

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. СТЕПАНОВА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ
ГУМАНИТАРНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским
советом государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 796.01 (076.5)
ББК 75.1я73
С 79

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

С-79

Степанова, М.В.

Профессионально-прикладная физическая культура студентов гуманитарных специальностей высших учебных заведений [Текст]: методические рекомендации / М.В. Степанова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 68 с.

В данных методических рекомендациях изложены научно-методические аспекты профессионально - прикладной физической подготовки для студентов гуманитарных специальностей высших учебных заведений.

Материал методических рекомендаций позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины «Физическая культура » как основополагающие для формирования культуры личности. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов гуманитарных специальностей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений.

ББК 75.1я73
© Степанова М.В., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

Введение.....	4
1 История развития профессионально - прикладной физической культуры в обществе..	5
2 Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта.....	6
3 Ценностные ориентации студентов гуманитарных специальностей в процессе формирования физической культуры личности.....	8
4 Личная необходимость специальной психофизической подготовки студентов к труду и интеллектуальной деятельности.....	9
5 Направленность физкультурно-спортивной деятельности на формирование основ интеллектуальной культуры.....	11
6 Формирование профессионально важных психических и физических качеств, а так же прикладных навыков у студентов гуманитарных специальностей.....	16
6.1 Формирование физических качеств у студентов гуманитарных специальностей.	17
6.2 Формирование психических качеств у студентов гуманитарных специальностей. Совершенствование ловкости, координации движений и зрительно-двигательного восприятия.....	19
7 Профессионально - прикладная физическая культура – её цель и задачи.....	21
8 Средства профессионально – прикладной физической культуры с учетом требований профессиональной деятельности.....	21
9 Профессионально – прикладной студенческий спорт.....	24
10 Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.....	25
11 Система контроля ППФП студентов гуманитарных специальностей.....	26
11.1 Нормативы (контрольные упражнения - тесты) по профессионально-прикладной физической подготовленности студентов гуманитарных специальностей.....	26
11.2 Контрольные вопросы.....	29
12 Профессионально – прикладная физическая реабилитация студентов – специальностей умственного труда.....	30
12.1 Профилактически – лечебная реабилитация.....	31
12.1.1 Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья	31
12.1.2 Методы оценки и коррекции осанки.....	31
12.1.3 Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения.....	33
12.1.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз.....	34
12.1.5 Улучшение зрения по системе Поля Брега.....	35
12.2 Оздоровительная реабилитация.....	36
12.2.1 Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении	36
12.2.2 Средства и методы мышечной релаксации.....	38
12.2.3 Основы методики проведения мышечной релаксации.....	39
12.2.4 Методика психорегулирующей тренировки	40
Список использованных источников.....	48
Приложение А.....	53
Приложение Б.....	55
Приложение В.....	59
Приложение Г.....	60
Приложение Д.....	64
Приложение Е.....	68

Введение

Развитие мирового сообщества ставит в центр системы образования приоритет человеческой личности и ее образования через всю жизнь (Абдулина О.А.,1999г., Визитей М.Я.1996г., Матвеев Л.П.1998г.), в том числе и по физической культуре (Егорычев А.О.2003г., Раевский Р.Т.1985г.). Время показало, что Аристотель был прав, когда утверждал, что «лучшее воспитание обеспечивает и лучший вид строя».

Физическая культура как феномен общей культуры, который формируется в человеке (Визитей М.Я.1996), является естественным мостиком, соединяющим социальное и биологическое в развитии человека (Лисицкая Т.С.1998). Исходя из этого, значение физической культуры и спорта заключено не только в приоритетности влияния физических упражнений, физической тренировки на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств (Амосов Н.М.1999,Латохина Л.И.1993), но и духовную сферу, как одно из действенных средств интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания, воспитание патриотизма и гражданственности, жизненной и профессиональной позиции (Ильинич В.И.1990, Филиппов В.А.2000).

Существует тесная связь между уровнем физкультурно – спортивной деятельности и проявлением активности жизненной и профессиональной позиции. Лица, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и волей, более устойчивой психикой серьезнее относятся к учебе и работе, активнее других включены в жизнь школьного, вузовского и рабочего коллектива.

В последние годы уделяется все больше внимания разработке содержания и методики использования средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для различных учебных заведений страны. Сущность профессиональной направленности в физическом воспитании видится в целенаправленном использовании определенных средств и методов физической культуры для преимущественного развития психических и физических качеств и навыков, характерных для той или иной специальности. Наибольшее социально-экономическое значение проблемы профессионально-прикладной физической подготовки приобретает при обучении сложным современным профессиям, когда даже небольшой просчет или ошибка, обуславливает недостатки распределения и устойчивости внимания, плохой координации движений, неумение быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, может привести к тяжелым последствиям, авариям, тяжёлым травмам и даже гибели людей.

В данных методических рекомендациях изложены научно-методические аспекты профессионально - прикладной физической

подготовки для студентов гуманитарных специальностей высших учебных заведений.

Материал рекомендаций позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины «Физическая культура» как основополагающее для формирования культуры личности. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов гуманитарных специальностей.

1 История развития профессионально - прикладной физической культуры в обществе

В истории развития трудовой деятельности человека физическая культура и спорт играют огромную роль. Они оказывают влияние на формирование и совершенствование двигательных, психических и вегетативных функций организма. Поэтому физические упражнения рассматриваются как средство целенаправленного воздействия на человека, подготовки его к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами их созданию искусственных спортивно-игровых снарядов-элементов современной физической культуры и спорта.

Параллельно развивалась и военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе. Она оказала некоторое влияние на содержание и методику прикладной физической подготовки человека к труду. Примером может служить воспитание спартанских юношей и римских легионеров.

В позднем средневековье элементы психофизической подготовки к профессиональному труду уже присутствуют в ряде систем воспитания и образования молодежи. На роль физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к труду обращали внимание выдающиеся педагоги XV – XVII вв. Франсуа Рабле (1494-1553), Джон Локк (1632-1704), Иоганн Песталоцци (1746-1827), Иоганн Густас-Мутс (1756-1839), Жорж Домени (1850-1917).

Именно в этот период возникло и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования в определенном производстве.

На рубеже XIX-XX вв. в США развивалась система организации труда и управления производством, получившая название «тейлоризм», в основе которой было широкое применение достижений науки и техники с целью извлечь максимум прибавочной стоимости за счет совершенствования и использования функциональных возможностей человека.

В России физическое воспитание, которое способствовало освоению производственных профессий, было введено в профессиональную школу в 1891 г. «Вводя физическое образование в профессиональную школу, - писал П.Ф. Лесгафт - мы имеем в виду достичь искусства в ремесле». Идея профессионального профилирования физического воспитания выдвигалась также профессором В.В. Гориневским и нашла свое научное обоснование и практическое применение в советской системе физического воспитания.

С каждым годом социально-экономическая значимость ППФП возрастает. Это обусловлено тем, что научно-технический прогресс предъявляет повышенные требования к различным качественным особенностям человеческого организма, а отсюда и повышенные требования к физиологическим, психологическим функциям организма.

2 Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта

В истории человеческого общественного развития занятия физическими упражнениями всегда предназначались для обеспечения физической подготовленности подрастающего и взрослого поколений к трудовой и военной деятельности, этим главнейшим условиям человеческого существования. Общеизвестно, что сила и процветание любого государства определяются духовно-нравственным и физическим здоровьем нации, которое в значительной степени базируется на непрерывном, в течение всей жизни, физкультурном образовании и воспитании.

Правительства мирового сообщества уже давно осознали необходимость государственного подхода к решению проблем физического воспитания людей, как гарантии духовного и физического здоровья нации. В большинстве стран мира и в России организовано государственное руководство физической культурой, спортом и туризмом.

Российская Федерация – президентская республика. Высшим законодательным органом власти является Государственная Дума, в которой образован комитет по охране здоровья и спорту. В комитете определяется законодательно-правовая база отрасли «Физическая культура и спорт».

Образован и начал работу 15.12.2002 г. Совет по физической культуре и спорту при Президенте РФ.

29.04.1999 г. Государственной Думой РФ принят федеральный закон № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и олимпийского движения России.

Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях освещено в ст.14 ФЗ. Вузы самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

С обучающимися, имеющими отклонения в физическом развитии, занятия проводятся в рамках рекомендованной индивидуальной программы реабилитации (ст.14, п.4).

Разработана и одобрена распоряжением правительства от 29.10.2002 г. №1507-р. концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации как основа организации физического воспитания. В ней провозглашается, что важной составной частью государственной социально-экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого населения, а также достойное выступление Российских спортсменов на спортивных международных соревнованиях [55].

Другим руководящим документом, регламентирующим образовательную деятельность в сфере физической культуры, является приказ Минобразования 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования», который обязывает руководство учебных заведений «Обеспечить выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура», планирование ее в учебном плане по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 м. курсах, по 2 часа в неделю на 3-4-х курсах с проставлением итоговой оценки». И далее: « По окончании учебного года проводить ежегодное тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенным действующими примерными учебными программами».

3 Ценностные ориентации студентов гуманитарных специальностей в процессе формирования физической культуры личности

Физическая культура и профессиональное образование личности студентов взаимосвязаны. В основе этой взаимосвязи лежит деятельность (рисунок 1).

Эффективность взаимосвязи обеспечивается высоким уровнем сформированности ценностных ориентаций.

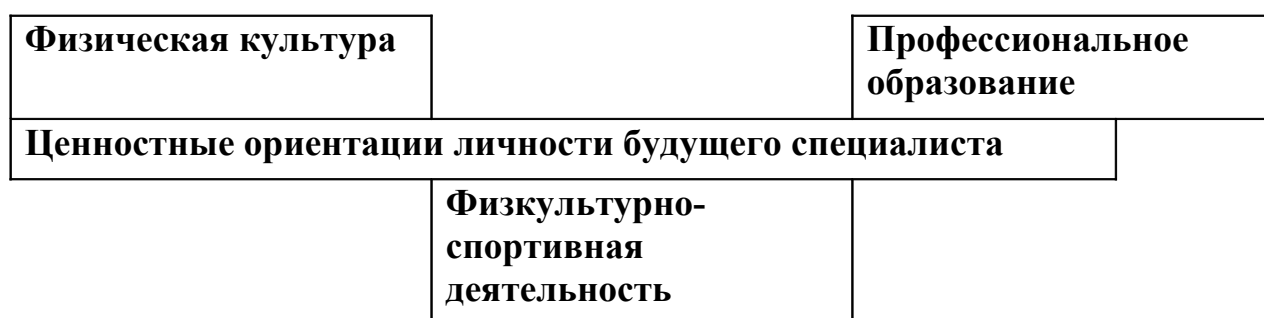


Рисунок 1 - Физкультурно-спортивная деятельность как основа взаимосвязи формирования физической культуры и профессионального образования студентов

Выявление особенностей формирования ценностных ориентаций студентов гуманитарных специальностей в процессе профессионального образования осуществлялось с учетом положений ценностно-ориентированного, деятельностного и личностного компонентов данных взаимосвязанных процессов.

При этом профессиональное образование личности студента как процесс ее включения в систему профессионально-педагогических отношений предполагает формирование:

- ценностных ориентаций;
- физически здорового человека;
- валеологической грамотности;
- общественного опыта, выраженного в знаниях;
- готовности к познанию;
- способности к саморазвитию, самооценке и самоконтролю (рефлексивное направление).

Все перечисленные направления могут быть реализованы в процессе профессионально – прикладной физкультурно-спортивной деятельности студентов. Все направления взаимосвязаны. Но содержание каждого направления четко подчиняется ценностным ориентациям студентов.

Важное значение для формирования физической культуры и профессионального образования студентов имеют ценностные ориентации:

- 1) информационно-познавательные;
- 2) оценочно-мотивационные;
- 3) потенциально-деятельностные;
- 4) реально-деятельностные.

При этом основным фактором формирования ценностных ориентаций студентов является их активная физкультурно-спортивная деятельность. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у студентов формируются и развиваются следующие ценностные ориентации:

- представление о здоровье как о ценности;
- общение со сверстниками и взрослыми людьми;
- спортивные умения как способности защитить себя и других;
- спортивные знания, умения и достижения как основа определения своего места в жизни.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность, во-первых, является ценностью для студентов, во-вторых, обеспечивает формирование тех ценностных ориентаций, которые важны для высокого уровня профессионального образования студентов – будущих специалистов (Попов А.Г., Беляев Г.С. 1980)

4 Личная необходимость специальной психофизической подготовки студентов к труду и интеллектуальной деятельности

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

Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-

психическая усталость и утомление, а значит и снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Профилактикой негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта занимаются специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности в различных условиях, чтобы использовать адаптационные возможности организма в специализированной подготовке. При подготовке студентов к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности. « В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству» (Н.И. Пономарев).

Таким образом, одной из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки является обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

Понятие « качество специалиста » включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостаёт обязательных учебных занятий, он должен повысить её с помощью различных вне-учебных форм занятий физической культуры, в том числе и дополнительной физической подготовкой.

В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовится к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

5 Направленность физкультурно-спортивной деятельности на формирование основ интеллектуальной культуры

1 Создание в ходе физкультурно-спортивной деятельности ситуаций (прежде всего в процессе самостоятельной работы), требующих нахождения и апробацию лично значимых знаний на практике, что в целом стимулирует проявление интеллектуальных (мыслительных) и

мистических действий целостной физкультурно-спортивной деятельности (К.К. Платонов, 1997).

2 Постановка специальных задач физического образования и физкультурно-спортивной деятельности, предусматривающих педагогические наблюдения, привлечение учащихся к анализу и самоанализу физкультурно-спортивной деятельности и ее результатов, контроль и оценку физкультурно-спортивной деятельности как своей, так и других занимающихся, что позитивно сказывается на проявление восприятия, мышления, воображения.

3 Внедрение в учебный процесс элементов взаимообучения, (подбор содержания упражнений, объяснения, страховка и помощь, подбор методических приемов и методов и т.п.) обеспечивающего становление (с обеих сторон) самостоятельности и активности, памяти и внимания, мышления и воли; культуры взаимоотношений.

