# **Физическая культура**

в общественной и профессиональной подготовке студентов

ВВЕДЕНИЕ

Создание условий для формирования человека, гармони­чески сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из ак­туальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общест­венно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

История физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком и самого челове­ка путем формирования все более совершенного организма, сознания, воли, а также развития соответствующих традиций, институтов и организаций.

Наш век — век значительных социальных, технических и биологических преобразований. НТР внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд небла­гоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе те­ла и т. п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются ре­гулярные занятия физическими упражнениями, которые по­могают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дис­циплины, повышению чувства ответственности, развитию нас­тойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинако­вой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ**
   1. **Возникновение термина «физическая культура»**

Физическая культура как социальное явление функцио­нирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. В то же время физическая культура оказывает имеет столь же давнюю исто­рию, как и общество, этот термин появился лишь в конце XIX в.

Термин «физическая культура», как и более общий тер­мин «культура», не однозначен. Первоначально латинское влияние на мно­гие стороны жизни общества — медицину, педагогику, нау­ку, военное дело.

Хотя физическая культура слово CULTURA означало возделывание, воспитание, образова­ние, развитие, почитание. В специальной литературе «куль­турой» называют как определенные виды, представляющие ценность для личности и общества. Однако отсюда не следует, что дан­ный термин лишен какой-либо определенности. Его неодно­значность отражает реальную деятельности чело­века (общества), так и ее средства и методы, созданные в обществе, а также ее результаты многогранность обозначаемого явления, т. е. различные смысловые оттенки этого термина/

Исходя из характерного для XIX в. понимания культуры в целом как процесса, связанного с возделыванием чего-либо или воспитанием кого-либо, в США и Англии появилось вы­ражение «физическая культура».

В России возникновение термина и становление поня­тия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physical culture» переводится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «KorperKultur»— как культура тела, красота и сила. И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура».

На первом этапе физическая культура в России пони­малась как определенная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела».

Позже понятие «физическая культура» рассматрива­лось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, ре­жимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигие­ну, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Единого общепризнанного понятия физической культу­ры нет и в настоящее время. В отечественной и зарубежной литературе в него вкладывается различный смысл: от сово­купности материальных и духовных ценностей или достиже­ний, используемых для физического совершенствования лю­дей, до вида деятельности, от вида материальной культуры до нематериальной или спортивной услуги.

* 1. **Общие понятия теории физической культуры**

Физическая культура представляет собой сложное об­щественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Теория физической культуры исходит из основных поло­жений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созда­нию физической готовности людей к жизни (укрепление здо­ровья, развитие физических способностей и двигательных на­выков). В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, *физическая культура —* это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ фи­зического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая ре­креация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удов­летворяют все потребности общества и личности в физичес­кой подготовке.

*Физическое образование —* педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

*Спорт —* игровая соревновательная деятельность и под­готовка к ней; основан на использовании физических упраж­нений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Со­стязательность, специализация, направленность на наивыс­шие достижения, зрелищность являются специфическими осо­бенностями спорта, как части физической культуры.

*Физическая рекреация (отдых)* — использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от это­го процесса, развлечения, переключение с обычных видов дея­тельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

*Двигательная реабилитация (восстановление)* — целенаправленный про­цесс восстановления или компенсации частично или времен­но утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некото­рых других средств. Это восстановительная деятельность.

*Физическая подготовка —* вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и фи­зических качеств, необходимых в конкретной профессиональ­ной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

*Физическое развитие —* процесс изменения форм и функ­ций организма под воздействием естественных условий (пи­щи, труда, быта) либо целенаправленного использования спе­циальных физических упражнений. Физическое развитие — это также и результат воздействия указанных средств и про­цессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

*Физические упражнения* – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физи­ческого совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональ­ной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека. Физические упражнения являются основ­ным средством всех видов физической культуры.

**1.3. Физическая культура как вид культуры общества**

Для понимания места и значения физической культуры в обществе необходимо иметь представление об общей куль­туре человечества. С одной стороны, это процесс материаль­ной и духовной деятельности людей, с другой — продукт этой деятельности, ее результат.

Культура представляет собой не абстрактную деятель­ность, а ее качественную сторону, которая отражается в ре­зультатах материальной и духовной сторон деятельности че­ловека и общества.

Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

1. Познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, созданных предшест­вующим человеческим опытом.

2. Действует в общественной среде как носитель опреде­ленных культурных ценностей.

3. Создает новые культурные ценности, которые стано­вятся базой для развития культуры последующих поколений.

