

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ  
ХАРЬКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

---

МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА  
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УКРАИНЫ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ

---

Лабскир В.М., Любиев А.И.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ "ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ"

Теоретическая подготовка по физическому воспитанию

Харьков - 1992

УДК 796.092.1+177

**Лабскир** Владимир Михайлович, **Любиев** Альберт Игнатьевич.-  
Конспект лекций "Движение и здоровье" : Теоретическая подготовка по физическому воспитанию.-  
Харьков: Харьковский политехнический институт. ГУФК Министерства Украины по делам молодежи и спорта. Олимпийская Академия Украины, 1992.- 60 с.

Представлен материал для теоретических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Разработано на основании обобщения опыта педагогической работы и учета сложившихся подходов в различных вузах Украины, запросов молодежи в области физической культуры и спорта.

Издание предназначено для преподавателей высшей школы, учителей, организаторов и активистов олимпийского и физкультурного движения, медицинских работников.

Рекомендовано к печати кафедрой физического воспитания Харьковского политехнического института. Протокол N 9 от 01.04.92.

(с) Лабский В.М. 1992 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ (вводная лекция для студентов 1 курса) .....	5
ДВИЖЕНИЕ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ (естественно-научные основы физической культуры) .....	14
ГЕРКУЛЕСОВЫ СТОЛБЫ И ПОДВОДНЫЕ РИФЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ (современные проблемы физической культуры студентов) 30	
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	35
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	48
РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	65
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	83
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	90
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ .....	110
МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	123
СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	146
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА .....	159

## ВВЕДЕНИЕ

Современные цели и задачи учебной дисциплины "физическое воспитание" определяются в высших учебных заведениях такими направлениями, как поддержание социально-обоснованных уровней физической подготовленности, противодействие средствами физической культуры и спорта факторам тяжести и напряженности учебы и жизнедеятельности в конкретных условиях высшего учебного заведения, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в режиме труда и отдыха, формирование общей и профессиональной культуры, привычек здорового образа жизни и т.д.

В связи с этим требует постоянного внимания теоретический раздел физического воспитания. Многие вопросы, ранее не включавшиеся в него по различным причинам, сегодня должны найти научное и педагогическое обоснование: соотношение биологических и социальных требований, индивидуальный стиль двигательной активности, национальные и авторские школы, закаливание, психофизическая тренировка, подготовка к созданию семьи, методики самостоятельных занятий

(атлетизм, шейпинг, восточные боевые искусства и т.д.). Такой подход связан с необходимостью перейти от назидательно-командного стиля преподавания к творческому взаимодействию со студентами, удовлетворению их социально-обоснованных запросов по мере формирования их культуры.

На современном научном уровне должны преподаваться и традиционные разделы: естественно-научные основы физической культуры, методика физической и спортивной подготовки, профессионально-прикладная физическая подготовка, самоконтроль и др.

Данное издание представляет одну из попыток систематизировать современные подходы к теоретическим знаниям по физической культуре. Представленный материал может использоваться в лекциях, беседах, при подготовке к зачетам, на учебно-тренировочных сборах, при проведении конкурсов, фестивалей, спартакиад, смотров, для наглядной агитации и всех форм пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Лекции "Физическая культура для будущих инженеров", "Основы физической и спортивной подготовки", "Оценка показателей физического состояния" написаны В.М. Лабскиром и А.И. Любиевым. Остальной материал - В.М. Лабскиром.

Авторы заранее выражают благодарность за критические замечания в их адрес.

Приложение

#### УТВЕРЖДАЮ

Ректор ХПИ,  
акад. АИН Украины  
02.03.92.

Ю.Т.КОСТЕНКО

#### РЕШЕНИЕ

кафедры физического воспитания

Харьковского политехнического института

"ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ"

Протокол N 3

11 ноября 1992 г.

1. Знания, умения и навыки по физической культуре являются составной частью общей и профессиональной культуры будущих инженеров.

2. Формирование индивидуального стиля физической культуры личности у будущего инженера связано с системой запросов, потребностей, интересов в двигательной активности, психофизическом совершенствовании.

Одно из важных условий эффективности такой системы определяется широтой кругозора, теоретической подготовкой по вопросам физической культуры, здорового образа жизни, профессионального подхода к использованию разнонаправленных средств в конкретных условиях жизнедеятельности.

3. Предыдущая практика теоретической подготовки по физическому воспитанию не решала в ряде случаев задач учебной дисциплины.

4. Кафедра считает возможным построить теоретическое обучение по 5 циклам. При этом учитываются особенности организации учебного процесса.

5. Рекомендована следующая примерная тематика для планирования теоретических занятий в форме лекций, бесед, индивидуальных консультаций:

#### Э К З А М Е Н

6. Теоретическая подготовка по физической культуре является функциональной обязанностью каждого преподавателя кафедры физического воспитания.

7. Научно-методическому совету кафедры (проф. ЛАБСКИР В.М.) разработать и подготовить к изданию учебно-методические пособия для студентов и преподавателей в соответствии с утвержденной тематикой теоретических занятий.

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

доцент ЛЮБИЕВ А.И.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

Вводная лекция для студентов 1 курса

## 1. В ЧЕМ СОСТОИТ ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА?

А. В 90% случаев нет прямой взаимосвязи оценок и объема физических нагрузок в вузе. В оставшихся случаях физическая нагрузка оказывает "стимулирующее" воздействие на умственную работоспособность.

Б. Тем не менее существует другой социально-биологический механизм обсуждаемой взаимосвязи. Этот механизм условно может быть назван "инерционные весы". В основе инерционных весов лежат явления "НН": н а к о п л е н и е и н е и з б е ж н о с т ь.

В. Механизм положительной инерции.

При регулярных занятиях спортом, физическими упражнениями н а к а п л и в а ю т с я многолетние запасы волевых качеств, умственной работоспособности, устойчивости к стрессам. Все это н е и з б е ж н о приводит в какой-либо форме к повышению эффективности обучения в вузе.

Г. Механизм отрицательной инерции.

Пренебрежение спортом, физическими упражнениями приводит к н а к о п л е н и ю факторов риска. Они н е и з б е ж н о рано или поздно проявятся в заболеваниях, снижении умственной и физической работоспособности, затруднениях в учебе. Медленнее и в меньшем объеме запоминается материал, быстрее наступает утомление, появляются головные боли, ухудшается зрение.

## 2. ВЛИЯЕТ ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОБЩУЮ КУЛЬТУРУ СТУДЕНТА? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ КОНКРЕТНЫМИ ПРИМЕРАМИ.

А. Укрепление физического состояния и здоровья - наиболее заметное и непосредственное влияние физической культуры на восприятие богатства окружающего мира, возможностей самовыражения личности. Такое "прямое" воздействие формирует индивидуальный стиль двигательной активности, недельный режим труда и отдыха, привычки, отношение к людям, ценности жизни.

Б. Помимо "прямого" влияния физические упражнения, занятия спортом, оздоровительными системами, боевыми искусствами, активный досуг обогащают внутренний мир студентов.

В. Для молодежного возраста приобщение к культуре через двигательную активность во всех перечисленных формах играет решающую роль в формировании индивидуальности и зачастую даже более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Г. Благодаря физической культуре для студентов открывается индивидуальный путь постижения гармонии души и тела. Эта гармония связана с удовлетворением важнейших запросов и потребностей молодежного возраста:

- продление рода человеческого;
- общение;
- нравственное самосовершенствование;
- познание взаимосвязи разных природных начал, доброты;
- эстетика движения и самовыражения и т.д.

Д. Использование специальных методик физической культуры позволяет формировать элементы профессиональной культуры специалиста высшей квалификации:

- умение регулировать собственное состояние;
- поддерживать с помощью физических упражнений умственную работоспособность;
- проявлять волевые качества, организационные способности и др.

## 3. НАЗОВИТЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.

А. Основной формой физического воспитания являются обязательные занятия.

Б. Существует много видов самостоятельных занятий. В индивидуальной или в групповой форме могут удовлетворяться самые разнообразные личные запросы и увлечения.

В. Распространены и наиболее эффективны клубы по спортивным интересам.

Г. Спортивные секции по-прежнему являются прекрасной формой сочетания спорта и культуры.

Д. Массовые соревнования очень доступны студентам. Они могут проводиться по видам спорта, специализациям, отдельным физическим упражнениям, спортивным и оздоровительным развлечениям.

Е. Массовые оздоровительные и рекреационные мероприятия служат для пропаганды физической культуры и активного досуга:

- день здоровья;
- соревнования, турниры, кубки, матчевые встречи по видам спорта;
- туристские походы;
- легкоатлетические и лыжные кроссы;
- спортивные праздники, включая соревнования, эстафеты, показательные выступления, встречи с известными спортсменами и тренерами, фестивали спорта и искусства ("СпАРТ") и др.

Ж. Эффективны занятия в общежитиях, в комнатах здоровья, на тренажерах.

3. Большой эмоциональный и оздоровительный эффект дает пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях.

#### 4. В УЧЕБЕ И ДОСУГЕ СТУДЕНТОВ ИМЕЮТСЯ ФАКТОРЫ РИСКА. ОБОСНУЙТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ИЗ НИХ. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОТНОШЕНИИ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ РИСКА.

А. Учебный труд студентов сам по себе является фактором риска. Это обосновывается тем, что рабочий день не нормирован, требуется постоянно проявлять интеллектуальное напряжение, присутствует нервно-эмоциональное напряжение, приходится общаться со многими людьми.

Б. Гиподинамия очень опасна для здоровья. Большинство учебных и самостоятельных занятий студенты проводят сидя. Малая физическая нагрузка в молодежном возрасте снижает, прежде всего, "запасы здоровья":

- биологический иммунитет к вирусам, инфекциям, заболеваниям, электрическим, магнитным, силовым и другим полям и внешним воздействиям, радиации и т.д.;
- резервные возможности каждой системы и организма в целом;
- саморегуляция физического, психического и эмоционального состояния;
- продуктивность и эффективность обмена веществ;
- уровень, выраженность и целеустремленность в социальных запросах, установках и др.

В. Непростыми являются взаимоотношения с преподавателями и среди коллег и знакомых.

Г. Жизнь течет в условиях постоянного дефицита времени. Необходимость усваивать знания за ограниченно отведенное время для каждого предмета или дисциплины не позволяют проявить индивидуальный стиль обучения, вынуждают работать в навязанном темпе.

Д. Большое число субъективных ошибок в индивидуальном стиле труда и отдыха:

- "нейтральное" отношение к собственному здоровью (занятия физическими упражнениями и спортом от случая к случаю, невнимание к снижению "запасов здоровья", проявлению факторов риска, изменениям в собственном состоянии);

- неправильное питание;
- нарушения режима сна;
- вредные привычки;
- социальный инфантилизм и т.д.

#### 5. НАЗОВИТЕ ВАЖНЕЙШИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

ОЦЕНИТЕ НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

А. Физическое развитие очень индивидуально. В соотношении нормы и индивидуальности предпочтение следует отдавать индивидуальному сочетанию показателей.

Б. Физическое развитие одновременно характеризуется большим числом показателей.

В. Важнейшие показатели физического развития:

- соотношение роста и массы тела.
- обхват грудной клетки;
- кистевая динамометрия;
- жизненная емкость легких;
- тип телосложения (индивидуальная конституция);
- пропорции тела;
- соотношение костной, жировой и мышечной ткани;
- характер обмена веществ;
- тип нервной системы и т.д.