4 Использование всего многообразия средств зрительной (показ, рисунки, кино, видео, плакаты), звуковой (подсчет, хлопок, свисток, команда) и «двигательной» (проводка, помощь направления) наглядности, обеспечивающих становление полноценных ощущений (зрительных и кинестетических прежде всего), восприятий (пространства, времени, движений) и осмысления техники двигательных действий.

5 Широкое (по возможности) использование игрового и соревновательного методов для стимуляции проявления волевых качеств, тактического и оперативного мышления.

6 Реализация педагогического и медико-биологического контроля результатов физкультурно-спортивной деятельности (теория и практика), отражающего динамику показателей и характеристик сформированности физической культуры личности и стимулирующих познавательную активность в оценке и нахождении путей физкультурного совершенствования и самосовершенствования.

7 Привлечение учащихся к составлению (самостоятельному и под руководством) программ практических занятий (комплексов упражнений подготовительной части различной направленности, методов и методик технической подготовки, подбор упражнений физической подготовки и т.п.), обеспечивающего осознанную включенность занимающихся в процессе физического образования.

8 Призывание учащихся к полному и обязательному выполнению лично и социально значимых задач занятия при условии преодолимого, но труднодоступного его содержания с нахождением путей творческого решения задач, что приводит к становлению воображения, комплекса волевых качеств.

9 Подбор содержания и организация физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личностными потребностями и способностями (дифференцированный подход), отражающих постепенность и постоянство в усложнении двигательной деятельности; использование «ситуаций успеха» (на основе доступности и оптимальной

последовательности в освоении упражнений, поощрения); оптимизация психоэмоционального фона занятий (на основе внешних факторов, гуманизации и либерализации процесса физического образования и содержания физкультурно-спортивной деятельности, субъект – субъектных отношений) и в совокупности, обеспечивающих качество протекания (проявления) и развития всех психических процессов.

10 Обеспечение новизны и привлекательности физкультурно-спортивной деятельности, отражающейся в содержании физических упражнений; «контрастности» методических приемов обучения, воспитания и развития; смене местоположения инвентаря и оборудования; повышении (понижении) интонации речи ее красочности, эмоциональности и т.п., что приводит к проявлению внимания, восприятий, мышлению.

11 Использование упражнений и заданий, требующих преодоление чувства страха, усталости (с элементами риска и опасности), приводящих в совокупности к становлению волевых качеств, характеризующих целеустремленность (терпеливость, упорство, настойчивость), нравственность (мужество, самоотверженность), самообладание (выдержка, решительность, смелость).

12 Оптимизация психофизической нагрузки (ее объем и интенсивность), что приводит к оптимальному проявлению психических процессов (внимания, памяти, мышления) и создает чувство удовлетворения.

13 Тем не менее, желание (автор полагает что и необходимость) придания процессу физического образования более целенаправленно и практико-ориентированного характера в формировании когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности обуславливает возможность представления комплекса методических приемов и способов, направленных на становление каждого наиболее значимых психических процессов.

В качестве методических приемов развития внимания можно рекомендовать следующее:

- приучение занимающихся к идеомоторным действиям, требующим проявления внутреннего внимания (С.Л. Рубинштейн), памяти и сосредоточенности; мыслительных действиях по технически правильному исполнению двигательных действий;

- широкое использование игрового и соревновательного методов освоения физической культуры, обеспечивающих проявление (а следовательно и развитие) практики всех свойств внимания (концентрации, устойчивости, подвижности, переключения, распределения);

- поручение учащимся различных ролей в организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающих проявление долга и обязанностей и требующих активизации произвольного внимания;

- учет индивидуальных интересов занимающихся в подборе содержания физкультурно-спортивной деятельности, что само по себе обеспечит проявление внимания;

- усложнение внешних условий (непривычные и неблагоприятные) реализации двигательной деятельности, требующих проявления различных свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость, переключение, подвижность, распределение) и воли.

В отношении становления памяти в ходе специально-смоделированной физкультурно-спортивной деятельности можно рекомендовать следующие методические приемы:

- моделирование в процессе физического образования ситуаций близких к соревновательным, требующих максимально возможного проявления технико-тактической подготовленности и «извлечения» из памяти сведений, связанных с ее эффективной реализацией;

- соблюдение оптимального объема (7 объектов, предлагаемых для запоминания за однократное воздействие, Е.П. Ильин), места изучаемого материала (лучше – в начале и конце занятий) в структуре учебно-тренировочного занятия (урока), а также количества повторений и его «дробность» (сложный и объемный материал – по частям);

- использование приемов логического заучивания предлагаемого материала: выявление смысла изучаемого; определение частей и целого (на основе анализа и синтеза); определение причин и следствия;

- использование активного вида повторения материала (сколь теоретического, столь и двигательного характера), что предполагает повторение и изучение нового «по памяти» от предыдущей демонстрации и описания упражнения (материала);

- оптимальное (по необходимости) сочетание и подкрепление зрительных представлений о движении (от показа, демонстрации) двигательными представлениями (непосредственное выполнение, «проводка») при включении в процессе запоминания всех основных видов памяти (зрительную, двигательную, словесно-логическую).

Что же касается мышления, то для его эффективного проявления и развития методическими приемами могут быть следующие:

- обеспечение понятности задачи физкультурно-спортивной деятельности (ближней – изучение техники конкретного двигательного действия, например, и перспективной – к примеру попасть в состав сборной команды школы) на фоне соотношения с потребностями и мотивами обучающихся (Л.А. Карпенко, 1985), что развивает словесно-логическое мышление, становление понятий;

- приобщение учащихся (занимающихся) к самостоятельному поиску способов решения двигательных задач (методических приемов освоения техники двигательных действий; способов самостраховки; тактических приемов; рациональной подготовки инвентаря и оборудования и т.п.);

- избегание ситуаций облегчения физкультурно-спортивной деятельности (теоретического и практического характера), неоправданно медленного темпа освоения ее содержания, монотонии, что соответствует реализации принципа «опережающего обучения» и более эффективному становлению всех форм мышления и в целом умственному развитию (Л.В. Занков, 1975);

- привлечение учащихся к объяснению техники двигательных действий, с указаниями факторов (причин), почему надо действовать именно так, а не иначе (становление способности к анализу и синтезу, сравненно и обобщенно);

- побуждение учащихся к рефлексии (осознание учащимися себя, своих действий, личностных состояний) через контроль (в форме беседы, разбора, опроса) и самоконтроля за результатами физкультурно-спортивной деятельности (собственной и других занимающихся).

Таким образом, на основании изложенного можно обозначить основные признаки сформированности когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности:

- объем знаний в сфере физической культуры, отражающийся главным образом в усвоенности знаний из различных сфер познания и деятельности, сопряженных с физической культурой; главное при этом – роль ценностей физической культуры в становлении личности и знания как их использовать в личностном совершенствовании (сколь в общем смысле, столь и в физкультурно-спортивном);

- научность знаний, отражающих усвоенность системы современных и передовых подходов к направленному использованию ценностей физической культуры в личностном становлении; знаний, прошедших практическую апробацию и принятых в социуме;

- глубина знаний, оцениваемая по знанию механизмов и глубинных процессов, происходящих в человеке, личности под воздействием ценностей физической культуры (причинно-следственных связей, явлений и процессов);

- прочность знаний, отражающая способность к быстрому и точному воспроизведению и использованию знаний в повседневной и физкультурно-спортивной деятельности;

- осознанность знаний, иллюстрирующая их признанность ценностью «для себя»; способность к их использованию в соответствии с конкретными целями образования (общего и физкультурного);

- частота и качество проявления физкультурных знаний в практике организации и реализации физкультурно-спортивной и повседневной жизни и деятельности (как самостоятельной, так и организованной);

- способность транслировать знания в социум (реализация элементов обучения в практике физкультурно-спортивной деятельности);

- сформированность (на самодостаточном уровне, не препятствующем успешному освоению техники упражнений) основных свойств восприятия, значимых для освоения физической культуры

(быстрота: время распознавания объекта (движения, позы, которые знакомы ученикам); объем: количество объектов (движений, элементов, поз) узнаваемых учениками; точность: определение направления движений, его амплитуды, быстроты, мышечного напряжения);

- сенсбилизация (повышенная чувствительность) проприоцептивных ощущений: равновесия (определение положения тела и его перемещение); движения (определение тонуса мышц, степень их сокращения, натяжение сухожилий, связок, положение суставов);

- оптимальное (обеспечивающее успешность спортивной деятельности) состояние: экстероцептивных ощущений (тактильных – чувствительность от прикосновения (снаряд, соперник); зрительных – восприятие скорости движения, различных объемных размеров;

- состояние системы двигательных представлений (о движении всего тела; части тела, речевые двигательные проявления), имеющие существенное значение при конструировании новых форм движений; их воспроизведении в сознании самостоятельно (аутогенная тренировка) и по «слову»;

- оптимальное состояние двигательной (запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений), эмоционально-образной (на чувства и представления) и словесно-логической (запоминание слов, мыслей) памяти;

- сформированность оперативного (решение задачи в условиях дефицита времени) и тактического мышления (решение конкретной задачи на основе имеющегося опыта);

- сформированность волевых качеств: самообладания (смелость, решительность, выдержка); нравственности (индивидуальность, принципиальность, самоотверженность, мужество); целеустремленности (терпеливость, упорство, настойчивость);

- частота и качество проявления эмоциональных переживаний и состояний в ходе физкультурно-спортивной деятельности: собственно эмоций: радость (удовлетворенная потребность); чувств: нравственных (долг, гуманность, доброжелательность) и эстетических; страсти (сосредоточение сил личности на единой цели в какой-либо деятельности); интеллектуальных (удивление, сомнение, любознательность, уверенность); настроение (доброе, радостное, спокойное);

- оптимальная сформированность свойств внимания: концентрации (степень сосредоточенности); устойчивости (за счет воли возможно долго поддерживать внимание); подвижности (изменение интенсивности (увеличить, уменьшить) внимания); переключения (преднамеренное его переключение с одного объекта на другой – гибкость внимания); распределения (одновременно под контролем сознания выполнить несколько операций).

Более частными проявлениями сформированности когнитивно-интеллектуального компоста физической культуры личности являются (И.А. Зимняя, 2002, В.В. Медведев, 1987):

- самостоятельность мышления, отражающаяся в способности видеть новое, поставить новый вопрос (нестандартный, но в «поле» познания и деятельности); умении найти способ решения задачи и характеризующие творческие характеристики личности;

- быстрота и прочность усвоения изучаемого материала, характеризующие соответственно скорость нахождения решения (в частности, при решении двигательных задач) и качество его реализации (на основе имеющегося опыта);

- критичность ума, отражающаяся способностью выделить главное (отличить существенное от второстепенного), правильно оценить свои действия и деятельность других, отказаться от ошибочного собственного мнения и согласиться с правильным мнением другого;

- сформированность рефлексии, отражающей способность к осознанию (и осознанности) самого себя, своих действий, своего «Я» в физкультурно-спортивной деятельности (на основе соотношения показателей внешней оценки и самооценки) (Коровин С.С., Степанова М.В. 2006).

6 Формирование профессионально важных психических и физических качеств, а так же прикладных навыков у студентов гуманитарных специальностей

В Оренбургском государственном университете можно выделить в отдельную группу по сходным требованиям и задачам ППФП студентов гуманитарных специальностей. В нее войдут студенты таких специальностей как архитектура, дизайн костюма, графический дизайн, дизайн окружающей среды, городской кадастр, экспертиза и управление недвижимостью, стандартизация и сертификация, управление качеством, все специальности факультета гуманитарных и социальных наук, факультета информационных технологий, факультета филологии, факультета экономики и управления, финансово-экономического факультета, математического факультета, физического факультета.

Отличительной особенностью специалистов данных профессий является умственная нагрузка с большой концентрацией внимания. Необходимость воспринимать через зрительный анализатор и перерабатывать огромное количество мелких ручных операций. Выполнять работу преимущественно в положении сидя или стоя со статическим напряжением мышц шеи, спины и плечевого пояса. Монотонность работы и длительное пребывание в помещениях.

В связи с этим ППФП студентов гуманитарных специальностей должна быть направлена на повышение работоспособности при длительном пребывании в условиях гиподинамии.

Учитывая сложные и специфические требования организации труда у студентов гуманитарных специальностей необходимо развитие и

совершенствование таких профессионально значимых **физических качеств**, как общая выносливость, статическая выносливость. Укрепление и коррекция телосложения, особенно силы мышц спины, верхнего плечевого пояса, коррекция осанки, увеличение подвижности в плечевом, локтевом и лучезапястных суставах.

А также уделить особое внимание совершенствованию **психических качеств** – таких как ловкость, координация движений и зрительно-двигательного восприятия, а так же специальных упражнений для укрепления функций дыхательной системы и зрительного анализатора. Развитие качеств внимания, а также устойчивости психики студентов этих специальностей к стрессовым ситуациям и раздражителям внешней окружающей среды.

6.1 Формирование физических качеств у студентов гуманитарных специальностей

Общая выносливость

Формирование общей выносливости обеспечивается длительными выполнениями тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности. Наилучшими средствами ее воспитания являются длительный кроссовый бег, плавание, ходьба, туристские походы, передвижения на лыжах, бег на коньках, гребля, продолжительная игра в баскетбол, борьба.

Упражнения на общую выносливость

- 1 Медленный длительный бег от 1 до 2 ч при ЧСС 130-150 уд/мин.
- 2 Длительный кроссовый бег до 3 ч при ЧСС 150-160 уд/мин.
- 3 Темповый кроссовый бег от 20 мин до 1 ч при ЧСС 160-180 уд/мин.
- 4 Медленный бег при ЧСС 120-130 уд/мин до 2 ч.
- 5 Быстрая ходьба до 1 часа.
- 6 Спортивная ходьба не менее 3 км.
- 7 Медленное длительное плавание в естественном и искусственном водоемах.
- 8 Продолжительное передвижение на лыжах до 1 часа в равномерном переменном темпе.
- 9 Продолжительная игра (до 2 ч) в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол.

Статическая выносливость

Для формирования статической выносливости применяются продолжительные динамические упражнения; специальные динамические упражнения, направленные преимущественно на развитие мышц, которые

испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности специалиста; статические упражнения, занятия хатха-йогой.