Таким образом, культура — исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей че­ловека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материаль­ных и духовных ценностях. В более узком смысле — это сфе­ра духовной жизни людей. Она включает предметные резуль­таты деятельности людей, а также человеческие силы и способности, реа­лизуемые в деятельности.

Физическая культура — это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновре­менно с общечеловеческой культурой и является ее органи­ческой частью. Она удовлетворяет соци­альные потребности в общении, игре и развлечении, в неко­торых формах самовыражения личности через социально-ак­тивную полезную деятельность.

Исторически культура возникает как объективно необ­ходимая деятельность человека, направленная на преобразо­вание окружающей природы и человеческой сущности в интересах личности и общества. Другими словами, сущность человека проявляется в продуктах его духовной, материаль­ной, физической и других видах культуры, которые постепен­но становятся самостоятельными видами социальной дея­тельности со своими конкретными целями, задачами, функ­циями, содержанием и другими признаками. Поэтому физи­ческую культуру следует рассматривать и как деятельность, и как ее результаты.

В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха. Она должна всемерно способствовать рос­ту экономического и оборонного потенциала страны, удов­летворению духовных потребностей людей, быть действеннымсредством всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура — одна из тех областей социаль­ной деятельности, в которой формируется и реализуется со­циальная активность людей. Она отражает состояние обще­ства в целом, служит одной из форм проявления его социаль­ной, политической и моральной структуры. Все это свидетель­ствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества.

* 1. **Физическая культура как часть культуры личности**

Физическая культура личности включает все то, что ис­пользовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала при­рода в развитии физических способностей, двигательных ка­честв, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной актив­ности, направленной на самосовершенствование; это «чело­веческая» (а не только природная) форма человека.

Физическая культура наряду с культурой в целом при­звана формировать всесторонне развитую личность, главно­го субъекта (и объекта) исторического процесса.

Основными *материальными* ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития ос-новных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в каче­стве обязательного средства осуществления любого вида че­ловеческой деятельности.

К *духовным* ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области все­стороннего физического развития, идеалы физического совер­шенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т. д.

Физическую культуру личности определяют физическая подготовленность, физическая готовность и физическое со­вершенство.

Культурный уровень человека — это степень его приоб­щения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры — духовной, политической, фи­зической и др. Это и степень удовлетворения потребностей че­ловека в продуктах культуры. Например, степень удовлетво­рения потребностей в движениях, физических упражнениях непосредственно зависит от состояния его здоровья.

Одним из критериев культурного уровня человека явля­ется его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время. Насыщение сво­бодного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться.

**1.5. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи**

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу — целенаправленно формировать у молодого поколения здоро­вые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспиты­вать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи ор­ганически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст име­ет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрос­лого человека, включая гражданские, общественно-полити­ческие, профессионально-трудовые.

Физическая культура — это средство не только физичес­кого, совершенствования и оздоровления, но и воспитания со­циальной, трудовой и творческой активности молодежи, су­щественно влияющего на развитие социальной структуры об­щества. В частности, от физической подготовленности, состоя­ния здоровья, уровня работоспособности будущих специалис­тов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и кото­рые он в течение жизни использует недостаточно, физичес­кая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резер­вах и «пределах» развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения дела­ют учебный труд студенческой молодежи все более интенсив­ным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к буду­щей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности ор­ганизма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутрен­них органов. При этом ухудшается умственная работоспособ­ность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движе­ния как проявления физической активности послужили пер­воосновой образования и развития систем адаптивного пове­дения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществля­ется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизнен­но важных физических качеств, двигательных навыков, уме­ний и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. При­мер этого — деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вы­рабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо пом­нить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которо­му сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение ги­гиенических норм, создание в студенческих коллективах хо­рошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени — необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к учащейся молодежи образ жизни со­циологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высоко­квалифицированного умственного труда с хорошей физичес­кой подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятель­ности, в которых формируются и проявляются социальная ак­тивность и творчество учащейся молодежи. Данные исследо­ваний позволяют утверждать, что на­выки общественной и профессиональной деятельности, приоб­ретенные благодаря занятиям физической культурой, успеш­но переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (про­явление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоцио­нальном уровне реализуется одна из важнейших обществен­ных потребностей — общение с людьми. Преимущества спор­та как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждо­му, человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного обли­ка учащейся молодежи принадлежит переносу положитель­ных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вы­рабатываются сознательное и активное отношение к общест­венной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демо­кратии и гласности. Физическая культура развивает общест­венную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельнос­ти, важнейшими компонентами которой являются произво­дительная и внепроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологи­ческих, психофизиологических, социальных функций и со­стояний человека. В этих условиях возрастает роль целена­правленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным дей­ственным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

2.1. Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для ВУЗов

Согласно трактовке современных учебников физическое воспитание — это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Во всех отечественных словарях обучение и развитие трактуются не как воспитание, а как образование.

