ноги) назад.	
2	Прогибание с отведением рук и ног назад.	
3	Сгибание и разгибание туловища.	
4	Отведение руки и ноги в сторону.	
5	Прогибание рывками с отведением рук и ног назад.	
6	Прогибание с отведением ног назад.	
7	Из положения сидя в упоре прогнуться в упор лежа боком, руку в сторону.	
8	Прогибание с отведением ног назад.	

№ Упр	Описание упражнения	Графическое изображение
9	Руки вверх (потянуться).	
10	Поднимая ноги (ног).	
11	Сгибание ноги (ног).	
12	Поднять туловище и таз, прогнуться.	
13	Попеременное движение ног («ножницы»).	
14	Попеременное сгибание ног (движение велосипедиста).	
15	Из положения лежа на спине медленно сесть.	
16	Сидя на скамейке, руки за голову. Медленно лечь, прогнуться.	

Приложение С
(рекомендуемое)

Поведение студента в физкультурной деятельности

Протокол наблюдений за поведением студента в
физкультурно-спортивной деятельности

Ф.И.О. _____

Группа _____

Свойства личности	Факторы проявления свойств личности студента в его поведении	*
Общительность	Общается с широким кругом коллектива	
	Замкнут, держится особняком	
Социальная активность	Проявляет смелость, любит выступать на соревнованиях	
	Ведет себя не смело, предпочитает оставаться в стороне	
Агрессивность	Часто вступает в конфликты, в игре быстро вступает в азарт	
	В спортивной игре в азарт не вступает, выбирает тактику защитника	
Чувствительность	Обидчив, беспокоен, неудачи в тренировках резко снижают активность	
	Спокоен, неудачи в тренировках не снижают активности в занятиях	
Эмоциональная реактивность	В общении с окружающими эмоционален, говорит громко, торопливо. На занятиях возбужден, допускает реплики.	
	Спокоен, обладает ровным настроением. На соревнованиях проявляет спокойствие, имеется тенденция к запаздыванию реакции	
Устойчивость настроения, собранность, спокойствие	На занятиях ровен, спокоен, сосредоточен, не отвлекается по пустякам	
	Настроение не устойчивое. Не собран, не внимателен.	
Тревожность	В условиях соревнований проявляет беспокойство, допускает ошибки	
	Любую работу выполняет спокойно, ровно. На занятиях и соревнованиях может сосредоточиться	

Свойства личности	Факторы проявления свойств личности студента в его поведении	*
Пластичность, ригидность	Легко переходит из одного вида деятельности к другому. Обладает более высокой работоспособностью при выполнении динамических движений	
	Склонен к однообразной деятельности. Медленно осваивает новые движения. Не способен переключаться с одного вида деятельности к другому	
Доминантность	Стремится всегда быть первым	
	На лидерство не претендует	
Выносливость	Способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой	
	Не способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой	

* Отметить напротив соответствующей графы

Приложение Д (рекомендуемое)

Анкета для определения уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также избранного вида спорта

С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой занимающимся выдается анкета или записывается под диктовку преподавателя. В анкете поставлены утверждения и даны предполагаемые варианты ответов. Занимающийся должен, напротив каждого утверждения поставить цифру-балл. Этот балл показывает насколько данный ответ подходит для него (сила мотива).

- «5» - уверенно «да»;
- «4» - больше «да», чем «нет»;
- «3» - не уверен, не знаю;
- «2» - больше «нет», чем «да»;
- «1» - уверено «нет».

Для обработки информации необходимо обязательно дать ответы на все утверждения, представленные в анкете.

Анкета

Здравствуйте, уважаемые занимающиеся. Пожалуйста, уделите несколько минут времени на заполнение следующей анкеты, которая определяет ваш интерес и мотивацию к занятиям физической культурой на стадионе.

На каждое утверждение существуют варианты ответов: от 1- до 5 баллов, описанные выше. Выбранный ответ пометьте крестиком или галочкой.

Пол : Ж, М

Фамилия и имя опрашиваемого _____

Возраст _____

№	Утверждения	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда стремлюсь показать хорошие результаты на зачетах					
2	Я получаю хорошие и нужные знания на тренировках					
3	На занятиях по физической культуре я общаюсь с друзьями					
4	Я занимаюсь спортом, чтобы быть здоровым					
5	На занятиях по физической культуре у меня формируются целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство					
6	Я испытываю большой интерес к занятиям физической культурой					
7	После окончания тренировок я испытываю удовлетворение от выполненных задач					
8	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья					
9	После неудачных соревнований мне хочется отвлечься, отдохнуть					

10	После удачных соревнований мне хочется работать и тренироваться все больше и больше						
11	Я с честью и гордостью выступаю за свой факультет, университет, город						
12	Занятия физической культурой повышает мое самочувствие, я более активный в жизни						
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи						
14	Я получаю удовольствие от занятий физической культурой						
15	На соревнованиях я стараюсь выглядеть как можно лучше и красивее для оценки окружающих						
16	С каждой тренировкой я стремлюсь быть сильнее и лучше						
17	Занятия физической культурой способствуют успешному участию в комплексе ГТО						
18	Красивая спортивная экипировка (форма) делает меня более увереннее на соревнованиях и занятиях						
19	Я стараюсь всегда найти возможность помимо учебных занятий заниматься спортом, ведь это делает меня сильнее и я доволен						
20	Я стараюсь запомнить многое из тренировок, накопить опыт в тренировочном процессе, что использовать это в будущем						
21	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье						
22	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой						
23	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем						
24	Я всегда интересуюсь спортом и принимаю в нем участие						
25	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи						
26	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой						
27	Физическая культура помогает мне отвлечься от плохих мыслей, ситуаций, поддерживает мое позитивное настроение						
28	Для меня физическая культура и спорт – это хобби						
29	Несмотря на различные жизненные ситуации, я иду на занятия по физической культуре или занимаюсь самостоятельно						
30	Я интересуюсь и анализирую спортивные достижения профессиональных спортсменов						

**Благодарю за участие в опросе!
Обработка полученной информации в анкетировании.**

Мотивы, побуждающие заниматься физической культурой

1 группа Стремление к самосовершенствованию (4, 5, 6, 10, 16, 26)	2 группа Повышение социального статуса (3, 8, 17, 27)	3 группа Удовлетворение духовных и материальных потребностей (2, 7,12, 14, 18,20, 24)
<ul style="list-style-type: none"> - достичь физического совершенствования; - развитие физических качеств; - стать здоровым; - стремление овладеть волевыми качествами; - стремление показать свои способности; - стремление сформировать потребность интереса к занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с друзьями; - стать частью рефлексивной группы; - найти уважение окружающих; - стремление сохранить семейные установки; - желание быть готовым к труду и обороне. 	<p>Материальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурно-спортивные интересы <p>Духовные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - желание общаться с окружающими; - удовлетворение от выполняемых задач; - получение новых знаний, впечатлений.
<p>4 группами Стремление к самовыражению и самоутверждению (1,11, 13, 15, 23, 30)</p>	<p>5 группа Реализация потребностей к активным двигательным действиям (19, 25)</p>	<p>6 группа Стремление к стрессу и потребность преодолевать трудности в различных ситуациях (22, 29).</p>
<ul style="list-style-type: none"> - желание защитить честь кого-либо или чего-либо; - быть привлекательным для противоположного пола. 	<ul style="list-style-type: none"> - двигательная активность 	<p>7 группа Желание отдохнуть развлечься (9,21, 28)</p>