Упражнения развивающие статическую выносливость

1 Продолжительные динамические упражнения: ходьба, бег, марш-бросок, лыжные гонки, гребля, борьба, езда на велосипеде.

2 Статические упражнения: равновесия, мосты (мост опусканием на левой, правой руке, на предплечьях и т.п.), стойки (основная, стойка на лопатках, груди, предплечьях, голове, руках); парные и групповые гимнастические упражнения; перетягивание каната, борьба в стойке и в партере; прохождение туристского маршрута пешком с полной выкладкой; езда на лошади, занятия конным спортом; катание на водных лыжах.

Укрепление и коррекция телосложения, особенно силы мышц спины, верхнего плечевого пояса. (См. раздел 12.1.3)

Коррекция осанки, увеличение подвижности в плечевом, локтевом и лучезапястных суставах. (См. раздел 12.1.2)

Упражнения на гибкость:

- для пальцев рук и запястья, локтевых суставов

- 1 Массаж (растирание и разминание) пальцев рук и, запястья.
- 2 Разгибание пальцев надавливанием другой рукой,
- 3 Сгибание и разгибание пальцев.
- 4 Сжимание малого мяча, резинового эспандера.
- 5 Статическое удержание в разогнутом положении пальцев и запястья за счет собственного разгибания и надавливания другой рукой;

- для плечевых суставов

- 1 Взмахи и рывковые движения рук вверх, вниз, в стороны.
- 2 Вращение рук в перед и назад.
- 3 Висы на перекладине, приседания в висе стоя сзади, вис сзади, взмахивания в висе.
- 4 Наклоны вперед, хватом за рейку, гимнастической стенки или другую опору.

5 Гимнастический мост;

- для голеностопных суставов

- 1 Массаж голеностопных суставов.
- 2 Оттягивание носков (сгибание и разгибание), статическое удержание оттянутых носков.
- 3 Сед на пятках с оттянутыми носками, то же с опорой руками и покачиванием в этом положении, передавая тяжесть тела на оттянутые носки.
- 4 Пройти 5-7 шагов на носках.
- 5 В быстром темпе прыжком переходить из упора на коленях в положение присев, и наоборот.

6.2 Формирование психических качеств у студентов гуманитарных специальностей. Совершенствование ловкости, координации движений и зрительно-двигательного восприятия

Ловкость

Воспитание ловкости сводится к воспитанию способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основной путь формирования ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Упражнения на ловкость пальцев

1 Балансирование гимнастической палкой на пальцах, переводить ее с пальца на палец.

2 Левую кисть сжать в кулак, правой вытянутыми пальцами касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кистей.

Упражнения на ловкость рук

1 Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди сзади под каждый шаг; чередуя движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.

2 В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз, назад.

3 Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной левой рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом на 360°.

4 Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

5 Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; перебрасывание из руки в руку трех мячей, перебрасывание двух мячей одной рукой.

Упражнения на общую ловкость

1 Акробатические кувырки вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, через препятствия.

2 Прыжок-падение на руки с выполнением различных двигательных заданий.

3 Сохранение равновесия на подвижной площадке, лежащей на бревне, набивном мяче.

4 Обводка мяча вокруг себя, не сходя с места.

5 Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.

Равновесие

Развитие равновесия (способности к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз) осуществляется двумя основными путями: за счет специальных упражнений на равновесие в условиях, его затрудняющих, и отдельного

совершенствования анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного).

Упражнения на равновесие

1 Стойки на носках, одной ноге в сочетании с различными движениями руками, туловищем, поворотом на одной и двух ногах; повороты прыжком.

2 Ходьба обычная, приставным и переменным шагом, ходьба спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями руками, с грузом, с преодолением препятствий; бег по ограниченному коридору.

3 Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне, столбиках): стойка, переход в положение сидя, ходьба, беге выполнением различных заданий.

Укрепление функций дыхательной системы и зрительного анализатора. (См. раздел 12.1.4)

Развитие качеств внимания

Большие возможности для развития качеств внимания представляют гимнастические и строевые упражнения.

Эффективным универсальным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития объёма и распределения внимания
бег, езда на велосипеде по шоссе; бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног (например эстафетный бег); бег под гору между деревьями; прыжки в длину с разбега, метание легкоатлетических снарядов; выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук, ног, жонглирование двумя и более мячами; двусторонние игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон.

7 Профессионально - прикладная физическая культура – её цель и задачи

Целью ППФК — формирование личности профессионала, всесторонне подготовленного к практике профессионального образования и дальнейшей профессиональной деятельности.

Обозначенная цель конкретизируется в задачах ППФК:

1) производство и преобразование ценностей ППФК, необходимых для всесторонней и гармонической подготовленности учащейся молодежи

к учебной и профессиональной деятельности; научное и дидактическое обеспечение процесса ППФК;

2) воспроизводство профессионального и культурного потенциала общества на основе обеспечения успешности процесса передачи общественного опыта студентам вузов за счет использования средств, форм и методов ППФК;

3) формирование потребностно-мотивационной сферы личности в освоении, преобразовании и распространении ценностей ППФК; создание прочной базы профессионально-прикладных знаний по формированию доминирующей направленности личности на преимущества ППФК в профессиональном и общественном становлении. (Коровин С.С. 1997).

8 Средства профессионально – прикладной физической культуры с учетом требований профессиональной деятельности

Средства ПФК можно условно представить следующими группами: общеподготовительные (общеразвивающие), общеприкладные, специально-прикладные упражнения; естественные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные и дополнительные средства (рисунок 2).

Общеподготовительные упражнения входят, как правило, в виды физической подготовки и виды спорта, обусловленные программными документами для вузов.

Основная направленность общеподготовительных видов спортивной подготовки — всестороннее воспитание основных физических качеств (за преимущество выносливости, силы, скоростно-силовых качеств); создание обширного фонда двигательных умений и навыков; овладение знаниями физической культуры и основ теории и методики физического воспитания.

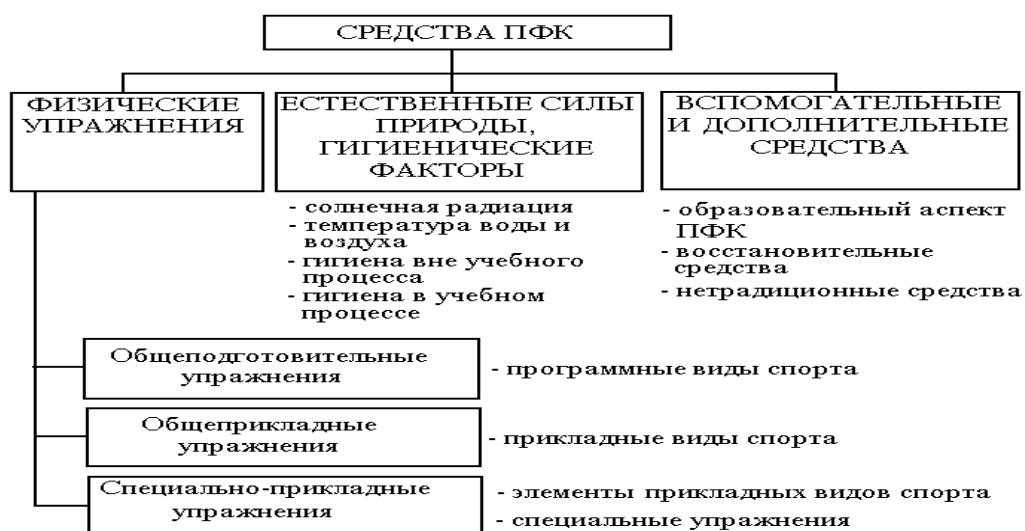


Рисунок 2 - Средства профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)

Общеприкладные упражнения в процессе ППФК используются в содержании прикладных видов физкультурной деятельности. Такие упражнения способствуют становлению широкого круга прикладных двигательных умений и навыков, физических качеств, специальных знаний и умений, а также целостных прикладных умений (например, умения плавать, нырять в профессиях морского и речного флота).

Особая роль принадлежит специально-прикладным упражнениям. Они могут иметь самостоятельное значение (формирование точности движений на кинематографе; ловкости и быстроты движений пальцев рук), либо являться содержанием элементов видов спорта (точность движений вырабатывается за счет бросков мяча в баскетболе). Как правило, специально-прикладные упражнения имеют узкоспециализированный характер воспитания профессиональных компонентов физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных двигательных и психофизиологических качеств, функциональных и личностных качеств и черт.

В группу средств естественных сил природы входят, прежде всего солнечная радиация, температура воздуха и воды. Естественные силы природы могут выступать в самостоятельном виде как средство закаливания, общего оздоровления, активного отдыха и восстановления, а

также как сопутствующие факторы дополнения и усиления эффективности физических упражнений (занятия на воздухе, игры на воде и т.п.). При использовании естественных сил природы важно обеспечить повышение общих и прикладных адаптационных свойств и качеств организма.

Гигиенические средства в процессе ППФК также могут использоваться в качестве создающих условия для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, и, главное, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий. Кроме того, гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые).

Вспомогательные и дополнительные средства ППФК направлены прежде всего на повышение образовательного уровня учащейся молодежи, использование различных восстановительных процедур, а также нетрадиционных видов физкультурной деятельности.

Образовательный аспект представлен знаниями и умениями, которыми должен овладеть студент в ходе ППФК сведения о профессиограмме; знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня и т.п.

Восстановительные средства включают: массаж (профилактический, лечебный, общий, носящие восстанавливающий и корригирующий характер профзаболеваний); использование сауны; специальное питание и витаминизацию (при особо тяжелых видах производственных работ) (Иванова О.А.1990).

Обращение к нетрадиционным средствам физкультурной деятельности (в том числе и при решении задач ППФК) особенно заметно в современной спортивной педагогике в последнее время (Кириллова Ю.В).

В частности, занятия ритмической (Линдерман Х. 1980) и атлетической гимнастикой (ВейдерД.1991, ВоробьевА.Н.,1980, Сорокин Ю.Н.1980), помимо высокой эмоциональности, привлекательности, обеспечивают скорый и целенаправленный эффект в укреплении необходимых мышечных групп, воспитании практически всех физических качеств и их специальных компонентов. В этой связи есть все основания утверждать, что при условии подбора специальных упражнений в содержании комплексов ритмической и атлетической гимнастики будет достигнут значимый эффект в совершенствовании профессиональной физической подготовленности.

Анализ многочисленных литературных данных позволяет утверждать, что использование элементов хатха-йоги, аутогенной тренировки, психогигиенической саморегуляции достаточно эффективно в подготовке здорового человека к какой-либо деятельности, в том числе и профессиональной (Латохина Л.И. 1993).

При этом указывается, что при высоких нервно-эмоциональных условиях спортивной и профессиональной деятельности элементы хатха-йоги, аутотренинга и психогигиенической саморегуляции в сочетании с другими средствами и методами совершенствования человека обеспечивают укрепление здоровья, повышение общей и профессиональной работоспособности, психофизическое самосовершенствование, регуляцию эмоционального состояния, активизацию психических и физических функций, профилактику и лечение болезней, формирование адекватных форм поведения, развитие умственных способностей и совершенствование всей личности.

Таким образом, хатха-йога, аутотренинг и психогигиеническая саморегуляция создают существенные предпосылки для целенаправленной регуляции человеком своего состояния, повышения адаптационного потенциала. Настоящее позволяет рассматривать эти нетрадиционные виды физической деятельности в качестве возможного средства ППФК. (Коровин С.С. 1997)

9 Профессионально – прикладной студенческий спорт

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия занимают важное место.

Во-первых, они являются сутью, сердцевинной, фундаментом спортивной работы. Студенческий спорт привлекает студентов к физкультурно-спортивной деятельности, которая является внутренним наполнителем каждой формы физической культуры (физического воспитания, спорта, ППФК, оздоровительной физкультуры и реабилитации). Они способствуют доведению до научно-обоснованной 2,5 часовой ежедневной двигательной активности лиц студенческого возраста, а значит, укрепляют их здоровье и повышают работоспособность.

Во-вторых, физкультурно-спортивная активность это мощный фактор духовно-нравственного и физического воспитания, самовоспитания, совершенствования и самосовершенствования, формирования активной жизненной позиции, формирования здорового стиля жизни, а самое главное - форма реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ...».

В-третьих, занятия спортом и туризмом способствуют выполнению требований государственного стандарта к уровню подготовки специалиста любой профессии по умению пропагандировать здоровый образ жизни и значение занятий физической культурой для здоровья.

В-четвертых, физкультурно-спортивная деятельность обеспечивает выполнение студентами рейтинг - контроля.

Профессионально – прикладные виды спорта – те виды спорта (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально – прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки (Ильинич В.И.1990).

В спортивной педагогике имеется подход к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств, так:

1) легкая атлетика (беговые виды), велосипедный спорт, лыжные гонки плавание, – развивают общую выносливость, специальную выносливость, быстроту;

2) тяжёлая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки преимущественно развивают - силу, скоростно-силовые качества, статическую выносливость;

3) гимнастика, акробатика, прыжки в воду, на батуте, хатха – йога – преимущественно развивают гибкость, ловкость (координацию движений), внимание;

4) спортивные игры – способствуют развитию координационных движений, быстроты реакции, вниманию, выносливости;

5) единоборства – развивают общую и специальную выносливость, силовые качества, внимание, координационные способности.

10 Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа

Массовый студенческий спорт имеет свои организационные особенности (Лубышева Л.И.1996):

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и здоровье»;

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а так же самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

Массовую физкультурно – оздоровительную и спортивную работу в ГОУ ОГУ организует кафедра физического воспитания:

- представляет вуз на городских, областных, российских соревнованиях;

- активно участвует в общественной жизни учебного заведения;

- ежегодно проводит первенство «Первокурсника» по спортивным играм;

- ежегодно проводит первенство «Университета» по спортивным играм;

- организует работу в 15 спортивных секциях по бадминтону, баскетболу, волейболу, гирьевому спорту, дзю-до, легкой атлетике,

плаванию, тяжелой атлетике, аэробике, шейпингу, лыжам, футболу, хоккею.