Г. Для студенческого возраста норма соотношения роста (Р, см) и массы тела (М, кг) определяется формулами:

$$\text{студентки} - M = (0,6P - 37,5) \pm 4,5;$$

$$\text{студенты} - M = (0,75P - 63) \pm 5.$$

Д. Наиболее прост индекс Кетле (ИК, г/см), который означает число грамм приходящихся на см роста. Норма ИК:

$$\text{студентки} - 325-375 \text{ г/см};$$

$$\text{студенты} - 370-400 \text{ г/см}.$$

Е. Обхват грудной клетки составляет в норме  $(0,5 - 0,55)P$ .

Ж. Норма кистевой динамометрии одной рукой:

$$\text{студентки} - (0,5 - 0,6)M;$$

$$\text{студенты} - (0,65 - 0,8)M.$$

З. Норма жизненной емкости легких (ЖЕЛ):

$$\text{студентки} - (2,4 - 3,6)л;$$

$$\text{студенты} - (4,0 - 5,0)л.$$

## 6. ОХАРАКТЕРИЗУЙТЕ И ОЦЕНИТЕ СОБСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Приводятся показатели и некоторые нормы.

А. Тест Купера (расстояние, преодоленное за 12 минут бега, бега с ходьбой или ходьбы).

$$\text{студентки} - (2,2 - 2,6)км;$$

$$\text{студенты} - (2,6 - 3,0)км.$$

Б. Прыжок в длину с места.

$$\text{студентки} - (170 - 200)см;$$

$$\text{студенты} - (220 - 245)см.$$

В. Бег на 100 м.

$$\text{студентки} - (17 - 19)секунд;$$

$$\text{студенты} - (13 - 15)секунд.$$

!7-19 секунд - студентки, 13-15 секунд - студенты.

Г. Силовые тесты.

Для студенток нет высокопрогностичных тестов. Чаще всего используют результат в поднимании туловища из положения лежа на спине.

Для студентов, несомненно, достоинство подтягиваний на перекладине. Социальная норма - 8-11 раз.

Д. Бег на дистанцию 500 м - 2000 м характеризует и выносливость и скоростно-силовые способности.

Е. Тесты на гибкость и доступны и информативны.

Ж. Тесты на координацию характеризуют регуляцию физических и психических качеств.

З. Используют комплексные показатели, суммарные оценки, шкалы подготовленности.

## 7. НАЗОВИТЕ ВАЖНЕЙШИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ. ПРИВЕДИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ И СРАВНИТЕ ИХ С НОРМАМИ ДЛЯ МОЛОДЕЖНОГО ВОЗРАСТА.

А. Наиболее информативна группа показателей, отражающая динамику частоты пульса.

Б. Частота пульса в покое имеет диапазон социальной нормы от 45 до 75 ударов в минуту. Она индивидуальна у каждого человека.

В. Максимальная частота пульса рассчитывается по приближенной формуле:

"ДВЕСТИ ДВАДЦАТЬ МИНУС ВОЗРАСТ"

и составляет примерно 200 ударов в минуту. С этой частотой можно выдерживать физическую нагрузку очень короткое время, исчисляемое секундами.

Г. Тренирующая частота пульса эффективна для достижения оздоровительных и спортивных целей. Она в возрасте 17-25 лет находится в диапазоне:

студентки -130-180 уд./мин.

студенты -140-190 уд./мин.

Важнейшее условие поддержания собственного здоровья за счет физических упражнений (личный "perpetuum mobile") заключается в том, чтобы ежедневно работать с тренирующей частотой пульса 20-90 минут. В пересчете на недельный бюджет это составит 2-6% времени.

Д. Индивидуальный характер имеет кривая восстановления частоты пульса после одной и той же нагрузки. Обобщенные показатели - длительность восстановления, разность наибольшей и наименьшей частоты и т.д.

Е. Среди других групп показателей физического состояния:

- артериальное давление и его реакция на физическую, стрессовую и другие нагрузки;
- время задержки дыхания на вдохе или на выдохе;
- время психомоторного реагирования (на свет или звук, предугадывание или антиципация, на движение, на несколько сигналов);
- кожно-гальваническая реакция;
- субъективные самооценки физического, психического и эмоционального состояния (самочувствие, характер сна, аппетит, раздражительность и др.).

## 8. ОБОСНУЙТЕ ВАШ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ. КАКИМ ВЫ ЕГО ПЛАНИРУЕТЕ НА ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ?

А. Двигательный режим может оцениваться "к и л о м е т р а - м и з д о р о в ь я". Они являются условными эквивалентами любых физических нагрузок. Ежедневно рекомендуется набирать от двух до пяти "километров здоровья".

Имеются ориентировочные пропорции между "километрами здоровья" и временем занятий отдельными физическими упражнениями, видами спорта, активного досуга. Одному "километру здоровья" приблизительно приравниваются:

- 1 км оздоровительного бега;
- 15 минут спортивных игр;
- 15 минут занятий гимнастическими упражнениями и т.д.

Б. В недельном двигательном режиме должны встречаться упражнения для разных мышечных групп, на развитие разных физических качеств.

В. Напряженный умственный труд и гиподинамия во время сессии облегчаются короткими по времени комплексами физических упражнений, массажем или самомассажем, аутотренингом и другими формами физической культуры.

## 9. КАКИМИ СРЕДСТВАМИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ? ОПИШИТЕ РЕАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВАМИ СРЕДСТВА. КАК ЧАСТО ВЫ ИХ ИСПОЛЬЗУЕТЕ?

А. Оздоровительный бег - 1-3 км.

Б. Гимнастические упражнения - 10-30 мин.

В. Турпоход - 4-8 часов.

Г. Аэробика - 5-30 мин.

Д. Спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, волейбол, футбол и др.) - 30-90 мин.

Е. Атлетизм - 30-90 мин.

Ж. Спортивные упражнения - 60-180 мин.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХАРЬКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Одной из многолетних традиций харьковских политехников являются активные занятия спортом. Здесь учились многие выдающиеся спортсмены с мировым именем: М. Погребецкий, И.Кириченко, Г.Близнецов, В. Москальцов. Многие выпускники очень умело сочетали спорт и профессиональную карьеру. Профессоры Л. Дербунович, Л. Товажнянский, А. Яковлев и другие хорошо известны как отличные спортсмены. Есть и уникальные случаи. Член-корреспондент национальной Академии наук профессор Ю. Мацевитый одновременно имеет почетное звание "Заслуженный тренер УССР" по альпинизму, профессор А.Федоренко является чемпионом Кембриджского университета по академической гребле, заместитель Председателя Верховного Совета УССР профессор В.Гринев - мастер спорта по самбо.

По-видимому, одна из причин такой традиции - наличие собственной педагогической школы физкультурного образования, многолетняя работа преданных спорту тренеров и преподавателей кафедры физического воспитания. Кроме того, в вузе годами создавался и поддерживался психологический климат уважения к спортсменам, формировалась материальная база для занятий.

Учебный процесс по физическому воспитанию строится с учетом разносторонних интересов молодежи. В настоящее время занятия ведутся по 25 видам спорта и формам двигательной активности не менее, чем два раза в неделю. Сама учебная дисциплина является обязательной на 1-4 годах обучения. Более того, с 1992 года на 4 курсе вводится государственный экзамен по физической культуре. Он включает проверку знаний и умений студентов по трем разделам: теория использования средств физической культуры; методические умения самостоятельно заниматься; индивидуальные показатели физической и психофизической подготовленности.

Решение столь широкого круга задач эффективно при так называемой вне учебной спортивно-массовой работе. Основное ее направление - создание и поддержка клубов по спортивным интересам. Такие клубы позволяют включить спорт в сферу престижных и референтных для молодежи видов жизнедеятельности - проявление личностных и волевых качеств, умение решать конкретные задачи организации досуга и занятий, умение выбирать значимые цели работы, умение общаться в коллективе и т.п.

Главными условиями социальной полезности таких клубов являются: поддержание интереса к спорту, личный и профессиональный авторитет преподавателя или руководителя клуба, формирование устойчивых традиций, система соревнований и оценки вклада каждого студента.

Научные исследования позволили непрерывно модернизировать учебный процесс с учетом меняющегося социального заказа к дисциплине, с одной стороны, и даже более быстро меняющихся запросов, потребностей, ценностных ориентаций студентов в вопросах физической культуры и здорового образа жизни.

Материальная база физической культуры в вузе на сегодня является одной из лучших в республике: легкоатлетический манеж, плавательный 50-метровый бассейн, отвечающий соревновательным требованиям комплексный зал для спортивных игр, специализированные залы борьбы, гимнастики, атлетизма, единоборств.

### ДВИЖЕНИЕ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

(естественно-научные основы физической культуры)

Лекция для студентов 1-5 курсов



профессор Лабский В.М.

1. УКАЖИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ И ПРОЯВЛЕНИЯ ТОГО, ЧТО ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ЕДИНОЙ ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ СИСТЕМОЙ. ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.

А. Первый признак - поддержание уравновешенного состояния. Примеры:

- постоянная температура тела;
- естественный мышечный тонус;
- постоянная частота пульса в покое;
- поддержание постоянной позы;
- постоянная частота дыхания в покое;
- характерный комплекс субъективных показателей (самочувствие, аппетит, настроение и др.);
- характерные проявления бодрствования (уровень внимания, быстрота реакции, уровень памяти, уровень умственной работоспособности и т.д.);
- характерные проявления сна и др.

Б. Этот признак - постоянство показателей жизнедеятельности организма обобщенно можно назвать г о м е о с т а з о м . Подробный физиологический и психологический анализ приведенных примеров показывает, что в поддержании гомеостаза принимают участие все системы и органы:

сердечно-сосудистая система;  
опорно-двигательный аппарат;  
дыхательная система;  
нервная система;  
эндокринная система и т.д.

В. Второй признак - приспособление к меняющимся условиям и требованиям. Примеры:

- изменение частоты пульса при физической нагрузке;
- изменение наполнения сердца кровью при увеличении физической или психической нагрузки;
- изменение веса тела под влиянием длительного труда;
- изменение показателей внимания, памяти при интеллектуальной деятельности (учеба, решение творческих задач) и др.

Г. Эти примеры свидетельствуют об а д а п т а ц и и (приспособлении к меняющимся условиям жизнедеятельности. Адаптация у здорового человека несравненно выше, чем у роботов или в автоматизированных системах.

Д. Третий признак - о б м е н э н е р г и е й с окружающим миром. Примеры:

- теплообмен тела;
- энергетический обмен за счет питания;
- энергообмен за счет излучений и других механизмов.

Д. Д в и г а т е л ь н а я ф у н к ц и я во всех примерах причинно-следственных связей в организме играет важную роль.

Е. Например, при при достаточных и разнообразных физических нагрузках формируется новый уровень г о м е о с т а з а, который характеризуется меньшими или более экономными затратами организма на его поддержание в сравнении с гиподинамией.

Ж. Сильная и крепкая мышечная система, гибкость и упругость связок и суставов предохраняют организм от травм, позволяют справиться с психическими и физическими нагрузками, что свидетельствует о более качественной а д а п т а ц и и.

З. Можно за счет физических упражнений повысить чувствительность к воздействию внешних факторов, изменить характеристики о б м е н а в е щ е с т в. Высокий уровень физической подготовленности уравновешивает энергообмен.

И. Физические упражнения могут использоваться как средство накопления психической выносливости.

2. ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ "ЗАПАСОВ ПРОЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ" ПО ОСНОВНЫМ СИСТЕМАМ ОРГАНИЗМА.

## ОХАРАКТЕРИЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. СОПОСТАВЬТЕ С СОБСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

А. По частоте пульса "запас" у здорового человека в возрасте 17-25 лет предварительно может быть оценен по величине отношения максимального пульса и пульса покоя. Это отношение не менее 300% (200-220 уд./мин. : 45-75 уд./мин.).

Б. По кровенаполнению за 1 удар сердца "запас" также составляет 300%. При физической нагрузке максимальной интенсивности за один удар выталкивается - 150-200 миллилитров крови, а в покое - 40-60 мл.

В. Таким образом максимально "запас прочности" по сердцу может достигать 900%. Это возможно только при согласованной, гармоничной работе всех систем организма. Такая гармония, как свидетельствуют мировой опыт и научные исследования, наблюдается только при высокой физической подготовленности.

Г. "Запасы здоровья" по дыхательной системе примерно такие же, как и для сердца. Они определяются из отношения объема выдыхаемого воздуха за минуту при максимальных нагрузках (50-120 л) к объему выдоха в покое (3-8 л).

Д. Нервная система имеет невероятны резервы в выносливости у здорового человека. Примеры:

- длительность пребывания человека в темноте;
- длительность пребывания в одиночестве;
- выносливость к неудачам;
- целеустремленность в достижении цели и т.д.

Е. Каждый сустав, каждая мышца и связка, участвующие в работе опорно-двигательного аппарата, определяют его "запасы прочности и здоровья". Требуются постоянные физические нагрузки для поддержания физиологических и нервно-обменных механизмов в норме.

Одновременно в силу обратных связей в организме состояние опорно-двигательного аппарата предопределяет "запасы прочности и здоровья" по выносливости и силе.

Ж. Первостепенное значение имеют гибкость позвоночника и состояние мышц и связок, которые характеризуют его возможности. Гибкость и подвижность позвоночника связана со многими факторами:

- наследственность;
- уровень физической подготовленности;
- правильная осанка;
- питание и др.

З. Поддержание в норме состояния здоровья в физиологическом и психологическом смысле состоит в том, чтобы для одних систем создавались существенные "запасы", а для других систем - поддерживалась норма состояния. Наиболее эффективные средства - физические упражнения общего и специального воздействия.

### 3. КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ "ЗАПАСОВ ПРОЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ" У ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ? ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.

А. Одна группа показателей имеет большие диапазоны "запасов", вторая - очень устойчива.

Б. Среди показателей физической подготовленности, существенно меняющихся в зависимости от двигательного режима:

- сила;
- выносливость;
- технические навыки.

В. Уникальны достижения рекордсменов в тяжелой атлетике, толкании ядра, прыжках в длину. Даже считавшиеся вечными рекорды Власова, Брумеля, Алексева, Бимона превзойдены. То же можно сказать и о достижениях в марафонском беге, результатах на 5 и 10 км.

Г. Соотношение личных рекордов в возрасте 17-25 лет и обыденных результатов позволяет говорить о "запасах здоровья" по физическому состоянию.

Д. К группе устойчивых показателей физического состояния относят:

- гибкость;
- быстроту и др.

"Запасы здоровья" для них определяются близостью обыденных индивидуальных результатов к личным высшим достижениям (выполнение упражнений "шпагат", "ласточка", "мостик", пробег 100 м с лучшим собственным результатом).

### 3. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ПО СВОЕМУ СОДЕРЖАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

СРАВНИТЕ ЭТУ ДИНАМИКУ С СОБСТВЕННЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ.

А. Среди большого числа показателей выделяют такие группы:

- частота пульса;
- артериальное давление;
- физическая работоспособность;
- состав крови.

Б. Характеристики частоты пульса (число сердечных сокращений, время достижения определенного значения пульса, время восстановления частоты пульса после нагрузок и др.) - наиболее информативная группа показателей для всех людей.

В. Индивидуальный п у л ь с п о к о я (45 - 75 уд./мин.) определяется при соблюдении так называемых требований Авиценны (Абу-ибн-Сина): "Меряй пульс рано утром, до того, как заботы текущего дня овладели тобой. Меряй пульс поздним вечером после отхода ко сну, когда все заботы прошедшего дня покинули твою голову".

Г. В зависимости от частоты пульса (число ударов в минуту) физические нагрузки по их уровню условно подразделяют таким образом:

- низкие (малоэффективные для поддержания здоровья) - до 120;
- умеренные - 120-140;
- средние - 140-160;
- высокие - 160-180;
- очень высокие - более 180.

Д. Уровень физической нагрузки обратно пропорционально связан с ее длительностью. Очень важны средние и высокие уровни нагрузок для достижения тренирующих эффектов занятий физическими упражнениями и повышения и н д и в и д у а л ь н о г о "запаса здоровья".

Среди эффективных средств для студентов особо выделяют циклические упражнения:

- бег во всех его разных режимах, но прежде всего равномерный и длительный бег для развития выносливости;
- плавание;
- велоспорт;
- быструю ходьбу, пеший туризм.

Сила мышц и мышечных групп, другие показатели мышц (форма, соотношение мышечной и жировой ткани, быстрота проявления максимального усилия) могут меняться при сочетании коротких периодов высоких нагрузок с отдыхом или низкими нагрузками. Эти способы укрепления здоровья обязательны для молодежного возраста.

Таким образом, должно быть разумное сочетание разных физических нагрузок.

Е. Возможность эффективного выполнения физических нагрузок на каждом уровне (переносимость, длительность поддержания, желание заниматься и др.) определяется "запасом здоровья".

Ж. Восстановление пульса после нагрузки является индивидуальным показателем. Характер восстановления в первую минуту связан с уровнем физической нагрузки и "запасами" здоровья.

З. Артериальное давление (АД) имеет свои особенности у каждого человека. Кроме того, бывают различные реакции АД на ту или иную физическую нагрузку. Увеличение "запасов" здоровья нормализует уровень и реакцию АД.

И. Физическая работоспособность

при ЧСС=170 уд./мин. (PWC 170) является международным критерием "запасов" здоровья. У большинства студентов этот показатель ниже рекомендаций ВОЗ (50 Вт на кг веса).

К. Под воздействием физических нагрузок в с о с т а в е к р о в и изменяются:

- соотношение между кислородом и углекислым газом;
- содержание молочной кислоты;
- содержание холестерина и т.д.

#### 4. УКАЖИТЕ МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

ПРИВЕДИТЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРИМЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ.

А. К регуляторным системам организма относят:

- дыхательную систему;
- нервную систему;
- эндокринную систему и др.

Б. Дыхательная система наиболее чувствительна к физическим, психическим и экологическим нагрузкам на организм. Ее резервы невелики, поэтому необходимо с помощью физических упражнений поддерживать собственные возможности. Такая поддержка может идти по двум направлениям:

- увеличение максимального объема вдыхаемого воздуха. Характерный показатель - уровень м а к с и м а л ь н о г о п о т - р е б л е н и я к и с л о р о д а (МПК);
- улучшение качества дыхательного акта. Учатся правильно и экономно дышать, используют физические упражнения для укрепления тех мышц, которые выполняют дыхательные движения, поддерживают правильную о с а н к у и рабочие позы, используют разные типы дыхания при физических и психических нагрузках.

В. Очень разнообразны качественные и количественные изменения в нервной системе при физических нагрузках:

- нормализация прохождения нервных импульсов;
- нормализация или улучшение общего состояния организма;
- переключение внимания, психических и социальных установок;
- выход из устойчивых состояний психической напряженности (в обучении, во взаимоотношениях) и т.д.

Г. Кроме того положительное воздействие физических нагрузок на нервную систему может сказываться и на количественных показателях. Среди них, в частности:

- длительность поддержания темпа и интенсивности интеллектуальной деятельности (характеристики внимания, памяти, переработки информации);
- сенсомоторика (время двигательной реакции, тактильная чувствительность);
- психическая работоспособность (длительность работы при наличии большого числа физических, экологических и эмоциональных факторов тяжести и напряженности труда).

Д. Условно некоторые наиболее важные органы, регулирующие химические реакции внутри организма, выделяют в эндокринную систему. Среди этих органов:

- эпифиз и гипофиз;
- половые органы;
- поджелудочная железа и др.

Е. Помимо химических процессов, связанных с перевариванием пищи, поддержанием гомеостаза, имеется большое число специальных веществ - ф е р м е н т о в и г о р м о н о в (норадреналин, инсулин, эстроген и др.), через преобразования которых осуществляется великое многообразие всех сторон саморегуляции.

Физические нагрузки нормализуют многие химические реакции. Например, мгновенность изменения состояния сердечно-сосудистой системы (через регуляцию адреналина и норадреналина) зависит от выносливости, силы и т.д.

Ж. Среди жизненных процессов, управляемых через эндокринную систему, особо выделяют с т р е с . Он является общей защитной реакцией организма для выживания человека. Стресс должен обязательно "сняться". Наиболее эффективна для этого именно физическая нагрузка.

3. Стресс и физическая нагрузка, по-видимому, генетически взаимосвязаны. Образ жизни студентов (а затем и работников умственного труда) нарушил эту фундаментальную взаимосвязь. Уровень общей и физической культуры студента определяется пониманием и умением (что еще важнее) восстановить эту взаимосвязь.

5. ЕСТЬ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ? ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ, ВАШЕГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА.

УКАЖИТЕ, КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВЫ СЧИТАЕТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ В ДАННОМ ОТНОШЕНИИ.

А. Взаимосвязь существует и достаточно тесная. Большинство показателей здоровья передаются через генетический код от родителей к детям. Степень генетической обусловленности отдельных показателей разная.

Б. Среди генетически обусловленных показателей, относящихся к опорно-двигательному аппарату, отмечают:

- тип телосложения;
- проявления физических способностей;
- осанку;
- абсолютные величины некоторых показателей (рост, быстрота, гибкость, выносливость, тип реакции нервной и эндокринной систем и т.д.).

В. Кроме того, имеет определенное значение состояние здоровья родителей (включая физическое состояние) к моменту зачатия будущего ребенка.

За подготовку к его рождению и за его будущее равная ответственность и отца и матери. Среди разных сторон этой подготовки выделяют общие требования для родителей и частные вопросы, касающиеся физического состояния.

Г. Общими должны быть элементы здорового образа жизни:

- целесообразная двигательная активность в неделю;
- достижение возрастной молодежной нормы выносливости, гибкости, силы мышечных групп;
- закаливание;
- накопление знаний и умений по поддержанию физического состояния и физической подготовке ребенка.

Д. Физическая подготовка к материнству включает:

- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц бедер;
- укрепление мышц спины;
- развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов;
- укрепление гибкости и подвижности позвоночника, особенно, в поясничном отделе;
- укрепление свода стопы;
- овладение методиками дыхания, лечебных физических упражнений;
- овладение аутогенной тренировкой и методами психорегуляции.

6. ДЛЯ КАЖДОГО ВОЗРАСТА ИМЕЕТСЯ СВОЕ СООТНОШЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ДВИЖЕНИИ. ОХАРАКТЕРИЗУЙТЕ ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ В МОЛОДЕЖНОМ ВОЗРАСТЕ /17 - 25 ЛЕТ/.