11 Система контроля ППФП студентов гуманитарных специальностей

Кафедрой физического воспитания проанализированы и разработаны специальные требования и нормативы для определения освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП для студентов гуманитарных специальностей. Зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине « Физическая культура ». В каждом семестре помимо шести основных контрольных нормативов рекомендуется выполнять 3 зачетных теста по ППФП непосредственно для студентов гуманитарных специальностей. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

Допуск к обязательной итоговой аттестации после завершения полного курса обучения по учебной дисциплине « Физическая культура » предполагает, что студенты должны выполнить обязательные практические тесты по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке не ниже оценки «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В общий перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП для студентов гуманитарных специальностей.

11.1 Нормативы (контрольные упражнения - тесты) по профессионально-прикладной физической подготовленности студентов гуманитарных специальностей

Предложенный комплекс двигательных тестов является дополнением к основным шести контрольным упражнениям:

- а) бег на 2000м (д.) и 3000м (м.);
- б) бег на 100м (м., д.);
- в) поднятие туловища из виса (м.), из положения лежа (д.);
- г) подтягивание (м., д.);
- д) прыжок в длину с места (м.д.);
- е) сгибание и разгибание рук в упоре на равностоящих брусьях (м)
приседание на одной ноге (д.).

При помощи данных тестов можно выявить абсолютные (явные) и относительные (латентные) показатели ППФП студентов гуманитарных факультетов.

Тест 1. Статическая выносливость мышц спины и ног

Оборудование: скамья, секундомер.

Процедура тестирования: сидя на гимнастической скамейке (ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны),

испытуемый отклоняется назад (угол между плоскостью скамейки и спины должен быть равен 45 градусам) и удерживает позу. Преподаватель засекает на секундомере время удерживание позы.

Результат: определяется по пяти бальной системе.

Юноши – 5б.- 3 мин, 4б.- 2,40мин, 3б.-2,10мин, 2б.-1,40мин, 1б.- 1,20мин.

Девушки – 5б.- 2мин, 4б.- 1,40мин, 3б. – 1,10мин, 2б.- 50с, 1б.- 30с.

Данный тест проводится в конце второго семестра

Тест 2. Устойчивость внимания и подвижность нервных процессов, быстрота зрительной реакции

Оборудование: баскетбольный мяч, свисток, флажки.

Процедура проведения: И.п.- стоя без мяча за лицевой линией в месте её пересечения с боковой линией трапеции баскетбольной площадки по сигналу добежать до мячей, на пересечении центральной линии площадки, подобрать их (по взмаху флажком с левой стороны – левый мяч, с правой - правый, без взмаха флажками центральный мяч) и начать ведение в направлении баскетбольного щита. Затем выполнить действия : по сигналу флажка в правой руке преподавателя произвести бросок в корзину ударом в щит справа; по сигналу флажка в левой руке преподавателя – бросок слева; по сигналу флажком (оба флажка вверх) – бросок по центру. Отсчет времени начинается с момента подачи сигнала на выполнение упражнения и заканчивается в момент подбора мяча. За непопадание мяча в корзину оценка снижается на один балл. Упражнение считается невыполненным, если пропущено или неправильно выполнено какое-либо действие.

Результаты:

Юноши – 5б.- 11.8с, 4б.- 12.4с, 3б.- 13.2с, 2б.- 13,4с, 1б.- 13.8с.

Девушки - 5б.- 13.4с, 4б.- 14.0с, 3б.- 14.8с, 2б.- 15.5с, 1б.- 16.0с.

Данный тест проводится в конце пятого семестра

Тест 3. Измерение гибкости

Наклоны туловища вперёд в положении стоя.

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый встает на скамейку, наклоняет туловище вперед - вниз. Кончиками пальцев достает как можно ниже. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от поверхности скамейки до кончиков пальцев на руках.

Результат определяется по 5 бальной системе: +10 – 5 баллов, +5 – 4 балла, 0 – 3 балла, - 5 – 2 балла, - 10 – 1балл.

Данный тест проводится в конце шестого семестра

Тест 4. Оценка координационных способностей

Метание теннисного мяча на точность попадания.

Оборудование: теннисные мячи, мишень.

Процедура тестирования: Из и.п. – сед ноги врозь по команде « Можно » испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в горизонтальную мишень.

Результат определяется по 5 – бальной системе: 7 попаданий – 5 баллов, 5 -4 балла, 4 – 3 балла, 3 – 2 балла, 2 – 1 балл.

Данный тест проводится в конце седьмого семестра

Тест 5. Оценка осанки и статического равновесия

Стойка на одной ноге

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: Испытуемый занимает и.п.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат: средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток) (с).

Общие указания и замечания: Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение).

Данный тест проводится в конце восьмого семестра.

Тест 6. Оценка жизненно необходимых умений и навыков

Данные тесты проводятся по окончании 3 и 4 семестров.

1 Плавание - 50 м – 3 семестр:

- девушки – 5б.- 54с, 4б.- 1,03с, 3б.- 1,14с, 2б.- 1,24с, 1б.- б\у;
- юноши - 5б.- 40с, 4б.- 44с, 3б.- 48с, 2б.- 55с, 1б.- 1,00с.

2 Плавание – 100 м – 4 семестр:

- девушки – 5б.- 2.15с, 4б.- 2.40с, 3б.- 3.05с, 2б.- 3.35с, 1б.- 4.10 с;
- юноши - 5б.- 1.40с, 4б.- 1.50с, 3б.- 2.00с, 2б.- 2.15с, 1б.- 2.30 с.

3 Плавание - 10 мин – 3 и 4 семестр:

- девушки – 5б.- 350м, 4б.- 200м, 3б.- 150м, 2б.- 100м., 1б.- 50м;
- юноши - 5б.- 400м, 4б.- 350м, 3б.- 200м, 2б.- 150м, 1б.- 100м.

11.2 Контрольные вопросы

1 История развития профессионально- прикладной физической культуры в обществе.

2 Сущность государственной политики в области физической культуры и спорта.

3 В чем ценность процесса формирования физической культуры личности

для студентов гуманитарных специальностей.

4 Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии и интеллектуальной деятельности.

5 Формирование психических качеств у студентов гуманитарных специальностей.

6 Формирование физических качеств у студентов гуманитарных специальностей.

7 Цель и задачи ППФП.

9 Средства профессионально – прикладной физической культуры с учетом требований профессиональной деятельности.

10 Массовая физкультурно – оздоровительная и спортивная работа.

11 Раскройте методы определения правильной осанки

12 Охарактеризуйте средства и методы коррекции осанки.

13 Методика оценки и коррекции телосложения.

14 Средства (упражнения) для коррекции телосложения.

15 Методика корригирующей гимнастики для глаз.

16 Раскройте сущность самомассажа.

17 Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении.

18 Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм.

- 19 Основы методики мышечной релаксации.
- 20 Сущность психорегулирующей (аутогенной) тренировки.
- 21 Методика психорегулирующей тренировки.

12 Профессионально – прикладная физическая реабилитация студентов – специальностей умственного труда

Изучение профессиограмм и психограмм, результатов обобщения и использования методов опроса (1988-1995гг.) студентов и специалистов умственного труда позволило представить некоторые стороны модельных характеристик как специалистов в условиях их профессиональной деятельности, так и студентов в условиях обучения.

Профессиональная деятельность проходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходах от получения зрительными анализаторами информации с экрана компьютера до составления отчетов, сбора материалов, их группировки, сведения в таблицы, анализа данных для ответственных выводов и заключений. Данные факторы неизбежно пагубно отражаются на функциональных свойствах зрительного аппарата: развитию близорукости и дальнозоркости, миопии глаз.

Часто возникающие экстремальные ситуации требуют принимать решения при строго ограниченных временных возможностях, а также быстро реабилитироваться после нервно-эмоциональных состояний. По энергозатратам деятельность данной группы специалистов характеризуется как категория легкого физического труда. Перманентная поза характеризуется наклоном головы и верхней части туловища вперед при длительной неподвижности, дыхание – поверхностное, мышцы шеи, плечевого пояса, спины напряжены. Возбуждения на протяжении многих часов приводят к дезорганизации тормозно – возбуждательных процессов, особенно в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно складывается на нейро - гуморальной регуляции многих органах физиологических систем целостного организма. Отсюда у студентов и специалистов умственного труда нередки различные двигательные расстройства центральной и периферической нервной системы – невриты, невралгии, атаксии, апраксии, часто наблюдаются нарушения мозгового кровообращения. Также перечисленное выше способствует развитию различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ.

Данной группе специалистов присущи заболевания суставов и варикозное расширение вен, так как сидя за рабочим столом, нижние конечности, находясь в согнутом положении в тазобедренном и коленном суставах, не подвергаются длительной промежуток времени даже естественным нагрузкам.

12.1 Профилактически – лечебная реабилитация

Образовательный процесс по физической культуре интегрирует знания трех важнейших универсальных «измерений» человеческого существования, связанных: с духовно-познавательным освоением действительности; со способностью к ценностному отношению к миру, физической культуре и способностью к социально-деятельному преобразованию себя. Это позволяет приобретать смысложизненные, мировозренческие ориентации, познавать взаимообусловленность человека и социально-природной среды в процессе личного развития (Виленский М.Я.1996).

Образование в сфере физической культуры это, прежде всего приобретение теоретических и методических знаний, овладение двигательными действиями, умениями и навыками; развитие физических качеств, свойств личности и способностей психических и физических функций, то есть всего того, что передается студенту преподавателем на теоретических, методико-практических и практических занятиях.

12.1.1 Методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья

В рамках физической культуры выделяют (Бальсевич В.К.,Лубышева Л.И. 1996, Лобзин В.И. 1985):

- культуру движений;
- культуру телосложения;
- культуру физического здоровья.

Сегодня все большее число специалистов (здравоохранения, образования, физической культуры) приходят к убеждению, что усилия по сохранению и укреплению здоровья человека должны быть направлены на повышение личной культуры здоровья. **Культура здоровья** – это здоровый стиль жизни, это элементарные знания личной гигиены, анатомии физиологии, это личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях(183),это знания основ теории и методики физической культуры. Какими же методами осуществляется самоконтроль за уровнем своего здоровья?

12.1.2 Методы оценки и коррекции осанки

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. Правильная осанка формируется с раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Это постоянное и непрерывное упражнение в течение всей жизни (Раевский Р.Т.1985).

Правильная осанка способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом. Она характеризуется

симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости, снижение аппетита, ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения. Все деформации костно-мышечного аппарата (сколиоз, лордоз, плоская спина, сутуловатость, плоскостопие) чаще возникает у лиц с ослабленным состоянием здоровья.

Методы определения правильной осанки. Правильная осанка человека определяется воображаемой вертикальной линией.

Она проходит через вершину черепа и пересекает линии, соединяющие уши, плечевые, бедренные, коленные суставы и лодыжки. Подбородок должен находится под прямым углом к остальному телу, плечи-прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. В этом положении спина сохраняет свои естественные мягкие изгибы, а тело поддерживается суставами бедер и ног, стоящих слегка врозь с напряжением в пятках.

Чтобы определить свою осанку, встаньте в купальном костюме перед большим зеркалом и критически осмотрите себя со всех сторон, используя для этого дополнительное, ручное зеркало. Проанализируйте дефекты своей осанки.

Упражнения (средства) и методика формирования и коррекции осанки

Для формирования правильной осанки необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего, статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижность позвоночника. Для того, чтобы сформировать у обучающихся навык правильной осанки, нужно научить их принимать позу правильной осанки. Это достигается применением упражнений на ощущение правильной осанки.

1 Встаньте спиной к стене и выполняйте основные упражнения для формирования правильной осанки: ноги слегка расставьте, руки свободно опустите, затылок, плечи, икры и пятки касаются стены, подберите живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи. В этом положении постарайтесь прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Запомните это положение частей тела, особенно мышц спины и живота. Выполняйте это упражнение как можно чаще в течение дня. Как только вы сможете удерживать такое

положение тела у стены в течение минуты без утомления, тогда, сохраняя ту же осанку, идите вперед.

2 Выполнить основное упражнения. Запомните положение тела. Сделать шаг вперед и выполнить поворот, вращения головой, проверить правильность положения.

3 Присесть и встать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

4 Запомнить правильное положение у стены. Отойти, сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.

5 Принять правильную осанку перед зеркалом. Запомнить ее. Сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.

Комплекс упражнений для исправления сколиозов (см. приложение В.).

12.1.3 Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения

Под телосложением понимают формы и пропорции тела. При осмотре определяется, к какому конституционному типу телосложения относится студент. Выделяют три основных типа телосложения: астенический (узкокостный), нормостенический (атлетический) и гиперстенический (ширококостный).

Определить тип телосложения можно измерив окружность запястья рабочей руки. У астеников-женщин она равна менее 14,5 см, а у мужчин – менее 16,0 см; у нормостеников – женщин – 14,5 – 16,5 см, а у мужчин 16,0 - 18,0 см и у гиперстеников – женщин – больше 16,5 см и больше 18,0 см у мужчин (Волков В.Ю. 1995).

Определить уровень отдельных показателей телосложения можно с помощью методов антропометрических стандартов, корреляции, индексов и упражнений – тестов для отдельных групп мышц.

В процессе физической подготовки в целях формирования красивого телосложения и коррекции отстающих мышечных групп используются разнообразные упражнения со штангой и гантелями; для изолированного воздействия на конкретные группы мышц – тренажеры и блочные устройства, а также с железными сандалиями, эспандерами и резиновыми жгутами, с собственным весом тела, с партнером, на гимнастических снарядах. Выполнение этих упражнений осуществляется в разных положениях: стоя, сидя, на коленях, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.

В процессе атлетических тренировок для коррекции телосложения и развития силы необходимо прорабатывать все мышечные группы, при этом величину отягощений в конкретном движении и в целом, следует повышать постепенно. Но на любых этапах тренировки ее главным

условием являются «базовые упражнения» и распределение нагрузок на различные группы мышц в течение недели.

Атлетические упражнения применяются в последовательности сверху вниз: мышцы шеи, плечевого пояса, груди, спины, рук и ног. Если вначале выполняются упражнения для мышц груди, то за ними следуют упражнения для мышц спины – антагонисты тренируемых грудных мышц; после проработки бицепса плеча – упражнения на трицепс и т.д.

Упражнения для развития силы и коррекции телосложения (см. приложение Б).

12.1.4 Методика корригирующей гимнастики для глаз

Зрение – важнейший и мощнейший источник человека о внешнем мире – одно из наиболее удивительных, прекрасных и сложных свойств живой материи. В основе внутренних механизмов глаз человека лежат тонкие химические и электрические изменения в сетчатке, которые и приводят к возникновению нервных импульсов, несущих в мозг переработанную зрительную информацию.

В то же время дефицит движений, пренебрежение занятиями физической культурой, спортом и туризмом неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного аппарата. К серьезным нарушениям и заболеваниям глаз приводят также чрезмерные информационные нагрузки. По статистике в развитых странах каждый четвертый – близорукий. Работами отечественных и зарубежных ученых (19,) доказано, что одной из главных причин роста глазных заболеваний является недостаточная тренированность глаз.

Одной из разновидностей лечебной гимнастики для глаз является корригирующая гимнастика, в задачи которой входит предупреждение (профилактика) и лечение врождённых и приобретённых дефектов физического развития глаз.

Показаниями к применению гимнастики являются все лица, имеющие прогрессирующую приобретенную и неосложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени. Возраст не является лимитирующим моментом.

Методика корригирующей гимнастики для глаз определяются задачами определяется задачами ЛФК: общее укрепление организма; активизация функции дыхательной и сердечно – сосудистой систем; укрепление мышечно – связочного аппарата; улучшение кровоснабжения тканей глаза; укрепление мышечной системы глаза, укрепление склеры.

При этом обоснованное внимание уделяется общеразвивающим, упражнениям для укрепления и развития мышц шеи и спины, корригирующим и дыхательным упражнениям. Необходимо еще раз подчеркнуть, что в комплексе профилактических и лечебных мер поза человека при работе имеет первостепенное значение. Положение тела сидя считается правильным, когда линия центра тяжести пересекает скамью

позади тазобедренного сустава, голова несколько наклонена вперёд, глаза находятся на расстоянии длины предплечья и кисти с вытянутыми пальцами от книги, лежащей на столе, плечевой пояс сохраняет горизонтальное положение, туловище отодвинуто от края стола на 3 – 5 см.

Специальные упражнения при миопии условно делятся на группы:

1 Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

2 Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы:

- а) в домашних условиях;
- б) на эргографе;
- в) с линзами.

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

3 Самомассаж выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Специальные упражнения для глаз (см. приложение А).

12.1.5 Улучшение зрения по системе Поля Брегга

П. Брегг создал программу улучшения зрения, заключающуюся в ежедневном уходе за глазами в течении 20 –30 мин. С выполнением следующих методических требований.

1 Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды, то есть температурная (водная) стимуляция глаз. Взяв два куска ткани, один опускают в горячую воду, второй в ледяную. Затем ткань из горячей воды плотно прижимают на 2 мин к глазам. Далее прикладывают к глазам на 1 мин. ткань из воды со льдом. После этого вытирают глаза.

2 Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам. Проветрите помещение или выйдите на свежий воздух для получения большего количества кислорода (99 % всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск). Перед выполнением упражнения несколько раз вдохните для насыщения крови кислородом, которая обеспечит кислородом и глаза. Глубоко вдохните, задержите дыхание, согнитесь в поясе, чуть согните колени и опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца, стойте в таком положении, считая до пяти.

Теперь кровь, обогащенная кислородом придет к голове и к глазам, удаляя яды. Через неделю можно задерживать дыхание на 10 сек. Это упражнение очень важно, поскольку кислород сжигает яды и отработанные вещества, находящиеся в глазах. Глаза очищаются

вследствие увеличения циркуляции крови через ткани глаза. Это упражнение нужно выполнять ежедневно не менее 10 раз.

3 Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжение. Главное в расслаблении глаз – солнечные лучи. Делать упражнения следует на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо солнцу. В пасмурные дни солнце можно заменить 150 – ваттной лампой на расстоянии 1,5 – 2 м. Солнечные лучи обладают терапевтической ценностью для больных глаз. Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет улучшает зрение. У людей, проводящих много времени в помещении без солнца зрение постепенно слабеет.

12.2 Оздоровительная реабилитация

12.2.1 Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении

Самомассаж – вид массажа, оздоровительный метод, выполняемый самостоятельно, на своем теле. Одно из средств ухода за телом при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно – двигательного аппарата; также он используется перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Он проводится самим человеком, а также различными массажёрами, щетками, вибрационными аппаратами и др.

Его проведение наиболее эффективно после утренней зарядки, для подготовки к работе, предупреждения старения кожи, тела, улучшения настроения и профилактики заболеваний. Длительность гигиенического самомассажа, проводимого утром и вечером – 10 – 25 мин.

Самомассаж рекомендуется проводить во время учебы и в производственных условиях для снижения напряжения, снятия утомления и, в целом, для повышения производительности труда, при дискомфортных состояниях (чихание, кашель, насморк, икота и др.). При этом он проводится на основных группах мышц, несущих наибольшую нагрузку, непосредственно перед началом работы или в ее процессе. Для профилактики пояснично–крестцового радикулита, шейно – грудного остеохондроза, миозитов отдельных мышечных групп, головной боли, повышения кровяного давления необходимы на работе приемы самомассажа в форме точечных воздействий по рекомендованным точкам БАТ в сочетании с гимнастическими упражнениями, пассивными движениями, растяжками (Карасев А.В. 1994, Ильинич В.И. 2001)

Можно применять самомассаж в ванне или под душем, при температуре 36 – 38⁰С, что помогает быстрее восстанавливать силы после утомительной работы, спортивных соревнований, способствует усилению обменных процессов, нормализации сна, настроения. Самомассаж следует проводить и в бане.

Правила проведения массажа

- 1 Самомассаж проводится в зависимости от поставленных задач от 3 до 25 мин.
- 2 Самомассаж не должен вызывать неприятных и болезненных ощущений, вызывать на теле кровоподтеки, нарушать кожный покров.
- 3 При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов.
- 4 Для проведения самомассажа надо выбирать позу, способствующую расслаблению всех мышц массируемой области.
- 5 При повреждениях кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) необходимо их обработать перед процедурой. При самомассаже следует обходить поврежденные участки.
- 6 Нельзя проводить самомассаж при лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях, на участках тела где имеются гнойники (экзема, лишай, фурункулы, грибковые заболевания, тромбофлебит, варикозное расширение вен)
- 7 При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие.

Методика самомассажа для снятия умственного утомления

Для выполнения самомассажа при умственном утомлении надо сесть, опираясь головой на валик или подушку. Область массажа: лоб, волосистая часть головы, воротниковая область, грудь, спина.

Самомассаж лобной части – поглаживания плоскостные в направлении снизу вверх от надбровных дуг к линии начала роста волос, от середины лба к височным областям; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование, все приемы проводить «переступанием» во всех направлениях; разминание – надавливание прерывистое, щипцеобразное, пощипывание первым-вторым пальцем по всей поверхности лобной области, вибрация - пунктирование, «пальцевой душ», приемы точечного, локального и линейного массажа. Все приемы чередовать с поглаживанием, проводя по 4-5 пассивов.

Волосистая часть головы. Кровоснабжение этой части головы осуществляется артериями, входящую в систему внутренней и наружной сонных артерий. Лимфатические сосуды проходят от темени вниз, назад и в стороны к лимфатическим узлам, расположенных около ушных раковин и на затылке. Самомассаж волосистой части головы проводится поверх волос или с обнажением кожи. Поза - сидя или лежа. Осуществляется поглаживание ото лба к затылку, от темени к ушным раковинам, от

макушки вниз радиально во все стороны по направлению роста волос и выходных протоков желёз: плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, глажение; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование – прерывистое, надавливание, сдвигание, растяжение, пощипывание; вибрация – пунктирование («пальцевой душ») лабильная, непрерывистая, точечная, локальная, линейная.

Показания: кроме снятия умственного утомления, заболевания органов кровообращения, последствия травм, заболевания кожи, простудные заболевания, косметические нарушения, выпадения волос.

12.2.2 Средства и методы мышечной релаксации

Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм

Общеизвестно, что напряжение умственное и физическое, а тем более перенапряжение (переутомление) нарушают умственную деятельность, затрудняют кровообращение. В результате возникают различные недомогания и даже заболевания.

Вместе с тем, все процессы, происходящие в природе, основаны на единстве противоположностей: после напряжения необходимо расслабление. В процессе любой деятельности после напряжения мышц должны отдохнуть, расслабиться - в противном случае нарушается нормальный ход физиологических процессов, что может привести к самым серьезным последствиям.

Поэтому не стоит спорить с природой – последнее слово всегда за ней. Если вы хотите обладать хорошим здоровьем, необходимой работоспособностью и прожить долгую жизнь, учитесь релаксации. Овладев методами релаксации, вы сможете добиться желаемого результата в любом начинании, уметь сосредотачивать свои мысли и усилия на решение поставленной задачи.

Релаксация (лат. Ослабления, уменьшение) – состояние покоя. Расслабленности, метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация может быть произвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою. Расслабления мышц.

Достижение релаксационного состояния. Это состояния достигается: специальными физическими упражнениями (релаксационная гимнастика), внушением. Самовнушением, химиотерапевтическими средствами, но всегда сопровождается улучшением общего состояния и снижением эмоциональной возбудимости.

Для снятия повышенного нервно – психологического и физического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения используются специальные

упражнения, так называемая релаксационная гимнастика, гимнастика расслабления. Релаксационная гимнастика применяется как в спорте, так и в учебной и производной деятельности – для уменьшения усталости и профилактики некоторых болезней для лечебных целей и т. д.

12.2.3 Основы методики проведения мышечной релаксации

Релаксация – это навык, требующий постоянной, последовательной и постепенной тренировки, без спешки и лишнего форсирования.

Начиная заниматься релаксационными упражнениями следует освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки, контактные линзы. Помещения для занятий должно быть проветрено, без яркого освещения и шума.

Для занятий выбирается любое удобное время. В основном используются позы аутогенной тренировки – лежа, сидя, стоя. Занятия по релаксации заключаются в напряжении в течение 5 – 7 с. каждой группы мышц и их последующего расслабления на протяжении 15 – 20 с., пауза между упражнениями 30 -60 с. При этом любое упражнение повторяется 2 – 3 раза в зависимости от самочувствия (упражнения не должны вызывать болевых и неприятных ощущений). Следует запомнить правило - в момент расслабления ни о чем не думать. Дыхание через нос, спокойное, без напряжения, вдох – во время напряжения, далее пауза – задержка дыхания, равная половине длительности вдоха, и выдоха (на расслаблении).

Перед выполнением упражнений необходимо установить равное и спокойное дыхание, закрыть глаза. Для установления дыхания рекомендуется следующее упражнение. Дыхательное упражнение, успокаивающее упражнение. Стоя (сидя) сделать полный вдох. Задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Так проделать 4 раза. После вдоха вообразить треугольник и выдохнуть в него. Эту процедуру повторить 3 раза. Затем, подобным образом, выдохнуть 2 раза в две параллельные линии. Всего нужно проделать 9 процедур, после чего наступит успокоение. Между упражнениями выполнять паузу в течение 30 – 60 сек, во время которой также необходим отдых и спокойное дыхание.

Полезно мысленно анализировать состояние всех мышечных групп, представляя каждую в отдельности, вспоминая ощущения, возникающие при выполнении вышеперечисленных упражнений. Рекомендуется начинать со лба и заканчивать кончиками пальцев ног. В конце оставаться в расслабленном состоянии 2 – 3 мин.

Упражнения, выполняемые лежа на спине

1 Руки вытянуты вдоль туловища, ими с напряжением давят вниз. В начале одной рукой, затем второй, потом двумя вместе.

2 Поднять прямые руки вверх и напрячь их, после чего расслабить, опустив вниз и слегка согнув в локтевых суставах. Сначала одну, затем другую, потом обе руки вместе.

4 Ноги вытянуты вперед. Надавить сначала одной, потом другой, затем двумя ногами вместе. После напряжения расслабить.

5 Поднять прямые ноги вверх и напрячь их, затем спокойно опустить, расслабить. Сначала одну потом другую, затем обе ноги вместе.

Упражнения выполняемые сидя

1 Сделать глубокий вдох, задержать воздух и напрячь мышцы грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Подышать спокойно 10-15 сек и повторить.

2 Сделать глубокий вдох, напрягая мышцы брюшной стенки, задержать дыхание и сильно напрячься, делая выдох, расслабиться. (Задержки дыхания после вдоха повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, активизируют ферментные системы, улучшают кровоснабжения сердца и мозга.)

3 Поставить обе ступни на пол, поднять пятки по возможности выше. Задержаться в таком положении на 5-7с, опустить пятки на пол.

4 Обе ступни на полу. Не отрывая пятки от пола, поднять как можно выше пальцы ног, задержаться в таком положении на 5-7с, опустить ноги на пол.

5 Вытянуть ноги перед собой, напрячь их (икры ног не напрягать), затем расслабить. Прогнуться и свести плечи, напрячь мышцы, расслабиться и слегка согнуться вперед, сгорбиться.

6 Поставить обе ступни на пол. Сильно надавить пятками на пол напрячь мышцы бедер, затем расслабиться.

7 Сжать руки в кулаки и задержаться в таком положении возможно дольше, затем расслабиться.

8 Широко растопырить пальцы рук, напрячь их, через 5-7с расслабить.

9 Поднять максимально вверх плечи и напрячь их, задержаться в таком состоянии как можно дольше, затем расслабиться.

10 Поднять прямые руки вверх, напрячь их, затем свободно опустить, расслабив мышцы.

11 Поднять прямые руки вперед и напрячь их, затем расслабить, опустив вниз. Упражнения для рук и ног можно выполнять попеременно вначале одной, затем второй, а потом двумя вместе.

12.2.4 Методика психорегулирующей тренировки

Сущность аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка (АТ) — это метод психогигиены, основанный на максимальном мышечном расслаблении (релаксации),

сочетающийся с самовнушением [Егорычев А.О.2003, Карасев А.В.1994].