СРАВНИТЕ ДИНАМИКУ ВАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ДВИЖЕНИИ В ДОШКОЛЬНОМ, МЛАДШЕМ, СРЕДНЕМ И СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТАХ. ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ СОБСТВЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

А. Молодежный возраст характеризуется богатством и разнообразием потребностей в двигательной активности. Для этого периода жизни в целом соотношение между биологическими и социальными потребностями существенно изменяется в пользу социальных в сравнении с юношеством (15-18 лет).

Наиболее привычной формой двигательной активности в молодежном возрасте является бытовая ходьба.

Б. Можно выделить такие социальные потребности занятия спортом, физическими упражнениями, физическим самосовершенствованием:

- желание провести активный досуг, переключиться от умственной деятельности к двигательной активности;
- желание пообщаться с друзьями, представителями противоположного пола;
- стремление улучшить или изменить показатели телосложения;
- желание ознакомиться с модными системами физического и психофизического совершенствования;
- желание достичь высоких личных результатов в спорте, в проявлении физических и психических качеств и способностей;
- желание узнать красоту окружающего мира, познакомиться с природой, проявить себя в преодолении трудностей в природе, гармонизировать свои отношения с экологическим окружением;
- проявить собственные умения и способности в спорте, двигательной активности, духовном и физическом совершенствовании.

В. С возрастом потребность в двигательной активности претерпевает противоречивые изменения. Как правило, падает интерес к привычным ее формам. В то же время глубже осознается личная необходимость поддержания физического состояния. Для этого подбираются средства, которые чаще всего не совпадали с предыдущим личным опытом занятий спортом, по физическому воспитанию.

Предпочтение отдается наиболее доступным формам занятий:

- туризм;
- плавание;
- аэробика;
- оздоровительный бег;
- атлетизм и т.д.

Формируются знания и проявляется интерес к разнообразным средствам поддержания физического состояния (системы оздоровительных занятий, йога, духовные и психофизические системы, массаж).

## 7. КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ХАРАКТЕРИЗУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ?

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ЭТИ ПОКАЗАТЕЛИ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ВАШЕГО ОБУЧЕНИЯ.

А. Любой вид профессиональной деятельности (обучение, умственный труд, труд менеджера, труд технолога и т.д.) имеет свои особенности в двигательной активности, которые должны обязательно осознаваться. Этим особенностям следует противопоставлять обдуманное средство физической культуры и конкретные упражнения. При этом обязательно необходимо учитывать свои индивидуальные физические и психические особенности, личный опыт, сведения из литературы, советы специалистов.

Более того, каждая профессия имеет такие особенности, среди которых:

- режим двигательной активности;
- количество нагружаемых мышц;
- число движений в течение рабочего дня;
- затраты энергии на мышечную деятельность;
- преимущественные рабочие позы;
- условия для дыхания и т.д.

Эти и другие особенности существенно влияют на успешность обучения в вузе.

Б. Р а б о ч а я п о з а студента может быть практически постоянной в течение отдельных периодов обучения (слушание лекций, практические занятия, выполнение чертежей, работа за дисплеем, самоподготовка, конспектирование и т.п.).

При поддержании рабочей позы важно использовать наиболее эффективные физиологические механизмы (разгружать позвоночник, не допускать его чрезмерных изгибов, поддерживать целесообразный мышечный тонус, многократно менять рабочую позу в течение дня и др.).

В. На устойчивость и эффективность рабочей позы существенно влияет мышечный тонус. Если он ослаблен (особенно в районе верхнего и поясничного отделов позвоночника), то быстро наступает утомление, возможны головные боли. Если не выполняются упражнения на гибкость и

подвижность суставов, то в результате обменных процессов внутри организма могут образовываться утолщения, уплощения позвонков и др.

Г. Для поддержания рабочих поз с неравномерным распределением массы тела (одноопорные положения, с упором на руку и др.) необходимо укреплять гибкость и подвижность суставов стоп, свода стопы, коленного сустава.

Д. При малоподвижном труде замедляются обменные процессы. Поскольку при этом поддерживается сидячее положение, застойные процессы наиболее выражены в мышцах и суставах ног, в пояснице, в мышцах живота.

Е. При значительных передвижениях за день происходит отток крови к нижним конечностям. Могут замедляться процессы кровообращения, что не всегда благоприятно для умственной деятельности.

Ж. В некоторых случаях физические нагрузки приходятся в основном на одни и те же небольшие мышечные группы:

- глазные мышцы;
- мышцы поясничного отдела позвоночника;
- кисти рук;
- мышцы ног и т.п.

Такие режимы нагрузок (г и п о к и н е з я) не вполне благоприятны, поскольку возникает дисгармония кровоснабжения, обмена веществ, нервной регуляции.

З. Для противодействия элементам гипокинезии в профессиональной двигательной активности используют два противоположных подхода:

- укрепление "рабочих" групп мышц;
- физические нагрузки на неработающие группы мышц.

Личный опыт занятий физической культурой и спортом позволяет накапливать упражнения для обоих подходов.

## 8. НАЗОВИТЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ИЗВЕСТНЫХ ВАМ ПО ЛИЧНОМУ ОПЫТУ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ, АКТИВНОГО ДОСУГА.

### В ЧЕМ СОСТОИТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ВАШЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ?

А. Фехтование как вид спорта имеет важное оздоровительное действие. Фехтование развивает такие физические качества, как быстрота, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества.

Фехтование как единоборство способствует быстроте мышления, проявлению множества эмоций.

Среди других качеств, которые развиваются при занятиях фехтованием и полезны для обучения и будущей профессиональной деятельности:

- глазомер;
- тактильная чувствительность;
- тактическое мышление;
- умение общаться с большим числом людей.

Таким образом фехтование является прекрасным средством оздоровления, воспитания и подготовки к будущей интеллектуальной деятельности.

Б. Один из видов ушу - т а й ц з и ц ю а н ь имеет принцип:

"С о е д и н е н и е движения, дыхания и сознания

под опережающим к о н т р о л е м сознания". Существует разнообразие стилей, школ и комплексов упражнений (ф о р м) тайцзицюаня.

В тайцзицюане есть важные правила:

- движения мягкие, округлые, по круговым траекториям;
- в движении находятся все части тела;
- синхронно движутся стопа и кисть, голень и предплечье, бедро и плечо;
- внимание сосредоточено на главном движении выполняемой формы;
- непрерывно идет переход из иньского состояния в янское и наоборот;
- дыхание сопровождает движения - на открывающиеся движения приходится вдох, на закрывающиеся движения - выдох и т.д.

Постоянное совершенствование в тайцзицюане позволяет постепенно постичь результат занятий. Этот результат излагается так:

"Тысячу мыслей превратить в одну,

одну мысль превратить в ничто". Следовательно, тайцзицюань сочетает

оздоровительное действие

(развитие гибкости и подвижности суставов, достижение состояния естественного мышечного тонуса и др.) и психорегулирующее влияние (переключение, умение контролировать собственное состояние).

#### 9. ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВЛИЯНИИ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ.

Массаж влияет на чувствительность кожи, обмен веществ и кровообращение поверхностных тканей.

Специальные виды массажа могут оказывать тонизирующее, успокаивающее, лечебное действие.

Культура массажа является одной из древнейших в истории цивилизации. Доступность технических приемов делают массажные умения обязательными элементами физической культуры инженера, родителей.

#### 10. ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ ОБ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ.

А. Психотехнические методы (аутотренинг, медитации, самовнушения и т.п.) через мышечную и вторую сигнальную системы (слова) изменяют протекание физиологических и нервных процессов.

Психотехнические методы рассчитаны на высокую культуру восприятия, мироощущения, на образность мышления. Их доступность практически абсолютна, как и потребность в них.

Б. Аутогенная тренировка (а у т о т р е н и н г) за счет внушения чувства расслабления, а также ощущения тепла позволяет достигать расслабления мышц, снятия психической напряженности, навязчивых переживаний.

В. Словесные подкрепления в аутотренинге проводятся с помощью фраз, которые называются формулы самовнушения. Кроме стандартных формул, каждый человек может подобрать на разные случаи физического и психического состояния собственные формулы.

#### 11. ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ ЗАКАЛИВАНИЯ?

А. Закаливание связано с повышением сопротивляемости органов к изменениям температуры. Благодаря достигнутой закалке организма можно избежать простудных заболеваний.

Б. Закаливание можно начинать в любое время года. Методики закаливания чрезвычайно просты и доступны.

В. Простейшие формы закаливания:

- умывание холодной водой;

- полоскание горла холодной водой;

- контрастные обливания и душ;

- проветривание помещений;

- ходьба босиком;

- занятия физическими упражнениями, спортом, активный досуг, игры на свежем воздухе при соответствующих (непредельных) погодных условиях и др.

Г. Физические упражнения, массаж, аутотренинг, закаливание составляют единую систему и являются основой культуры. В ее основе должны лежать глубокие личные установки, потребности, запросы на использование этих форм как составляющих общей культуры специалиста высшей квалификации.



## ГЕРКУЛЕСОВЫ СТОЛБЫ И ПОДВОДНЫЕ РИФЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Современные проблемы физической культуры студентов \*

профессор Лабский В.М.

Лекция для преподавателей

Сегодня мы зададимся простым, но очень важным вопросом: ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ" В ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ?

Столь же прост первый и, естественно, правильный ответ - ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ.

Можно бесконечно детализировать этот ответ, пользуясь все новыми и новыми научными материалами исследований систем и органов даже на клеточном и молекулярном уровне. Конечный диагноз во всех его многообразных проявлениях будет таким - оптимальная, целесообразная, хорошо переносимая физическая нагрузка благотворна.

Следствие такого диагноза - многочисленные конкретные или, как принято говорить в педагогике, частные методики физической культуры. Каждая из них скрупулезно разработана именно с физиологических позиций: объем и интенсивность физической нагрузки, соотношение нагрузки и отдыха, чередование упражнений, контрольные тесты состояния организма, длительность и величина достигаемого физиологического эффекта и другие оттенки использования физических нагрузок. Именно в богатстве частных методик физического воспитания заключается глубина содержания нашей учебной дисциплины, а тонкости освоения преподавателем этих методик являются общепризнанным критерием профессионального мастерства.

Не представляется возможным даже конспективно отразить неисчерпаемые возможности подтвержденных педагогическими экспериментами

---

\* - *Актовая лекция при вступлении в должность профессора кафедры физического воспитания Харьковского политехнического института (10 октября 1991 года, учебно-спортивный комплекс ХПИ).*

и практикой частных методик физического воспитания, но все же следует подчеркнуть необходимость поддержания профессионального уровня (и тем более его повышения) использования средств физической культуры. Это является одной из традиций высшей школы.

К сожалению, с физиологическими эффектами воздействия физических нагрузок на организм, как правило, отождествляют все содержание учебной дисциплины "физическое воспитание", считают это воздействие единственным "геркулесовым столбом" профессиональной деятельности. Тем самым часть принимается за целое, что, по нашему глубокому убеждению, обедняет и процесс обучения и процесс становления физической культуры личности у студентов.

Вторым, возможно, менее заметным, но, несомненно, не менее значимым столбом физической культуры является психологическое воздействие упражнений на организм. При этом особо подчеркнем, что под психологическим воздействием мы понимаем также очень широкий диапазон эффектов: изменение общего психического состояния, самовыражение через двигательную активность, стремление проявить волевые качества, психологический комфорт в общении с окружающими, достижение и поддержание профессионально необходимого уровня деятельности систем (внимание, память, зрение и т.д.). Не менее важными психологическими эффектами являются желание использовать физические нагрузки, удовольствие от процесса занятий, ощущение потребности в целесообразной двигательной активности.