АТ — это система психологического воздействия на самого себя. С помощью специальных упражнений (фраз самовнушения), погружая себя в состояние полудремы (аутогенное погружение), человек может регулировать свое эмоциональное состояние, быстрее восстанавливать работоспособность при физическом и нервном утомлении, улучшать сон. Ученые рассматривают АТ как систему тренировки процессов возбуждения и торможения, приводящую к их уравниванию, а также повышению адаптационных способностей организма, улучшению функции памяти, внимания, мышления.

Физические аспекты аутогенной тренировки:

- выработка умения регулировать тонус поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры туловища, конечностей и органов для полного или дифференцированного мышечного расслабления или повышения тонуса отдельных мышц;

- приобретение навыка ритмичного дыхания за счет мысленной регуляции фаз вдоха и выдоха;

- овладение навыками медленного, поверхностного дыхания, а также физического дифференцированного ощущения частей своего тела и органов.

АТ — это процесс самовнушения, основным методом которого является слово, обращенное к самому себе; слово, направленное на саморегуляцию произвольных функций организма. В тоже время известно, что двигательный аппарат человека регулируют почти половина клеток головного мозга. В силу этого при самовнушении для расслабления мускулатуры клетки мозга посылают в мышечную систему соответствующие импульсы. В качестве обратной связи от расслабленных мышц в мозг поступают слабые минимальные сигналы, что действует успокаивающе на человека.

К психическим аспектам АТ В.А. Епифанов (1999) относит:

- воспитание у человека навыков «образных представлений»;

- аутогенная медитация (meditation - размышление, созерцание), аутогенное погружение;

- выработка навыка мобилизации психофизиологического состояния и т. п.

Поэтому, овладев навыками АТ, человек сможет сознательно управлять своей психикой: где нужно — возбуждаться, а где — оставаться хладнокровным и невозмутимым.

Методика аутогенной тренировки

Общие положения

Активное целенаправленное само-внушение - основная часть АТ. Словесные формы самовнушения должны быть индивидуализированы,

произносятся повелительным тоном от первого лица единственного числа настоящего времени и без частицы «не». Например, нужно внушать себе «я здоров» вместо «я не болен»; «я спокоен» вместо «я не волнуюсь». Словесные формулы-фразы должны произноситься в определенной последовательности:

- вначале произносятся фразы, вызывающие общее спокойствие, отдых, релаксацию;
- затем — специальные фразы или формулы, применяемые для целенаправленного психотерапевтического воздействия;
- в конце - тонизирующие, мобилизующие формулы, направленные на снятие расслабления.

В основе методики регуляции мышечного тонуса лежит метод прогрессирующей релаксации Е. Джейкобсона. Выявлено, что каждому типу эмоционального реагирования соответствует повышенное напряжение определенной группы мышц. Например, состояние пониженного настроения соответствует напряжению мышц дыхательной системы, состояние страха — напряжению мышц органов артикуляции, фонации, мимических мышц. Поэтому, учитывая прямую и обратную связь между эмоциональным состоянием и соответствующими группами мышц, можно реально снимать или уменьшать усталость, нервно-эмоциональное перенапряжение, расслаблять мышцы и, тем самым, изменять в нужном направлении свое психологическое состояние.

Классическая методика АТ, предложенная немецким психотерапевтом Г. Шульцем (1932), состоит из двух степеней: низшей, включающей 6 упражнений и высшей, включающей 7 упражнений.

Сначала осваивают низшую ступень — методику мотивированного воздействия человека на самого себя при помощи формул самовнушения, с целью достижения физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (частоты сердцебиения, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.).

Весь курс обучения АТ состоит из 3 этапов:

- 1) вводный — ознакомительная и разъяснительная беседа;
- 2) первый - обучение приемам аутогенной тренировки;
- 3) второй — приспособление полученного опыта к специфическим целям.

Обучение приемам АТ рекомендуется начать с освоения физиологических основ мышечного расслабления, базирующихся на формировании субъективных ощущений тяжести и тепла. При этом установка на ощущение тяжести связана с расслаблением мышц, тепла - с расширением кровеносных сосудов.

Структура и содержание занятий

Каждое занятие рекомендуется строить по следующему плану:

- 1) принятие правильной позы;

- 2) смыкание век;
- 3) достижение чувства успокоения и расслабления;
- 4) выработка определенного ощущения, например, чувства «тяжести»;
- 5) правильный выход из дремоты.

Принятие правильной позы. Перед занятием следует расстегнуть воротник, галстук, пояс, тесную обувь расслабить или снять. Рекомендуются следующие три позы для выполнения АТ.

Лежа на спине. Принимается удобная свободная поза лежа на спине (лучше лежать на чем-либо твердом или полумягком), голова лежит на подушке, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях. Ноги вытянуты и раздвинуты на ширину плеч, носки стоп обращены кнаружи. Положение полулежа. Сидя в кресле, откинувшись на спинку, руки на подлокотниках. Положение сидя на стуле в позе «кучера на дрожжах», не опираясь на стенку. Ноги, стоящие на полной ступне, выдвинуть вперед так, чтобы колени образовали угол в 120 — 140°. Локти положить на колени, кисти рук свободно свисают вниз. Голова слегка опущена. Спина выгнута таким образом, что опущенные плечи оказываются по вертикали над тазобедренным суставом. Глаза полуприкрыты.

Смыкание век. Выполняют после принятия правильной позы, при этом не следует производить преднамеренных движений глазного яблока - взгляд вверх и т. д. Смысл этого действия заключается в выключении оптического раздражения, чтобы во время следующего упражнения - достижение успокоения - можно было, при необходимости, использовать проецирование в темноте.

Достижение успокоения и расслабления. Занятие начинается с общего расслабления. Для его достижения рекомендуется, после принятия позы и смыкания глаз, сделать глубокий вдох и длинный замедленный выдох. Повторить это действие несколько раз. Затем выполнить вдох средней глубины и мысленно произнести слово «я», а на замедленном выдохе, также мысленно, более длинное слово «расслабляюсь». При этом для лучшего ощущения расслабления следует напрячь мышцы на вдохе, а на выдохе - расслабить их. Затем следует мысленно произнести: «Мое внимание на моем лице». Надо мысленно увидеть свое лицо, если это не получается, то можно воспользоваться зеркалом: посмотреть в зеркало, а затем закрыть глаза и снова мысленно увидеть свое лицо.

Далее мысленно нужно проговорить по 6—8 раз следующие формулы:

- расслабляются мышцы лба;
- расслабляются мышцы глаз;
- расслабляются щеки;
- расслабляются крылья носа;
- губы и зубы разжаты;
- челюсть слегка опущена;

- язык расслаблен;
- расслабляются мышцы затылка;
- расслабляются мышцы шеи.

После этого приступают к расслаблению тела, повторяя по 3— 4 раза следующие формулы:

- плечи опущены и расслаблены;
- локти расслаблены;
- кисти, как плети, лежат на коленях и давят на них;
- мой таз свободно давит на стул (кресло);
- мои голени расслаблены;
- мои ступни расслаблены.

После достижения расслабления всего тела приступают к выполнению 6 упражнений низшей ступени АТ.

Методика выполнения упражнений низшей ступени. Рекомендуется, приступая к занятиям, думать только об успехе обучения, а сомнения выбросить из головы. Лучшим временем для АТ считается утро (сразу после пробуждения) и вечер (перед сном). Обязательное условие - систематичность занятий: 2-3 раза в день. Выполнять упражнения рекомендуется в слегка затемненном помещении, избегая шумовых раздражений. Мешают занятиям концентрация внимания и переполненный желудок, возбуждающие напитки (кофе и др.).

Сначала осваивают низшую ступень АТ, целью которой является достижение физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (частоты сердцебиения, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.).

Каждое из 6 упражнений низшей ступени имеет свое название, указывающее на основную цель упражнения. — Первое упражнение — «тяжесть».

Вызывает ощущение тяжести и в конце выполнения упражнения, снимающее мышечное напряжение.

Фразы самовнушения: мысленно повторить 5—6 раз формулы:

- моя правая (левая) рука (нога) расслабляется и становится тяжелой;
- моя правая (левая) рука (нога) становится тяжелее и тяжелее;
- моя правая (левая) рука (нога) совсем тяжелая;
- я совершенно спокоен (1 раз).

При этом рекомендуется вспомнить ощущение тяжести в руке, которое когда-либо было при поднятии, например, тяжелой гантели. Чем сильнее будет ощущение тяжести, тем эффективнее окажут свое воздействие произносимые формулы.

Произнося формулы, нужно в течение 2-3 мин настойчиво ждать ощущения тяжести, которая как бы сваливается с плеча в кисть (стопу) правой (левой) руки (ноги).

Правильный выход из аутогенного состояния

Первое занятие АТ заканчивается выработкой ощущения мышечной тяжести. По существу, человек (в том числе и физическая часть его «я») находится в состоянии самогипноза. Поэтому необходимо осуществлять правильный выход из аутогенного погружения, который рекомендуется выполнять в три этапа:

- 1) первый этап. Через несколько минут три раза мысленно произнести: «Тяжесть из рук уходит», три раза согнуть и разогнуть отяжелевшую руку (ногу) в локте (в колене);
- 2) второй этап. Произвести глубокий полный вдох;
- 3) третий этап. Только после глубокого полного вдоха открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Это неотъемлемая часть аутотренинга.

Затем необходимо дать себе 2—3 мин отдыха и после полного расслабления еще раз повторить упражнение.

Таким образом, рекомендуется тренироваться два дня. На третий, четвертый и пятый дни точно также отрабатывать:

- а) «тяжесть» в левой руке (ноге);
- б) «тяжесть» в правой руке (ноге);
- в) «тяжесть» в обеих руках и ногах.

Все упражнение «тяжесть» рекомендуется отрабатывать в течение пяти дней.

В вышеуказанной методической последовательности выполняется каждое из шести упражнений низшей ступени.

Все упражнения изучаются последовательно, на освоение каждого уходит около 1—2 недель. Только овладев одним упражнением, можно переходить к следующему, а затем осваивать их в комплексе. Рекомендуется, приступая к занятиям, думать только об успехе обучения, а сомнения выбросить из головы. Обязательное условие — систематичность занятий: 2—3 раза в день по 10—15 мин, перерывы на 2—3 дня и больше не рекомендуются.

Второе упражнение — «тепло».

Углубляет расслабление, приводит к тормозной фазе или легкой дремоте. Все начинается с самого начала: дыхание, поза, смыкание век, общее расслабление лица и тела. Мысленное повторение формул предыдущего упражнения «тяжесть». Затем по 5—6 раз — формулы «тепла» (например, для правой руки):

- моя правая рука расслабляется и теплеет;
- моя правая рука становится все теплее и теплее;
- моя правая рука совсем теплая;
- я совершенно спокоен (1 раз).

В течение 2—3 мин настойчиво вспоминать ощущение теплоты (например, прикосновение к радиатору парового отопления). Затем 3 раза мысленно произнести «Тепло и тяжесть из рук уходят». Три раза согнуть руку в локте и открыть глаза. Отдохнуть 2—3 мин и повторить все сначала.

Таким же способом тренировать:

- а) «тепло» в левой руке;
- б) «тепло» в обеих;
- в) «тепло» в обеих руках и ногах;
- г) «тепло» во всем теле.

На каждый элемент упражнения уходит 1—2 дня, а на все упражнения — 5—6 дней.

Следует иметь в виду, что в первые 3—4 дня возможны ощущения тяжести в руках (ногах, теле). Не нужно волноваться. Через какое-то время все приходит в норму. Для этого рекомендуется проговаривать: «тяжесть уходит, мышцы крепнут, я чувствую легкость в теле».

Из шести упражнений низшей ступени первое и второе считают основными. Только их освоение позволяет научиться управлять собой. Фразы (формулы) самовнушения этих двух упражнений при необходимости позволяют человеку вызывать сон, контролировать свои нервы (оставаться всегда спокойным), подавлять отдельные ощущения, неконтролируемые обычным путем, например — боль. Усвоив формулы «тяжести» и «тепла», возможно использовать их для мобилизации своих физических и духовных сил.

Третье упражнение — «сердце».

Помогает нормализовать работу сердца. Доказана возможность частичного или полного устранения неприятных ощущений в области сердца. Однако, это упражнение лучше применять после консультации и под контролем врача. Упражнение также применяется с лечебной целью.

Начинать занятие следует по вышеизложенной схеме: дыхание, поза, смыкание век, общее расслабление лица и тела. Далее повторить предыдущие упражнения «тяжесть» и «тепло» (1—2 раза).

Для выполнения третьего упражнения предлагаются следующие фразы самовнушения (мысленно проговаривать 5—6 раз):

- моя грудь теплая;
- сердце бьется ровно и спокойно;
- я совершенно спокоен (1 раз).

Упражнение целесообразно повторить еще раз и закончить по схеме предыдущих занятий. Для овладения этим упражнением полностью требуется 5-6 дней по 15—20 мин в день. Четвертое упражнение — «дыхание».

Упражнение позволяет произвольно менять ритм дыхания, способствует устранению расстройств дыхания, улучшает насыщение легких кислородом, действует общеоздоровляюще. Выполняется оно только после освоения умения расслабления мышц и 1—3 упражнений.

Формулы самовнушения:

- мое дыхание спокойно;
- мне дышится легко и свободно;
- я совершенно спокоен (1 раз).
- пятое упражнение — «тепло в области солнечного сплетения».

Выполняется с целью вызывания чувства тепла и покоя в области солнечного (чревного) сплетения и в брюшной полости. В области солнечного сплетения находится нервный пучок, связанный с многими внутренними органами. При удачном выполнении упражнения возникает ощущение тепла в брюшной полости, аналогичное ощущениям после принятия теплой ванны.

Начало и конец упражнения стандартны. Упражнение состоит из следующих формул самовнушения, проговариваемых мысленно по 5—6 раз:

- мой живот становится мягким и теплым;
- мое солнечное сплетение излучает тепло;
- живот прогрет приятным глубинным теплом;
- я совершенно спокоен (1 раз).

В целях облегчения освоения упражнения применяется следующий вспомогательный прием. Например, проглотить слюну и представить, как вместе с глотком по пищеводу и брюшной полости постепенно распространяется ощущение тепла.

Шестое упражнение — «прохлада в области лба».

Помогает устранить или ослабить головную боль сосудистого характера, активизирует умственную деятельность.

Ощущение прохлады в области лба и висков возможно вызвать, если представить себе холодный компресс на лбу или прохладный ветерок, овевающий лоб или виски.

Список использованных источников

- 1 **Абдулина, О.А.** Личность студента в процессе профессиональной подготовки/О.А. Абдулина // Высшее образование России.-1999.-№ 3.-С. 165-180
- 2 **Амосов, Н.М.** Раздумья о здоровье/Н.М. Амосов.-М.: Молодая гвардия, 1979.-191с.
- 3 **Афанасьев, П. А.** Йога пранаяма (дыхательная гимнастика)/П.А. Афанасьев. - Ростов-на-Дону: РГУ, 1990. - 46 с.
- 4 **Афанасьев, П. А.** Школа йоги: восточные методы психофизического совершенствования/П.А. Афанасьев. - Минск: Полымя, 1991. - 155 с.
- 5 **Беляев, И. А.** Решение проблем профилирования физического воспитания учащихся медицинских училищ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Екатеринбург, 1994. - 22 с.
- 6 **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность/В.К. Бальсевич, Л.И. Лубешева // Теория и практика физической культуры.-1995.-№4.-С. 2-7.
- 7 **Бальсевич, В.К.** Онтокинезиология человека/В.К. Бальсевич.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.-274с.
- 8 **Верещагин, В. Г.** Физическая культура индийских йогов/В.Г. Верещагин.- Минск: Полымя, 1982. - 144 с.
- 9 **Вейдер, Д.** Строительство тела по системе Джо Вейдера/ Д. Вейдер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
- 10 **Визитей, Н.Н.** Физическая культура личности/Н.Н. Визитей.- Кишинёв: Штиинца, 1989.-108 с.
- 11 **Виленский, М.Я.** Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза/М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1996.-№1.-С.27-32.
- 12 **Виленский, М.Я.** Физическая культура личности как ценность образования/М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова.-М.: Литера,-2003.-Ч.1.-С.22-23.
- 13 **Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. пособие/В.Ю. Волков [и др].-СПб.: Государственный технический университет, 1996.-89 с.**
- 14 **Воробьев, А. Н.** Анатомия силы/А.Н. Воробьев, Ю.Н. Сорокин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 с.
- 15 **Горшаков, А.Г.** Здоровье как проблема образования в физической культуре. Физическая культура личности как ценность образования/А.Г. Горшаков // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В.Ю.

- Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова.-М.: Литера,-2003.- Ч.2.-С.45.
- 16 **Грачев, О.К.** Физическая культура: учеб. пособие/О.К. Грачев.- М.: ИКЦ «МарТ», 2005.-464 с.
 - 17 **Демиргоян, Г.Г.** Школа здоровья глаз/Г.Г. Демиргоян.-СПб.: ИК «Комплект», 1996.-264 с.
 - 18 **Доброградных, М.** Физическая культура и спорт в мировоззрении человека/М. Доброградных // Тезисы докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы».-М.: Физкультура, образование и наука,-Т.1.1998.-с.211.
 - 19 **Егорычев, А.О.** Здоровье студентов с позиции профессионализма/А.О. Егорычев // Теория и практика физической культуры.-2003.-№2.-С.53-56.
 - 20 **Епифанов, В.А.** Лечебная физическая культура и спортивная медицина/В.А. Епифанов.-М: Медицина, 1999.-304 с.
 - 21 **Захаров, Е.Н.** Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств/Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под ред. А.В. Карасева.- М.: Лептос, 1994.-368с.
 - 22 **Загорский, Б. И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка/Б.И. Загорский // Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 2. - С. 71—88.
 - 23 **Здоровье: попул. Белорус. сов. энцикл.**-Минск: БелСЭ, 1990. — 670 с.
 - 24 **Зотов, В.П.** Самомассаж // Основы массажа: учеб. пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, факультетов и кафедр физического воспитания вузов.-Киев: Медэкол, 1993.-Ч.2.-С.235-250.
 - 25 **Зубков, А. Н.** Хатха-йога для начинающих/А.Н. Зубков, А. П. Очаповский. - М.: Медицина, 1991. - 192 с.
 - 26 **Иванов, Ю. М.** Йоги и здоровье: практическое руководство/Ю.М. Иванов. - М.: ММПШ, 1991. - 220 с.
 - 27 **Иванова, О. А.** Формула красоты/О.А. Иванова. - М.: Советский спорт, 1990. - 48 с.
 - 28 **Ильинич, В.И.** Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/В.И. Ильинич.-М: АО «Аспект Пресс», 1985.-144 с.
 - 29 **Ильинич, В. И.** О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории)/В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - С. 13—15.
 - 30 **Ильинич, В.И.** Физическая культура студента/В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448с.

- 31 **Кабачков, В. А.** Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ/ В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. - М.: Высшая школа, 1991. - 222 с.
- 32 **Кинелев, В.Г.** Образование и цивилизация/В.Г. Кинелев // Высшее образование в России.-1996.-№3.-С.4-12.
- 33 **Кириллова, Ю.В.** Взаимосвязь мотивационной направленности личности студентов с успешностью их учебных занятий физическими упражнениями/Ю.В. Кириллова // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции/под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова.М.: Литера-2003.-Ч.2.-С.84-85.
- 34 **Коджешау, М.Х.** Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов/М.Х. Коджешау // Теория и практика физической культуры.-1999.-№3. С. 56-57.
- 35 **Козьмина, В. П.** Основные направления научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по проблемам массовой физической культуры на 1991—1995 гг./В.П. Козьмина // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 1. - С. 5—7.
- 36 **Копыл, А.Н.** Управление знаниями в вузе/А.Н. Копыл // Технологическое образование: содержание проблемы, перспективы.-Ростов н/Д: РГПУ, 2001.-С.137-144.
- 37 **Коровин, С.С.** Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: дисс... док.пед.наук: защищена 22.01.02: утв. 15.07.02./С.С. Коровин. –М., 1997.-371 с.
- 38 **Купер, К.** Аэробика для хорошего самочувствия/К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
- 39 **Латохина, Л. И.** Хатха-йога для детей: книга для учащихся и родителей/Л.И. Латохина. - М.: Просвещение, 1993. - 160 с.
- 40 **Ливанов, О.И.** Методика занятий атлетизмом: учеб. пособие/Л.И. Латохина, О.А. Терехин.-СПб: Государственный технический университет, 1998.-52 с.
- 41 **Линдерман, Х.** Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: [пер с нем.]/Х. Линдерман. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
- 42 **Лисицин, Ю. П.** Слово о здоровье/Ю.П. Лисицин. - М.: Советская Россия, 1986. - 192 с.
- 43 **Лисицкая, Т. С.** Ритм + пластика/Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 160 с.
- 44 **Лобзин, В. С.** Аутогенная тренировка/В.С. Лобзин, М.М. Решетников. - Л.: Медицина, 1986. - 280 с.
- 45 **Лубышева, Л.И.** Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа/Л.И.

- Лубышева // Теория и практика физической культуры.-1996.-№ 1.-С.12-15.
- 46 **Лубышева, Л.И.** Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации/Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.-2002.-№ 3.-С. 11-14.
- 47 **Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие /под ред. В.С. Маслякова, В.С. Матяжова.М.: Высшая школа, 1991.-С.-13-31.**
- 48 **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
- 49 **Мельников, В.С.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов обучающихся в ОГУ: методические указания/В.С. Мельников, Э.Н. Алексеева.- Оренбург: ОГУ, 1998. 19с.
- 50 **Михайлова, Э. И.,** Иванов Ю. Н. Ритмическая гимнастика/Э.И. Михайлова, Ю.Н. Иванов. – М: [б.и.], 1987. - 45 с.
- 51 **Никифоров, Ю. В.** Аутотренинг + физкультура/Ю.В. Никифоров. - М.: Советский спорт, 1989. - 44 с.
- 52 **Николаев, Ю.М.** О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности/Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры.-1997.-№ 6.-С. 2-9.
- 53 **Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях/ Олимпийский комитет России.-М.: Советский спорт, 2003.-128 с.**
- 54 **Панов, А. Г.,** Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Теория и практика аутогенной тренировки /А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова; под ред. В. С. Лобзина. - Л.: Медицина, 1980. - 272 с.
- 55 **Пилюян, Р.А.** Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности/Р.А. Пилюян, А.Д. Руханов // Теория и практика физической культуры.-2000.-№ 11.-С. 40-45.
- 56 **Полтавцев, И. Н.** Йога делового человека/А.Н. Полтавцев. - Минск: Полымя, 1991. - 208 с.
- 57 **Раевский, Р.Т.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов/Р.Т. Раевский.- Минск: [б.и.], 1985.-138с.
- 58 **Степанова, М.В.** Формирование ценностных ориентаций студентов педвузов как компонента их физической культуры: автореф. дис. канд.пед.наук .-Магнитогорск, 2003.-22 с.
- 59 **Столяров, В.И.** Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)/В.И. Столяров, И.М. Буховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры.-1998.-№ 5.-С. 11-15.

- 60 Физиологические основы здоровья человека / под ред. В.И. Ткаченко.-СПб.; Архангельск: Издательский центр Северного государственного медицинского университета, 2001.-728 с.
- 61 Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.И. Ильинича.-М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
- 62 Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 1999.-448с.
- 63 **Филиппов, В.** Образование для новой России/В. Филиппов // Высшее образование в России.-2000.-№ 1.-С. 7-13.
- 64 **Хакунов, Н.Х.** Физическая культура в системе образования/Н.Х. Хакунов.-М.: Советский спорт, 1994.-132с.
- 65 **Харламов, Е.В.** Массаж и его значение в подготовке дартсменов/Е.В. Харламов, П.А. Кротов, Ю.П. Кротов // Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра: сборник материалов международной научно-практической конференции/ под ред. Б.А. Кабаргина, Ю.И. Евсеева.-С. 325-327.
- 66 **Щеголев, В.А.** (ВИФК) Непрерывное физкультурное образование как фактор физического оздоровления нации/В.А. Щеголев, В.П. Сорокин, Н.Г. Лутченко // Актуальные проблемы непрерывного образования: материалы научно-методической конференции.-С.13-14.
- 67 **Щеголев, В.А.** Физическая культура и спорт как средства формирования общественной активности у студентов вузов/В.А. Щеголев, Е.Р. Полякова // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции/под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова. -Ч.2.-С. 187-188.
- 68 **Щербаков, В.Г.** Физическая культура в гуманитарном образовании студентов/В.Г. Щербаков // Физическая культура в вузах на рубеже тысячелетий: сборник научных трудов / под ред. Ю.И. Евсеев, Б.А. Кабаргина.-Ростов н/Д: РГЭУ, 2000.-С. 11.
- 69 **Ядов, В. А.** Гипотеза об иерархической структуре диспозиций личности и ее социальной обусловленности/В.А. Ядов // Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. - Л.: Наука, 1979. - С. 19—26.
- 73 **Яружный, Н. В.** Шейпинг: ритм плюс атлетизм/Н.В. Яружный // Физическая культура в школе. - 1991. - № 7. - С. 42—49.

Приложение А (рекомендуемое)

Комплексы упражнений для глаз

*Комплексы составлены
на основе разработок
НИИ глазных болезней
им. Гельмгольца [17]*

КОМПЛЕКС № 1

1 Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук на бедрах. Продолжительность 10—15 с.

2 Закрывать глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа. Продолжительность 20—30 с. Затем посидеть с закрытыми глазами.

3 Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Повернуть кисти пальцами к груди, не разъединяя ладони. Повернуть кисти пальцами вперед. Повторить 4—6 раз. Затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

4 Руки согнуть в локтях, ладони вверх и вперед. Выполнять поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного пальца (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторить 2-3 раза. Затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

5 Наклонить голову к груди и затем слегка отклонить назад. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

6 Смотреть вдаль перед собой в течение 2—3 с. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

КОМПЛЕКС № 2

1 Очень медленное круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Повторить 3-4 раза.

2 Самомассаж затылочной части головы и шеи. Выполняется подушечками пальцев сверху вниз — наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями.

3 Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с. Повторить 6-8 раз.

4 Руки на поясе. Напряженно свести локти вперед. Отвести локти назад, прогнуться. Повторить 2-3 раза.

5 Руки на поясе. Правая рука за голову, напрягая мышцы, повернуть туловище направо. Расслабляя мышцы, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 2—3 раза.

6 Следить глазами за медленными опусканиями, а затем подниманиями пальца руки на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторить 10—12 раз, меняя руки.

Комплекс № 3

1 Закрывать глаза, подушечками пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с. Затем снять пальцы с века и посидеть с закрытыми глазами 2-3 с. Повторить 3-4 раза.

2 Поднять вверх согнутые в локтях руки; опущенные кисти почти касаются ушей. Затем слегка наклониться вперед, голову опустить на грудь, последовательно «уронить» плечи, предплечья, кисти, полностью расслабиться. Повторить 2-3 раза.

3 Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем сразу полностью расслабиться, опустить голову на грудь, закрыть глаза. Так сидеть 10-15 с. Повторить 2-3 раза.

4 С поворотом туловища поднять руки вверх. Напряженно развести пальцы, напрячь все мышцы тела, задержать дыхание на 7-8 с. С поворотом туловища в исходное положение «уронить» руки и расслабить все тело на 7-8 с. Повторить в обе стороны по 3-5 раз.

5 Соединить у груди ладони, палец к пальцу, без напряжения. Последовательно медленно разводить и сводить, в такт со вдохом и выдохом, указательные пальцы, мизинцы, средние, большие, а затем безымянные пальцы. Повторить в обратном порядке.

6 Поднять палец правой руки перед собой, посередине, на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть на него двумя глазами 3-5 с.

Приложение Б **(рекомендуемое)**

Упражнения для развития силы и коррекции телосложения

Б.1 Упражнения для развития и коррекции мышц шеи

1 (И.п.) — ноги на ширине плеч, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой: наклоны головы вперед, преодолевая силу давления руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями: с наклоном головы назад выполняется вдох, а вперед - выдох.

2 И.п. - как и в предыдущем упражнении, только голова наклонена вперед: медленные подъемы головы назад, уступая силе давления рук, и возвращение в и.п. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.