Пренебрежение этим направлением использования физической культуры не только нежелательно, но и может свести на нет, перечеркнуть упоминавшуюся физиологическую эффективность физических нагрузок. Мы таким образом набредаем на первый "подводный риф"

учебной дисциплины. Отметим, что в физическом воспитании значение подобного препятствия на порядок выше, чем для других предметов и дисциплин в программе вуза.

Такая важность психологического воздействия объясняется прежде всего тем, что в занятиях по физическому воспитанию имеет место не просто передача знаний, обучение навыкам и умениям в выполнении движений, а идет еще и изменение состояния самого занимающегося под влиянием физических нагрузок. Но студент, как и всякий живой человек, обладает важным свойством принимать или не принимать внутренне (а иногда и внешне) такое вмешательство в уравновешенное состояние собственного организма. Именно условно называемая нами "психологическая сила" сопротивления или, наоборот, содействия влиянию физических нагрузок как раз и является зачастую не учитываемым или неиспользуемым тормозом или резервом в физическом воспитании студентов.

Третьим "геркулесовым столбом" является социальная эффективность использования средств физической культуры. Физическая нагрузка сегодня несколько изменила "свое лицо". От первоначального предназначения как сугубо личностный эффект она перешла в роль своеобразного регулятора межличностных отношений, перешла даже в средство достижения определенных социальных целей. В качестве примера вспомним, что гимнастические праздники стали в свое время важным фактором становления национального самосознания в Чехо-Словакии (сокольское движение).

Красота, сила, выразительность движений порождали эстетические школы, становились одним из источников социальной идеологии, философии, значимых целей жизни обществ (ушу и даосизм, йога и буддизм, олимпизм и эллинская культура, аэробика Купера и профилактика сердечных заболеваний и др.). Не случайно, что в тоталитарных государствах во все времена и у всех народов физическое совершенство ставилось на службу военной подготовке. Оттенки подобной взаимосвязи можно, к сожалению, найти в содержании и практике использования комплекса ГТО.

Смещение в последние два десятилетия социальных задач нашего общества в сторону здорового образа жизни при одновременном бездумном обязательном и всеобщем охвате молодежи нормативами комплекса ГТО - это в совокупности подорвало престиж испытаний ради испытаний. Кроме того, в этом рифе физической культуры студентов не последнюю роль сыграло то обстоятельство, что не была научно проработана взаимосвязь норм физической подготовленности и состояния здоровья, особенно в аспектах индивидуализации указанного состояния. Это и понятно, поскольку изначально комплекс ГТО нивелировал индивидуальные различия, ориентировал на однородную готовность больших контингентов населения вне связи с тонкостями состояния отдельных систем, близкого и отдаленного влияния предельных физических нагрузок на организм и т.д.

У студенчества к тому же есть специфичность в отношении к физической культуре. Непонимание данной специфики как раз и является еще одним подводным рифом физического воспитания. Среди ведущих запросов студенчества, как неопровержимо показывают наши исследования, можно назвать удовольствие и радость от физических нагрузок (гедонизм), стремление к благоприятному общению, стремление выразить себя. В то же время последние ранговые места занимают желание выполнять большие объемы нагрузок, желание достичь высоких спортивных результатов.

Не вдаваясь в обсуждение подобных фактов, отметим первостепенную необходимость творческого использования данной социальной ситуации в учебном процессе.

Социальная эффективность физической культуры, по-видимому, взаимосвязана с мировоззренческими позициями, характерными для национальных и региональных традиций, секулярного (эпохального) их изменения. Ведь приоритет физиологического столба физической культуры по-видимому, связан с особенностями нашего европейского мышления. Оно привычно подразделяет целое на части, не ставит в анализе на первое место вопросы взаимосвязи этих частей в сравнении с тонким и глубоким анализом механизмов работы систем организма, функционированием частной системы жизнедеятельности. Иными словами, частные закономерности как бы являются главными элементами познания.

Иной подход к миропониманию, характерный для философии Китая, Индии, Японии, основан на поиске прежде всего взаимосвязей между органами человека, между внутренним миром человека и окружающей средой. Отсюда понятно стремление оперировать такими понятиями, как гармония, взаимодействующие влияния и др.

В качестве конкретных примеров вытекающих отсюда различий можно указать на то, что в "западных" методиках внимание сосредотачивается на условно вводимых и не существующих в

"чистом" виде физических качествах (сила, быстрота, выносливость, гибкость). В "восточных" методиках обращается внимание на конечный уровень достижения. Из него затем исходят в требованиях к выполнению сложных психомоторных движений, к сочетанию в разных пропорциях движения, дыхания и сознания.

Еще одна группа вопросов, где обнаруживаются подводные рифы - методики проведения занятий со студентами. Необходимо учитывать бюджет времени студентов, график учебного процесса, длительность экзаменационных сессий. В то же время подкреплениями могут служить сформированный интерес к разделу физической культуры, понимание студентами биомеханических и психологических закономерностей выполнения движений и упражнений, умение анализировать собственные действия.

Эти предположения подтверждают необходимость иметь " замкнутый контур" в обучении - иметь " цепь" обратной связи о функциональных и психических изменениях под влиянием физических упражнений. В этой цепи могут или должны быть такие элементы: наблюдательность педагога, контрольные испытания, самочувствие студента, отношение к процессу занятий. Такое разнообразие элементов ни в коем случае не сводится к "командному голосу" преподавателя, назидательному тону, требованию достижения зачастую недостижимых нормативных показателей. Подобное упрощенчество практически разрывает педагогический процесс, превращает занятие в муштру, бессмысленное бросание камней по сторонам вместо направленного и продуманного строительства храма души - как во многих культурах называют мудрецы физическую сферу человека.

Еще одно направление сопряжения геркулесовых столбов физической культуры состоит в выборе преимущественной направленности учебного процесса. Трудности здесь состоят прежде всего в том, что фактически в рамках одной учебной дисциплины сегодня объединены зачастую совершенно не сходные по задачам, средствам и требованиям научно-педагогические специализации: спорт высших достижений, народный студенческий спорт, оздоровительная тренировка, рекреационные занятия, психофизический тренинг, тренировки по проявлению предельных способностей, занятия для коррекции телосложения, активный досуг.

По-видимому в соответствии с общей тенденцией дифференцированного выбора части предметов в содержании высшего образования следует ожидать выделения внутри физического воспитания как достаточно крупной подсистемы высшего образования спецкурсов для студентов. Вместе с тем определенный выбор направленности связан с личностью преподавателя. Тем самым подтверждается важность непрерывного повышения профессионального мастерства.

lr\_3.txt 04.04.92 (С) Лабский В.М., 1992 г.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ:

Изучение места физической культуры в жизни молодежи, социологический анализ связей физической культуры и спорта с образом жизни, ее главными ценностями, мировоззренческими позициями, подготовкой к будущей профессиональной деятельности, другими проявлениями культуры (эстетической, нравственной, духовной, интеллектуальной и т.д.) - занимает все более заметное место в исследованиях, постепенно становясь социологическим обеспечением учебного процесса. Это обусловлено тем, что субъективное отношение к занятиям выступает на передний план, особенно по мере разработки совершенных методик развития физических качеств, создания благоприятных материальных и социальных условий для физического совершенствования.

Актуальность социологического обеспечения физического воспитания студентов на данном этапе развития нашего общества связана со сложными и противоречивыми социальными процессами в студенческой среде и вне нее. Кроме того, физическая культура и спорт должны гармонично вписываться в образ жизни и характер будущей профессиональной деятельности.

Проведенный анализ состояния проблемы и достигнутых по ней результатов позволил обосновать цели и задачи, разработать методики проведения исследования и способы обработки материалов.

Главная цель одного из наибольших социологических обследований в физическом воспитании студентов (1987-1990 г.г.) состояла в том, чтобы выяснить основные показатели, уровни и компоненты здорового образа жизни и физической культуры, те факторы, которые воздействуют на них, и на основе этого определить эффективность привлечения студентов и учащейся молодежи к здоровому образу жизни, формирования у них высокого уровня физической культуры для более активного участия в жизни общества.

Разработаны базовая анкета для разных социальных, профессиональных и возрастных групп населения (В.И.Столяров, 1987) и адаптированный к особенностям студентов "Пакет социологических анкет

- 51 вопрос студентам о физической культуре и спорте" (В.И.Столяров, Б.И.Новиков, В.М.Лабский, 1988). Он, в основном, и был использован в обследовании студентов 1-5 курсов более 40 вузов СССР, Польши (З.Кравчик, З.Жуковска), Чехо-Словакии (С.Бартош), Югославии (Ж.Живанович, С.Драгутинович, Ж.Карович) и других стран. В нашей стране исследования проведены в европейской части России (Б.И.Новиков, В.И.Вишневский, С.И.Курило, Н.П.Шильков, В.К.Федулов и др.), на Украине (В.М.Лабский, К.Ю.Ажицкий, В.И.Кубасов, Ю.К.Берест, А.И.Любиев, О.П.Возненко, Л.Ю.Эпштейн, Г.В.Малка, Н.В.Шахунова, А.А.Шевченко, Л.А.Смирин, А.Л.Саблев и др.), в Белоруссии (В.Н.Кряж, Е.К.Куликович, В.М.Рейзен и др.), в Литве (К.К.Кярдялис), Латвии (И.М.Борисов и др.), Грузии (Ю.А.Кинкадзе), Сибири и на Дальнем Востоке (П.В.Красавцев, А.В.Ляхович Ю.П.Симаков и др.), в республиках Средней Азии и Казахстане (С.В.Богородский, О.В.Дехтяр, Ж.Р.Сатылганов и др.).

Группы обследованных включали от 50 до 400 человек в отдельном вузе. Были проведены исследования на принципиально отличающихся по характеру обучения факультетах и в институтах. Общее число накопленных социологических анкет превысило 6000, что позволило разработать программу (с использованием персональной или сети ЭВМ) и приступить к формированию базы данных по исследуемой проблеме. Предполагается включение в эту базу данных последующих материалов социологических обследований (В.А.Зворыкин, С.И.Курило, В.М.Лабский, 1990).

Обработка материалов исследования проводилась с помощью единой для всех участников программы (нахождение моментов статистических распределений, составление таблиц по абсолютным и процентным показателям для каждой строки анкеты и т.п.).

Кроме того каждая региональная исследовательская группа использовала в случае необходимости углубленные методы количественного и качественного анализа и описания полученных материалов (см. более подробно: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты /под ред. В.М.Лабского и В.И.Столярова: Госкомспорт СССР, Харьковский политехнический институт.- Москва-Харьков, 1990,- 102 с.).

Авторы и участники исследования отмечают огромную роль в его организации и проведении безвременно ушедшего из жизни Бориса Иосифовича Новикова из Московского госуниверситета.

Результаты исследования были в разных формах внедрены в учебный процесс: подготовка новых учебных планов, разработка частных методик учебного процесса с использованием элементов отдельных видов спорта и средств физической культуры, научные и методические публикации, международное координационное совещание в спортлагере ХПИ "Студенческий" в г.Алуште (1990г.) и т.д.

Приведем некоторые обобщенные результаты.