3 И.п. - лежа спиной на горизонтальной скамье: наклоны головы вперед и назад с отягощением. Голову необходимо наклонять назад как можно дальше, а при движении вперед - подбородком касаться груди. Выполнять в медленном темпе. Дыхание: при наклоне назад - вдох, вперед - выдох.

4 И.п. - сидя, наклоны головы вперед - назад с отягощением в виде подвешенного на специальной петле груза. Темп выполнения упражнения — медленный.

5 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, голову назад: наклоны головы вперед — назад, преодолевая и уступая сопротивлению партнера. Дыхание: при движении головы назад - вдох, вперед — выдох.

6 В и.п. борцовского моста: наклоны головы вперед — назад или ее круговые движения вправо — влево. Выполнять осторожно и лишь после тщательной разминки. Для усложнения упражнения можно взять диск от штанги. Дыхание: ритмичное, произвольное.

7 И.п. — ноги шире плеч, руки на затылке, голова «опущена» на грудь: наклоны головы назад с преодолением сопротивления своих рук. Дыхание ритмичное, в такт движений: голова назад — вдох, вперед - выдох.

8 И.п. — как и в предыдущем упражнении, но голова отклонена назад: наклоны головы вперед, уступая силе давления своих рук.

9 И.п. — полуприсед, руками опереться о колени, туловище вперед: наклоны головы вперед-назад с отягощением в виде диска от штанги на петле. Через отверстие в диске продеть полотенце или широкий ремень, оба конца которого захватить зубами. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями головы.

10 И.п. — лежа на горизонтальной скамье лицом вниз: наклоны головы вперед-назад с отягощением на специальной петле. Дыхание: наклон назад - вдох, вперед - выдох.

Б.2 Упражнения для развития и коррекции мышц верхней части спины

1 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, взять штангу средним хватом сверху: поднимание плеч вверх, держа штангу в прямых руках. Дыхание: поднимание плеч вверх - вдох, опускание плеч - выдох.

2 И.п. - как и в предыдущем упражнении: круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями.

70 И.п. — стоя в наклоне: становая тяга штанги с подставок высотой 20-30 см. Дыхание: вверх - вдох, вниз - выдох.

4 И.п. - ноги чуть шире плеч, штанга в прямых руках: высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого. Локти стараться направить вверх, а плечи стремятся в конечном положении свести. Дыхание: штанга вверх -вдох, вниз - выдох.

5 И.п. - в полуприседе, ноги на ширине плеч, спину прогнуть: поднимание штанги на плечи за голову. Взять штангу средним хватом сверху и поднять ее на грудь. Толчком с небольшого подседа перевести штангу через голову и опустить на плечи. Затем, толчком перевести ее из-за головы на грудь и опустить на помост. Дыхание: штангу на грудь - вдох, толчок - выдох, опустить штангу за голову — на вдохе.

6 И.п. — лежа лицом вниз на горизонтальной скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гириями). Руки стараться поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук — вдох, опускание вниз - выдох.

7 И.п. — стоя перед блочным тренажером, хват рукоятки сверху узкий: тяга веса на блочном устройстве до уровня подбородка. Локти стараться направить вверх, а в конечном положении стремиться свести плечи вверх-назад. Дыхание: как и при выполнении предыдущего упражнения.

8 И.п. - сидя на скамье, руки вверх, лопатки свести: тяга веса за голову на блочном устройстве, хват средний.

Б.3 Упражнения для развития и коррекции мышц средней части спины

1 И.п. - стоя в наклоне, ноги чуть шире плеч: тяга штанги вверх к груди двумя руками. Хват грифа от среднего до широкого. Дыхание: при тяге вверх - вдох, при опускании вниз - выдох.

2 И.п. — стоя в наклоне, одной рукой опереться о край высокой подставки или скамьи: тяга гантели или гири к груди другой рукой. Дыхание: тяга снаряда вверх — вдох, при опускании в и.п. — выдох.

3 И.п. - стоя в наклоне, одной рукой опереться о колено или бедро: тяга гантели или гири к груди.

4 И.п. - стоя в наклоне вперед: тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа, другой конец грифа без дисков и опирается о помост. Дыхание — как и при выполнении предыдущего упражнения.

5 И.п. - стоя в наклоне, ноги на подставках на ширине плеч, штанга между ног: тяга штанги двумя руками к груди. Дыхание -как и при выполнении предыдущего упражнения.

6 И.п. — лежа лицом вниз на высокой горизонтальной скамье: тяга штанги вверх широким хватом. Дыхание: тяга штанги вверх - вдох, вниз - выдох.

7 И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч: разведение рук с гантелями в стороны - вверх. Хват гантелей сверху, конечное положение траектории движения обозначить на 1-2 с. Дыхание: руки в стороны - вверх - вдох, руки вниз - выдох.

8 И.п. — лежа на горизонтальной скамье лицом вниз: разведение рук с гантелями в стороны - вверх с одновременным сгибанием их в локтевых суставах, хват сверху. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

9 И.п. — стоя в наклоне вперед с опорой лбом о высокую подставку: разведение в стороны - вверх прямых рук с гантелями, хват сверху. Конечное положение обозначить на 1—3 с, спину прогнуть. Дыхание - как и при выполнении предыдущих упражнений.

10 И.п. ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед: попеременное сгибание-разгибание полусогнутых в локтях рук с гантелями (как при беге). Дыхание: ритмичное, согласованное с работой рук.

11 И.п. — в наклоне вперед — одна нога, слегка согнутая в колене, в сторону - вперед: махи вперед-назад разноименной рукой с гантелью, сгибая руку в локтевом суставе при движении назад. Дыхание: рука вперед - вдох, назад - выдох.

12 И.п. — стоя в наклоне вперед на подставках, ноги на ширине плеч: махи двумя руками со штангой или гирей между ног. Дыхание: при движении рук вперед — вдох, назад — выдох.

13 Подтягивание на перекладине широким хватом сверху. Следить за ритмом дыхания.

14 Подтягивание на перекладине широким хватом сверху с отягощением, закрепленным на поясе спереди.

15 Подтягивание на перекладине широким хватом сверху с касанием затылком.

16 Подтягивание на перекладине широким хватом сверху с касанием затылком и с дополнительным отягощением, закрепленным на поясе сзади.

17 Подтягивание на подвижной перекладине с изогнутыми краями широким хватом сверху, касаясь затылком.

18 Подтягивание на перекладине узким хватом сверху до касания грудью, прогибаясь в пояснице. Для усложнения упражнения ноги можно держать скрестно. Дыхание: ритмичное, произвольное.

19 Подтягивание узким хватом ладонями внутрь (параллельно друг другу) на специальных скобах-адаптерах до касания их грудью и

прогибаясь в пояснице. И.п. - сидя на полу, туловище держать вертикально, ноги вперед и упираются в тренажер, руки вперед, хват рукоятки блочного устройства ладонями внутрь: тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости. Дыхание: руки в и.п. - вдох, тяга — выдох.

20 И.п. — стоя в наклоне, одной рукой опереться в колено или подставку: тяга другой рукой веса отягощения на блочном тренажере, при выполнении тяги рука сгибается в локтевом суставе. Дыхание: рука выпрямлена — вдох, тяга к себе — выдох.

21 И.п. — стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о колено или подставку: тяга другой рукой веса отягощения на блочном тренажере в горизонтальном направлении (вдоль пола, к животу). Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

22 И.п. - сидя на скамье, туловище в вертикальном положении, спину прогнуть, двумя руками захватить изогнутый гриф тренажера: тяга широким хватом сверху - вниз за голову веса на блочном тренажере. Дыхание: руки вверх — вдох, тяга вниз — выдох.

23 И.п. — стоя, руки вверх: тяга прямыми руками на блочном тренажере через стороны - вниз. Дыхание — как и при выполнении предыдущего упражнения.

24 И.п. — стоя, руки вверх: тяга прямыми руками вниз - назад на блочном тренажере. Дыхание — как при выполнении предыдущих упражнений.

Приложение В **(рекомендуемое)**

Комплекс упражнений для исправления сколиозов

1 И.п.: Основная стойка. 1-2 – дугами вперёд руки вверх, смотреть на кисти, потянуться вверх. 3—4 — и.п. Повторить 6-8 раз.

2 И.п.: основная стойка. 1—2 — правую ногу назад на носок, дугами вперёд руки вверх. 3-4 — и.п. 5—6 — то же, но отставляя назад левую ногу. 7—8 — и.п. Повторить 6—8 раз.

3 И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 — наклон влево, согнуть правую ногу, правую руку вверх. 3—4 — и.п. 5—6 — наклон вправо, согнуть левую ногу, левую руку вверх. 7—8 — и.п. Повторить 4—6 раз.

4 И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх. 1—2 — присед на всей стопе с наклоном вперед, дугами вперед руки назад. 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

5 И.п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—3 — поворот туловища направо. 4 — и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

6 И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — сгибая правую ногу, наклониться вправо, правое предплечье положить на правое бедро, правый локоть у правого колена. 4—6 — и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

7 И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

8 И.п.: встать, на колени, руки на пояс. 1—2 — сесть справа, руки вперед. 3—4 — то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

9 Упражнение на ощущение правильной осанки. Стать спиной к стене так, чтобы стены касались затылка, лопатки, ягодицы и пятки. Выпрямиться и запомнить это положение. Отойти от стены и сохранить принятое положение.

10 Выполнить 2-3 упражнения на ощущение правильной осанки.

Приложение Г (рекомендуемое)

Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебной программе и организации занятий на гуманитарных факультетах

Г.1 Распределение учебных часов ППФП по семестрам

Г.1.1 Распределение учебных часов ППФП в первом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1 1.1	Теоретический раздел: - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.2 Распределение учебных часов ППФП во втором семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1 1.1	Теоретический раздел: Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.3 Распределение учебных часов ППФП в третьем семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1	Теоретический раздел: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.4 Распределение учебных часов ППФП в четвёртом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1 1.1	Теоретический раздел -Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.5 Разделы дисциплины, изучаемые в пятом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1 1.1	Теоретический раздел: -Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП студентов).	2	2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.6 Разделы дисциплины, изучаемые в пятом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1 1.1	Теоретический раздел: - Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и спец-та.		2		
2 2.1	Практический раздел: - ППФП	4		4	
3	Контрольный раздел:	2		2	
	Итого:	8	2	6	

Г.1.7 Разделы дисциплины, изучаемые в седьмом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1	Теоретический раздел:				
1.1	- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		
1.2	- Обзорные лекции по всему курсу	6	6		
2	Практический раздел:				
2.1	-методико-практический подраздел	2		2	
	-учебно-тренировочный подраздел: - ППФП	2		2	
3	Контрольный раздел:	4		4	
	Итого:	16	8	8	

Г.1.8 Разделы дисциплины, изучаемые в восьмом семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			Вне ауд. работа СР
		Всего	Аудиторная работа		
			Л	ПЗ	
1	Теоретический раздел:				
1.1	- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		
1.2	- Обзорные лекции по всему курсу	6	6		
2	Практический раздел:				
2.1	-учебно-тренировочный подраздел: - ППФП	2		2	
3	Контрольный раздел:	4		4	
	Итого:	10	8	2	
	Всего:	74	28	46	

Приложение Д **(справочное)**

Теоретический раздел ППФП

Д.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Д.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-ая часть. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов – выпускников факультета. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели,

сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

Д.3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Д.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Д.5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Д.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллектив.

Приложение Е (справочное)

Таблица Е.1 - Практический раздел ППФП по семестрам

Наименование тем	Всего			
		Лек- ции	Прак- тика	Само- стоят. раб.
1	2	3	4	5
1 Учебно-тренировочный подраздел в 1 семестре	4		4	
1.1 Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой Развитие статической выносливости, коррекция осанки, укрепление телосложения (Легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры, ОФП)	4		4	
2 Методико-практический подраздел во 2 семестре	6		6	
2.1 Условия труда и характер психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.	2		2	
2.2 Методика становления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	2		2	
2.3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2		2	
3 Учебно-тренировочный подраздел во 2 семестре	4		4	
3.1 Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой Развитие выносливости, совершенствование ловкости, координации движений и зрительно-двигательного восприятия. (Легкая атлетика, спортивные игры, ОФП,)	4		4	
4 Учебно-тренировочный подраздел в 3 семестре	4		4	

Продолжение таблицы Е.1

1	2	3	4	5
4.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой. Развитие выносливости, гибкости плечевого пояса, коррекция осанки, укрепление функций дыхательной системы (Легкая атлетика, ОФП, плавание)	4		4	
5 Методико-практический подраздел в 4 семестре	6		6	
5.1 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2		2	
5.2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	4		4	
6 Учебно-тренировочный подраздел в 4 семестре	4		4	
6.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой. Развитие выносливости, укрепление и коррекция телосложения, силы мышц спины и верхнего плечевого пояса, укрепление функций дыхательной системы (Легкая атлетика, ОФП, плавание)	4		4	
7 Методико-практический подраздел в 5 семестре	4		4	
7.1 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2		2	
8 Учебно-тренировочный подраздел в 5 семестре	2		2	
8.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой. Развитие статической выносливости, ловкости, гибкости, силы. (Легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спорт. игры)	2		2	
9 Методико-практический подраздел в 6 семестре Методы оценки и коррекции осанки.	2		2	
10 Учебно-тренировочный подраздел	2		2	

Продолжение таблицы Е.1

1	2	3	4	5
10.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой Развитие гибкости, силы. (ОФП, гимнастика, тяжелая атлетика,)	2		2	
11 Методико-практический подраздел в 7 семестре	4		4	
11.1 Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика психорегулирующей тренировки.	2		2	
12 Учебно-тренировочный подраздел в 7 семестре	2		2	
12.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой. Развитие статической выносливости, ловкости, гибкости, силы. (Легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортигры)	2		2	
13 Методико-практический подраздел в 8 семестре	2		2	
13.1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2	
14 Учебно-тренировочный подраздел	2		2	
14.1 Овладение прикладными умениями в процессе занятий физической культурой Развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы. (Легкая атлетика, ОФП, гимнастика, тяжелая атлетика, спортигры)	2		2	