1. Физическая культура воспринимается и отождествляется с проявлением двигательных возможностей человека. Такое ее биосоциальное отражение в сознании молодежи вошло в сегодняшних условиях жизни в определенное противоречие с задачами целостного подхода к поддержанию здоровья. Разрешение противоречия следует искать, в частности, в более широком понимании детьми и молодежью целей и задач физической культуры.

Теоретическое обоснование философско-социологических аспектов физической культуры, предпринятое В.И.Столяровым и другими исследователями ранее (В.И.Столяров, 1985; З. Кравчик, 1986,

Б.И.Новиков, 1987; С. Бартош, 1986; М.С. Виленский, 1986 и др.), получило свое подтверждение в обсуждаемом конкретно-социологическом исследовании. Для практики физического воспитания в

высших и средних специальных учебных заведениях необходимо от ограниченного "двигательного" понимания физической культуры переходить к рассмотрению в ней еще и системы ценностных ориентаций, мотивов занятий, уровня образованности, учету факторов риска и факторов благополучия в недельном режиме труда и отдыха, конкретизации профессиональных, индивидуальных и социальных целей занятий.

2. В образе жизни большинства студентов физическая культура не входит в число важнейших показателей и компонентов, определяющих ценностные ориентации, нормы и правила поведения, отношения и установки дальнего и ближнего плана.

Несмотря на то, что значительное число студентов используют в той или иной форме средства физической культуры (40-60% обследованных), постоянно, как осознанный элемент здорового образа жизни физическая культура характерна не более, чем для десятой части студентов.

Кроме того, показатели, связанные с физической культурой, занимают низшие места в системе ценностей большинства студентов. Грамотность в вопросах физической культуры не соответствует достигнутым образовательным уровням по техническим или гуманитарным дисциплинам.

3. Выделены характерные противоречия физкультурно-спортивной деятельности студентов:

- между абсолютной ценностью общих не конкретизированных положений здорового образа жизни и противоречивыми суждениями о частных ценностях его поддержания;

- между пониманием необходимости поддержания здоровья, рационального двигательного режима, эффективных форм межличностных отношений, характера социального поведения - с одной стороны, и отсутствием должных целевых установок на реализацию этих элементов здорового образа жизни и физической культуры - с другой;

- между высокими самооценками показателей здоровья, физической и профессионально-прикладной подготовленности и наличием выраженного симптомокомплекса утомления, значимыми факторами риска здоровью в недельных режимах труда и отдыха;

- между объективными элементами гиподинамии в недельном режиме учебы и быта - с одной стороны, и дополнительными элементами гиподинамии в преимущественных формах досуга (прослушивание видео и музыкальных записей и программ, чтение газет и литературы и т.п.)

- с другой;

- между социально обоснованными требованиями к уровню физической культуры выпускника высшего учебного заведения и крайне ограниченными личными возможностями самостоятельного использования средств физической культуры и т.д.

4. Имеются разнообразнейшие индивидуальные стили здорового образа жизни и физической культуры среди студентов.

Наиболее распространенная группа индивидуальных стилей характеризуется пассивным следованием за объективными и субъективными, социальными и биологическими, случайными и закономерными процессами или обстоятельствами, влияющими на здоровье, уровень физической культуры в их самых разнообразных проявлениях.

Подобное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре может быть охарактеризовано как нейтральное. Оно поддерживается в определенной степени сложившейся социальной практикой (системой образования, семьей, ближайшим социальным окружением), отражается в явлениях молодежного инфантилизма, обуславливается низкой образованностью в индивидуальных попытках поддержания здоровья, переходит в устойчивые убеждения и установки о недопустимости общественного вмешательства в эту часть личной жизни и практически отсутствием взаимосвязи между профессиональной деятельностью и состоянием здоровья.

Нейтральное отношение к собственному здоровью выражается, в частности, в отсутствии обоснованного недельного режима двигательной активности или занятиях физическими упражнениями от случая к случаю. Столь же неопределенно выражены и другие оздоровительные компоненты: закаливание, самомассаж, аутотренинг. Например, число случаев систематического использования хотя бы одного из средств поддержания физического состояния (6%) на порядок меньше числа случаев пренебрежения ими (70%). Вместе с тем, как правило, не характерны для студентов и негативные факторы в двигательном режиме или индивидуальном стиле (за исключением курения).

Даже среди привычных форм двигательной активности первые ранговые места у студентов занимают бытовой физический труд, ходьба в вуз или на работу, пешие прогулки в свободное время. По числу ответов каждая из этих форм в несколько раз превосходит любые формы занятий физической культурой и спортом.

Нейтральные стили поддержания здоровья по нашему глубокому убеждению сами по себе являются фактором риска для молодежи. Это связано с тем, что в условиях "урбанизированного" быта социальные факторы (напряженность учебного процесса, взаимоотношений в коллективе и в семье, неудовлетворенность условиями учебы или быта и т.п.) и субъективные ошибки в организации труда и отдыха (неправильное питание, нарушения гигиенических норм и т.п.) без целенаправленных личных усилий по поддержанию здоровья могут приводить к нарушениям в нем. Механизм возникновения таких нарушений нами обосновывался ранее (В.М. Лабский, 1987).

5. Среди других обобщенных индивидуальных стилей деятельности в отношении здоровья отмечены (в ранговом порядке):

- активное использование одного или нескольких средств физической культуры (не более трети обследованных);
- осознанное применение закаливания (не более 10%);
- ограничения в режиме питания совместно с использованием лекарств при симптомах нарушения привычного состояния (как правило - у женщин);
- комплексное перепробование от случая к случаю средств поддержания физического состояния;
- использование негативных элементов в образе жизни (употребление алкоголя, случайные половые связи и др.) даже в сочетании с занятиями физическими упражнениями и т.п.

6. Показано слабое влияние традиционных средств вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность и в постоянные занятия спортом. В их числе - агитация и пропаганда в средствах массовой информации, лекционная пропаганда, показательные выступления, спортивные соревнования, материалы в специальных книгах и журналах. Отмечено практическое отсутствие усилий в данном направлении со стороны специалистов сферы образования (кроме преподавателей физической культуры), специалистов по медицине, работников общественных организаций.

Наиболее эффективны среди средств формирования устойчивых интересов к физической культуре и спорту практические занятия в вузе, спортивные тренировки, посещение клубов по спортивным интересам. Подобная эффективность отмечается во всех регионах, где проводилось обследование.

Важным следствием этого факта является ведущая роль преподавателя физической культуры как активного, высокообразованного и убежденного пропагандиста здорового образа жизни. Однако, сами преподаватели физической культуры в высших и средних специальных учебных заведениях, как правило, считают главнейшими задачами лишь выполнение студентами и учащимися нормативных требований комплекса ГТО или учебной программы.

Полученные материалы обследования студентов институтов физической культуры показали, что и в профессиональной подготовке недостаточно внимания уделяется методикам, позволяющим формировать устойчивые осознанные многолетние целевые ориентации на поддержание индивидуального стиля здорового образа жизни с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта.

Следовательно, актуальна задача формирования новых учебных программ обучения и повышения квалификации физкультурных кадров с включением вопросов социологического обеспечения физической культуры и спорта.

7. Эффективность вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность определяется выполнением ряда требований, среди которых:

- учет меняющихся физкультурно-спортивных интересов;
- проведение занятий, в которых каждый человек мог бы попытаться проявить или реализовать собственные запросы и потребности в области физической культуры;
- проведение пропаганды и агитации в системе главных ценностей студенческой жизни (использование доступных или престижных примеров, введение психологических подкреплений, учет интереса к общению и оценке со стороны лиц противоположного пола, комплексное использование молодежной моды и т.п.);
- ориентация в учебном процессе на несколько равнозначных целей с точки зрения поддержания здоровья, интереса, образовательной функции физической культуры,
- нахождение индивидуальных целей занятий физической культурой и учет индивидуальных особенностей развития физических качеств, возможностей достижений по ним;
- доведение показателей физической подготовленности до нормативных научно-обоснованных уровней с учетом региональных и социальных условий и отношения к физической культуре;

- нахождение таких организационных форм учебного процесса, которые согласовывались бы с программными требованиями к студентам и выпускникам и с потребностями, мотивами, ценностными ориентациями молодежи.

8. Среди видов информации по средствам оптимизации физического состояния вопросы регулирования половой жизни занимают ведущее место наряду с информацией о рациональном питании, самоконтроле, методиках занятий. В этом нашло отражение значение одной из главных возрастных функций молодежи - продления рода.

По-видимому, в методиках физического воспитания должна более полно даваться информация о взаимосвязи уровня физического состояния в самых разных его проявлениях с репродуктивной функцией человека, подготовкой к деторождению.

9. Средние показатели по большинству позиций социологического обследования имеют значительное сходство в разных регионах и для достаточно отличающихся специальностей. Следовательно, целевые установки и ориентации, системы ценностей и мотивы занятий, более того - уровень физической культуры студентов в наибольшей степени определяется совпадающими тенденциями среди молодежи. Региональные, национальные, профессиональные особенности менее значимы в вопросах здорового образа жизни и физической культуры. Это позволяет использовать процесс занятий физической культурой для формирования общечеловеческих ценностей прежде всего гуманистического плана (В.И.Столяров, 1988).

Предварительные результаты, основанные на данной гипотезе, выявили резервы формирования физической культуры личности (см. подробнее: Рабочая программа проведения социологического исследования "Спортивно- гуманистическое и олимпийское воспитание студенческой молодежи". - Харьков, 1990.- 64 с.).

Занятия спортом студенты несомненно относят к эстетической деятельности наряду с посещением культурных центров, знакомством с произведениями изобразительного искусства. Но на уровне личного опыта взаимосвязи спорта и нравственности идеал сильного и доброго человека, пришедший к нам как общечеловеческая ценность, занимает едва ли не последнее место среди целей занятий спортом.

Интерес к олимпийскому движению, характерный для 50-60% студентов, содержит в качестве основного мотива лишь потребление фактической информации о победителях и их результатах. Это связано с тем, что не удалось обнаружить сколь-нибудь значимой практики спортивно-гуманистического и олимпийского воспитания в системе среднего и высшего образования.

## Приложение 1

### ВУЗОВСКИЙ ТРЕНЕР И ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ

#### затерто начало

Вместе с тем в активных занятиях спортом и преподаватели, и студенты видят одни и те же цели (улучшить телосложение, иметь положительные эмоции или хорошее настроение, более интересно отдыхать и развлекаться, развивать физические качества).

Анализ отношения к сущности олимпийского движения показал, что преподаватели полностью привержены ему по крайней мере в словесном выражении. Отмеченная выше схожесть взглядов преподавателей и студентов проявилась в данной части исследования в первоочередной ориентации среди олимпийских ценностей на принцип честной и справедливой борьбы в спорте, совпадении мнений по поводу достойного поведения спортсмена во время соревнований (предпочтение отдано в 40-60% случаев). Молодежный романтизм идеализирует олимпийскую идею в сравнении с опытом и реальными взглядами профессионалов. Преподаватели видят чаще, чем студенты, отрицательные последствия спорта (74% и 59% ответов соответственно) и реже - их отсутствие (44% и 71% ответов по совокупности трех выделенных признаков - общая культура, эгоизм и грубость, нормы морали и нравственности).

К сожалению, преобладающей и среди преподавателей является точка зрения на олимпийское движение прежде всего как на соревнования с целью показать наивысшие спортивные результаты. Это в какой-то мере подтверждается тем, что олимпийцы вызывают восхищение у 90% преподавателей, но в то же время не являются образцом для подражания у 68%. Такое противоречие легко объясняется тем, что для 76% обследованных наиболее привлекательной

чертой олимпийцев является способность показать необычайно высокие спортивные результаты (профессиональное мастерство).

Лишь для 44% преподавателей привлекательна нравственность, культура поведения олимпийцев. Еще меньше педагогов выделило в многозначном выборе внешний вид (30%), всестороннее гармоничное развитие (18%). Не удивительно поэтому, что 28% преподавателей не касались на занятиях по физическому воспитанию каких-либо аспектов олимпизма вообще, а остальные, как правило, ограничивались результатами выступлений спортсменов (56%), условиями проведения Олимпийских игр (30%). Лишь в 16-22% ответов отмечены равнозначные по нашему мнению задачи профессиональной деятельности - поведение, эстетическая сторона соревнований.

По-видимому одной из причин подобного "перекоса" в воспитательной работе со студентами-спортсменами является то, что преподаватели среди педагогических знаний менее всего ориентируются в средствах и методах преодоления негативных явлений в спорте, экологических вопросах. Да и откуда взяться таким знаниям, если как незначительный или практически нулевой оценен вклад вуза в знания для проведения спортивно-гуманистического и олимпийского воспитания. (65% ответов). На необходимость или же-

## Приложение 2

### ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ПРОФЕССИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Смирин Л.А., Курило С.И., Лабский В.М.

Харьковский художественно-промышленный институт,

Московский текстильный институт им.А.Н.Косыгина,

Харьковский политехнический институт им.В.И.Ленина

Одной из особенностей художников (дизайнеры, модельеры, живописцы, скульпторы, и др.) является ранняя профессиональная специализация (систематическое обучение, как правило, начинается еще в дошкольном возрасте). Отсутствие необходимой и разносторонней двигательной активности в этих условиях является выраженным фактором риска для растущего организма и, тем более, в зрелом возрасте. Это связано с тем, что каждой художественной профессии присуща своя рабочая поза, длительное пребывание в которой приводит к изменениям и отклонениям от физиологической нормы для опорно-двигательного аппарата. Кроме того, с раннего возраста трудовая деятельность проходит в неблагоприятных для здоровья помещениях и мастерских (наличие запахов красок, лаков, растворителей, пыли от работы в материале, отсутствие вентиляции и т.п.). Значительны статические и физические нагрузки, нервно-психическое напряжение и высокая эмоциональность профессиональной деятельности (Н.К. Бураковский, Л.А. Смирин, 1987).

Медико-педагогическое обследование абитуриентов художественных специальностей показало, что 15% контингента имеют сколиозы, лордозы, миопии, нефриты, сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того нами отмечены неравномерность развития мускулатуры, угловатость, нарушение осанки. Сопоставление физической подготовленности студентов политехнического, текстильного и художественно-промышленного вузов показало, что художники и модельеры в основной своей массе имеют более низкие показатели (В.М. Лабский, С.И.Курило, Л.А. Смирин, 1989).

Таким образом формирование психофизической готовности и укрепление здоровья будущих художников и модельеров эффективно при постоянном использовании средств, форм и методов физической культуры. Социологическое исследование значения физической культуры (среди педагогов-художников и студенток-модельеров) показало необходимость развития у будущих специалистов координации, силы, выносливости (в разных ее проявлениях), морально-волевых качеств как компонентов профессиональной деятельности. Подготовка специалиста должна проводиться, по их мнению, на базе крепкого здоровья, выносливого и закаленного организма.

Охарактеризуем основные положения программы по профессионально-прикладной физической подготовке будущих художников и модельеров (училища и вузы): сохранение профессиональной направленности физического воспитания на протяжении всего периода обучения (теоретические и практические занятия) во всех учебных отделениях, включая специальную медицинскую группу, и независимо от формы и организации учебного процесса; занятия ППФП в



период производственной практики; формирование интереса к профессионально значимым средствам физической культуры (стрельба пулевая и на ЭЛТ, плавание, н/теннис, лыжная подготовка, прикладная и психофизическая гимнастика, оздоровительный бег, туризм и др.); взаимосвязь эстетических и анатомических знаний с умением составить и самостоятельно выполнить программу оздоровительного или профессионально целесообразного занятия.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### 1. ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК ЙОГОВСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 00-00.00 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Поздороваться, рассадить занимающихся по рядам, сделать вводные замечания, настроить на спокойное состояние и т.п.

Примечание. 00-00.00 = ЧЧ-ММ.СС - текущее время урока (ЧЧ - часы, ММ - минуты, СС - секунды).

#### УДОБНАЯ ПОЗА ПРОСТАЯ.

Принять всем занимающимся удобную позу сидя на полу, вытянув ноги вперед.

#### ИЗЛОЖЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЙОГИ.

#### МОЛИТВА N 1:

ОМ

АСАТОМА САНТХА МАЯ

ТАМАСОМА ДЖОТЕРКА МАЯ

ЛУТЕРМА АМРУТАНГА МАЯ

ОМ

ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ

Примечание - дается приблизительный русский звуковой аналог.

#### УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)

Согнуть ноги в коленях, скрестить голени, стопы расположить под бедрами.

#### ПОЛУЛОТОС (П.Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

#### ЛОТОС (Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

#### ПОЛУАЛМАЗ.

АЛМАЗ.

ЛЯГУШКА.

#### ПОЛУЛОДКА. 1 ВАРИАНТ.

ПОЛУЛОДКА. 2 ВАРИАНТ.

ЛОДКА.

#### ШАВАСАНА.

КРОКОДИЛ.

КОБРА.  
ПОЛУСАРАНЧА.1 ВАРИАНТ.  
ПОЛУСАРАНЧА.2 ВАРИАНТ.  
САРАНЧА.  
ПОЛУЛУК.  
ЛУК.  
ВЕРБЛЮД.  
ПОЛУКРУГ. 1 ВАРИАНТ.

ПОЛУКРУГ. 2 ВАРИАНТ.  
БОКОВОЙ НАКЛОН.

ГОЛОВОКОЛЕННАЯ ПОЗА. 1 ВАРИАНТ.  
СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА. 1 ВАРИАНТ.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)

Согнуть ноги в коленях, скрестить голени, стопы расположить под бедрами.

ПОЛУЛОТОС (П.Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

ЛОТОС (Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

МАНТРА N 1.

ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ.

Примечание - дается приблизительный звуковой русский аналог.

САМОВНУШЕНИЕ N 1.

Примечание. Учитель говорит о спокойствии всех органов, всего тела, душевного состояния.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Выход из самовнушенного состояния.

Вхождение в привычное состояние общения и работоспособности.

Заключительное общение Учителя с учениками.

lk\_k\_001 (С) ХПИ, 1992г. Сост.: профессор Лабский В.М. 17.02.92.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)

Согнуть ноги в коленях, скрестить голени, стопы расположить под бедрами.

ПОЛУЛОТОС (П.Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

ЛОТОС (Л.).

Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)

ПОЛУЛОТОС (П.Л.).

ЛОТОС (Л.).

Примечание. При повторном выполнении этих 3 упражнений они будут обозначаться в виде цепочки:

У.П.-П.Л.-Л.

Вариант А. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

Вариант Б. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

У.П.-П.Л.-Л.

Школа профессора ЛАКШМАН КУМАРА  
Индия, штат Карнатика, г.Дхарвар Класс "Й О Г А Д Л Я  
В С Е Х"

## ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК N 1

00-00.00 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Поздороваться, рассадить занимающихся по рядам, сделать вводные замечания, настроить на спокойное состояние и т.п.

Примечание. 00-00.00 = ЧЧ-ММ.СС - текущее время урока (ЧЧ - часы, ММ - минуты, СС - секунды).

УДОБНАЯ ПОЗА ПРОСТАЯ.

Принять всем занимающимся удобную позу сидя на полу, вытянув ноги вперед.

ИЗЛОЖЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЙОГИ.

МОЛИТВА N 1:

ОМ

АСАТОМА САНТХА МАЯ

ТАМАСОМА ДЖОТЕРКА МАЯ

ЛУТЕРМА АМРУТАНГА МАЯ

ОМ

ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ ШАНТЫ

Примечание - дается приблизительный русский звуковой аналог.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)

ПОЛУЛОТОС (П.Л.).

ЛОТОС (Л.).

Примечание. При повторном выполнении этих 3 упражнений они будут обозначаться в виде цепочки:

У.П.-П.Л.-Л.

Вариант А. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

Вариант Б. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

ПОЛУАЛМАЗ.  
АЛМАЗ.  
ЛЯГУШКА.

ПОЛУЛОДКА. 1 ВАРИАНТ.  
ПОЛУЛОДКА. 2 ВАРИАНТ.  
ЛОДКА.

ШАВАСАНА.  
КРОКОДИЛ.

КОБРА.  
ПОЛУСАРАНЧА.1 ВАРИАНТ.  
ПОЛУСАРАНЧА.2 ВАРИАНТ.  
САРАНЧА.  
ПОЛУЛУК.  
ЛУК.  
ВЕРБЛЮД.  
ПОЛУКРУГ. 1 ВАРИАНТ.

ПОЛУКРУГ. 2 ВАРИАНТ.  
БОКОВОЙ НАКЛОН.

ГОЛОВОКОЛЕННАЯ ПОЗА. 1 ВАРИАНТ.  
СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА. 1 ВАРИАНТ.

У.П.-П.Л.-Л.  
МАНТРА N 1.

ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ.

Примечание - дается приблизительный звуковой русский аналог.

САМОВНУШЕНИЕ N 1.

Примечание. Учитель говорит о спокойствии всех органов, всего тела, душевного состояния.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Выход из самовнушенного состояния.

Вхождение в привычное состояние общения и работоспособности.

Заключительное общение Учителя с учениками.

lk\_k\_001 (С) ХПИ, 1992г. Сост.: профессор Лабскир В.М. 17.02.92.

Школа профессора ЛАКШМАН КУМАРА  
Индия, штат Карнатика, г.Дхарвар Класс "Й О Г А Д Л Я В  
С Е Х"

## ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК N 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.)  
ПОЛУЛОТОС (П.Л.).  
ЛОТОС (Л.).

Примечание. При повторном выполнении этих 3 упражнений они будут обозначаться в виде цепочки:

У.П.-П.Л.-Л.

Вариант А. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., если это получится.

Если затруднительно принять и поддерживать П.Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П.

Вариант Б. Выполняется сначала У.П., затем из нее переходят к П.Л., затем из П.Л. переходят к Л.

Если затруднительно принять и поддерживать Л., то последующие упражнения выполняют сидя (когда необходимо) в У.П. или в П.Л.

#### МОЛИТВА N 2:

ОМ

ГУРУ ШВАРАГА ...

ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ

В молитве выражается уважение и благодарность Учителям йоги.

Примечание - дается неполный приблизительный русский звуковой аналог.

БЕСЕДА О РОЛИ УЧИТЕЛЯ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ.

СТОЙКА НА РУКАХ В ЛОТОСЕ.

УДОБНАЯ ПОЗА (У.П.).

ЙОГА-МУДРА В У.П.

У.П.-П.Л.-Л.

ЙОГА-МУДРА В ЛОТОСЕ.

ПОЛУАЛМАЗ.

АЛМАЗ.

ЛЯГУШКА.

БАБОЧКА (ТРОННАЯ ПОЗА).

ПОЛУЛОДКА. 1 ВАРИАНТ.

ПОЛУЛОДКА. 2 ВАРИАНТ.

ЛОДКА. 1 ВАРИАНТ.

ЛОДКА. 2 ВАРИАНТ.

ШАВАСАНА.

КРОКОДИЛ.

КОБРА.

ПОЛУСАРАНЧА.1 ВАРИАНТ.

ПОЛУСАРАНЧА.2 ВАРИАНТ.

САРАНЧА.

ПОЛУЛУК.

ЛУК.

ВЕРЬЛЮД.

ПОЛУКРУГ. 1 ВАРИАНТ.

ПОЛУКРУГ. 2 ВАРИАНТ.

БОКОВОЙ НАКЛОН.

ГОЛОВОКОЛЕННАЯ ПОЗА. 1 ВАРИАНТ.

ШАВАСАНА.

КРОКОДИЛ.

ПОДЪЕМ НОГ НА 30 ГРАДУСОВ.

Поднимается сначала одна нога, затем - вторая, затем обе ноги одновременно.

ПОДЪЕМ НОГ НА 90 ГРАДУСОВ.

Поднимается сначала одна нога, затем - вторая, затем обе ноги одновременно.

ПОЛУБЕРЕЗКА.

ПЛУГ.

ШАВАСАНА.

Пребывание в расслабленном состоянии мышечного тонуса сопровождается самовнушением о спокойствии всех органов, всего тела, душевного состояния.

РЫБА.

У.П.-П.Л.-Л.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ.

МАНТРА N 1.

ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ.

Примечание - дается приблизительный звуковой русский аналог.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Вхождение в привычное состояние общения и работоспособности.

Заключительное общение Учителя с учениками.

Ik\_k\_001 (С) ХПИ, 1992г. Сост.: профессор Лабский В.М. 17.02.92.

## 2. ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

1. Подходы к физическому воспитанию в разных странах. Физическое воспитание как обязательный элемент высшего образования присутствует в современной практике многих стран. Это важнейшее методологическое положение подтверждается специальным анализом работы в США, Канаде, Венгрии, Чехословакии, Польше, Китае, Франции, Германии, Великобритании, Югославии и др. (посещение учебных заведений, обмен опытом со специалистами, научные конференции, информация из специальной литературы).

В то же время нецелесообразно отказываться от накопленного методического опыта физического воспитания в вузах Украины. По многим вопросам методические разработки и практические достижения национальной школы физического воспитания студентов признаны зарубежными специалистами, как и высокий авторитет отечественных специалистов.

Выделим некоторые методические подходы, характерные для зарубежных университетов и вошедшие в практику ряда вузов Украины:

- развитие на занятиях физических качеств. Такой подход встречается в Венгрии, Чехословакии, Польше. Занятия строго регламентированы по содержанию и формам проведения. Обеспечивается высокий профессиональный уровень преподавания, прежде всего, за счет методической разработки содержания занятий. Занятия обязательны для всех студентов независимо от других видов физкультурно-спортивной деятельности.

- овладение видом спорта. Часто встречается в университетах Западной Европы и Америки. В качестве содержания используются программы по видам спорта. Занятия проводятся при должном уровне материального обеспечения (спортивная база, инвентарь), при продуманной системе соревнований от университетского до национального уровня.

- занятия спортивными увлечениями с конечным приобретением второй специальности (специалиста-инструктора по виду спорта). В программах уделяется внимание обучению и совершенствованию методики преподавания вида спорта. Обязателен квалификационный экзамен,

по результатам которого выпускник может получить соответствующее профессиональное удостоверение.

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки. Встречается в университетах и вузах, которые могут предоставить широкие возможности студентам в выборе форм занятий. Требуется постоянная переподготовка преподавателей, позволяет чутко реагировать на социальные запросы студентов.

- выполнение социальных нормативов по физической подготовке. Программы ориентированы на стандартные средства физической культуры, позволяют ставить конкретные педагогические задачи, использовать и рекомендовать для учебных и самостоятельных занятий доступные в быту средства.

- профессионально-прикладные программы физической и психофизической подготовки. Встречаются в университетах и вузах с отчетливо выраженными профессиональными требованиями к состоянию специалиста (летчики, моряки, геологи, менеджеры и др.). В связи с повышением тяжести и напряженности труда такие программы перспективны в целом. На Украине и в других странах разработаны содержание частных программ, квалификационные требования.

Таким образом, подтверждается необходимость использования физической культуры как обязательной учебной дисциплины в системах высшего и среднего образования, независимо от приобретаемой специальности.

## 2. Общие рекомендации для программ.

Наиболее перспективными общими рекомендациями для программ по физическому воспитанию студентов являются:

- характеристика целей и задач физического воспитания. Включает обоснованный перечень общих целей и задач, выделяет среди них специфические, профессиональные, гуманистические, возрастные и другие аспекты;

- отсутствие жесткой регламентации по организации учебного процесса во всех учебных отделениях. В то же время должны включаться в программы научно обоснованные и подтвержденные практическим опытом формы, средства и методы физического воспитания и физкультурно-спортивной работы;

- наличие общих и частных социальных требований к физической культуре студента и будущего специалиста. Такие требования зависят от ситуации и запросов общества, запросов на профессиональное мастерство, общих гуманистических ценностей. На Украине в настоящее время происходит формирование подобных запросов, что должно отразиться в содержаниях программ по физическому воспитанию.

Могут быть в качестве первой попытки названы такие требования: индивидуальный уровень подготовленности по тестам важнейших физических качеств (выносливости, гибкости, координации, силе и др.), психофизиологических способностей (психомоторика, внимание, кинестезия и др.); индивидуальные знания в вопросах физической культуры, здорового образа жизни, методиках его поддержания на работе и в быту;

поддержание в недельном двигательном режиме эффективных физических нагрузок (6-8 часов при частоте пульса не ниже 120 уд./мин.);

наличие в индивидуальном стиле жизнедеятельности обоснованных норм и привычек сохранения здоровья и т.д.

- наличие рекомендуемых показателей, отражающих социальные, физиологические, психологические, санитарно-гигиенические и эргономические характеристики состояния здоровья. Разнообразие методик, подходов, возможностей тестирования, традиций педагогических школ в вузах позволит выбирать или ориентироваться на отдельные группы показателей.

- характеристика обязательных и рекомендуемых требований по врачебному контролю, диспансеризации, медицинским обследованиям в процессе учебных занятий. Это позволит стандартизировать методики оценки резервов здоровья.

- общая характеристика показателей по профессиональным проявлениям физической подготовленности.

- нормативно-справочные материалы для организации учебного процесса по физическому воспитанию. Предыдущие программы, как правило, не включали подобных рекомендаций. Наличие нормативного документа позволит решать соответствующие организационные вопросы как обязательные для выполнения кафедрой, деканатом, вузом. Среди подобных материалов целесообразны:

СНиПы и нормативы площадей для разных форм занятий; нормативы табельного инвентаря и оборудования на одного занимающегося при разных формах занятий, погодных условиях и др.; нормативы обеспечения учебного процесса и спортивно-массовых мероприятий на одного занимающегося;

справочные материалы по спортивной метрологии;

справочно-библиографические материалы по методическому обеспечению программы (литературные источники, рекомендации, таблицы оценки результатов и др.).

примерные графики учебного процесса (по часам на семестры, темы, виды занятий).

### 3. Частные вопросы физического воспитания.

Разнообразие применяемых подходов (включая проанализированные выше) к физическому воспитанию студентов требует признать невозможность в одной программе отразить частные вопросы.

По-видимому, целесообразно сопоставлять общую (национальную) программу по физическому воспитанию с разработками отдельных вузов или по группам будущих профессий, по близким формам занятий (виды спорта, учебные отделения, состояние здоровья и т.д.). Особо следует учитывать в программах изменившиеся и разнообразившиеся системы высшего и среднего специального образования (2-х ступенчатое образование, уровень материального обеспечения и др.).

Более детализировано в частных программах может излагаться содержание учебных занятий, формы их проведения, контрольные нормативы.

В частных программах могут быть отражены новые формы организации занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальное учебное отделение). В программы могут включаться научно обоснованные и прошедшие экспериментальную проверку методики лечебной физической культуры.

Должны быть узаконены разнообразные подходы к спортивному совершенствованию студентов (спортивное учебное отделение). Среди таких подходов: формирование межвузовских учебных отделений; совместное финансирование учебно-тренировочного процесса разными организациями (вузы, спортивные клубы, коммерческие организации, спонсоры и др); проведение соревнований между вузами одного профиля, внутри вуза, коммерческих мероприятий с использованием спорта).

Накоплен большой практический опыт организации учебной работы в основном учебном отделении. Этот опыт чаще всего учитывает конкретные условия занятий, сложившиеся традиции педагогических школ. Его детализация в программах позволит узаконить и совершенствовать учебный процесс.

Нуждается в таком же обобщении опыт вне учебных форм физического воспитания. В программах должны найти отражение методики работы клубов по спортивным интересам, спортивных секций в общежитиях, организации культурно-спортивных мероприятий, фестивалей, конкурсов.

Разработка национальной программы по физическому воспитанию студентов должна явиться началом нового этапа методического и организационного обеспечения, поскольку кроме программы как нормативно-справочного документа необходимо модернизировать частные методики занятий, разработать новые рекомендации по применению отдельных положений программы, обосновать, как отмечалось, частные учебные программы.

vuzprogr.txt 12-02-91 С ХПИ, 1991.

## ОБ АВТОРАХ

**Лабский** Владимир Михайлович  
- кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры физического  
воспитания Харьковского поли-  
технического института. Уделяет  
большое внимание проблемам

**Любнев** Альберт Игнатьевич -  
доцент, заведующий кафедрой фи-  
зического воспитания Харьков-  
ского политехнического институ-  
та. Является одним из известных  
на Украине педагогов, тренеров,



воспитания в спорте, националь-  
ным и авторским системам физи-  
ческого и психофизического со-  
вершенствования, использованию команд Украины по легкой атлетике, чемпионов и призеров международных соревнований по легкой атлетике.

Является автором более 170 работ.

Вице-президент Олимпийской Академии Украины по методикам спортивной тренировки, учебного процесса в

организаторов физкультурно-мас-  
совой и спортивной работы.

Подготовил членов сборных

по легкой атлетике, чемпионов и призеров международных соревнований по легкой атлетике.

Является автором более 40 ра-

бот по методикам спортивной тренировки, высшей школе, профессиональной деятельности преподавателей.

#### Учебное издание

**Лабский** Владимир Михайлович, **Любнев** Альберт Игнатьевич.- Конспект лекций "Движение и здоровье": Теоретическая подготовка по физическому воспитанию.- Харьков: Харьковский политехнический институт. ГУФК Министерства Украины по делам молодежи и спорта. Олимпийская Академия Украины,  
1992.- 60 с.

Издание подготовлено на ПК "Нейрон" с помощью текстового редактора ЛЕКСИКОН.  
Объем - 131 Кб.

Ответственный за выпуск А.В.Сушков

Редактор Е.Г. Лоповок

Технический редактор Я.В. Здановский

-----  
Подп. к печ. 04.03.92. Формат . Бумага тип. N .  
Печать офсетная. Усл.печ.л. . Усл.кр.-отг. . Уч.-изд.л. .  
Изд N . Тираж 200 экз. Зак. N . Цена договорная.

ХПИ. 310002, Харьков, ул.Фрунзе, 21.

Украинский научно-исследовательский и конструкторский институт химического машиностроения.  
310126, Харьков, ул.Маршала Конева, 21.