Физическое образование в современной науке рассматри­вается как системное освоение человеком рациональных спо­собов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Физическое образование в учебных заведениях воору­жает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (спо­собности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

**Целью** физического образования студенческой моло­дежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, зако­номерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

В образовательную деятельность преподаватели физи­ческого воспитания, тренеры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов, — это содер­жание мыслей и чувств, ценностных ориентации, степень раз­вития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического образования — научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарожда­ется в молодые годы. В этом возрасте умственная деятель­ность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят засферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их ин­тересов и увлечений.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функ­ций образования, а также его видов — умственного, полити­ческого, профессионального и т. д.

Таким образом, физическое образование как вид обра­зования есть специально организованный и сознательно уп­равляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обя­занностей в обществе.

Физическое образование в вузе решает следующие **зада­чи**:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких мо­ральных, волевых и физических качеств, подготовка их к вы­сокопроизводительному труду .

2. Профессионально-прикладная физическая подготов­ка студентов с учетом особенностей будущей трудовой дея­тельности.

3*.* Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры; подготовка к

работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.

5. Воспитание у студентов убежденности в необходимостивыполнения недельного двигательного режима.

6. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим образованием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза, а проведение занятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состояни­ем здоровья студентов в течение учебного года проводятся студенческой поликлиникой или здравпунктом вуза.

Массовая оздоровительная физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями вуза.

Главным результатом функционирования системы физи­ческого образования является всестороннее физическое раз­витие человека — физическая культура личности (физичес­кая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обще­ством.

Форма физического образования — это внутренняя организация его содержания, для которого обязательным ус­ловием являются единство и взаимодействие составляющих элементов, строго установленный порядок педагогического процесса в соответствии с его целью и задачами.

***Учебные занятия***(обязательные, практические, теоре­тические, практикумы-консультации) являются основной формой физического образования и планируются в учебных планах по всем специальностям.

***Консультативно-методические***занятия целесообразно проводить также в периоды экзаменационных сессий, учеб­ных практик, военных сборов, в оздоровительно-спортивных лагерях. Желательно использовать экстенсивные (неинтен­сивные) варианты различных методов тренировки. Для сту­дентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополни­тельные занятия.

***Индивидуальные***занятия студентов проводятся во вне-учебное время по заданию преподавателей кафедры физичес­кого воспитания в самодеятельных секциях (группах) студен­ческого спортивного клуба или коллектива физкультуры. Они позволяют увеличить общее время занятий физическими уп­ражнениями, способствуют ускорению процесса физического развития, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых студентов.

*Содержание* физического образования — это совокупность таких специфических компонентов (идеомоторное обучение и физическое воспитание), единство и взаимодействие которых обеспечивает наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития студенческой молодежи, подготовку к труду и защите Родины.

Содержание курса физического образования заключена в программе по физическому воспитанию студентов. В программе соблюдаются преемственность, последовательность занятий физическими упражнениями и взаимосвязь с другими программами.

Учебный материал программы состоит из теоретического, методического и практического разделов.

***Теоретический раздел***программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования. Учебный материал сообщается в форме лекций, бесед, на практических занятиях, а также усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

***Практический раздел***программы базируется па научно обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учеб­ный материал для всех учебных отделений, в содержание за­нятий которых входят такие разделы: легкая атлетика, гим­настика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и стрельба.

Во все курсы обучения включается материал по профес­сионально-прикладной физической подготовке применитель­но к профилирующим специальностям.

В практическом разделе программы материал целесооб­разно распределять в соответствии с основными частями (ви­дами) физической культуры — физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Каждый вид включает элементы других частей. Все они полностью удовлетворяют потребности студентов (всех учебных отделений) во всех видах двигательной деятельнос­ти, направленной на совершенствование, оздоровление, за­каливание организма.

**2.2. Цель, задачи и формы организации физического воспитания**

Целью физического воспитания в вузе является форми­рование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализо­вать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем раз­витии личности;

содействие разностороннему развитию организма, сохра­нению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важ­ных физических качеств и психомоторных способностей буду­щих специалистов;

овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнона­учную и психолого-педагогическую тематику, тесно связан­ную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

формирование потребности студентов в физическом само­совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-мето­дических форм занятий физкультурно-спортивной деятель­ностью;

формирование навыков самостоятельной организации до­суга с использованием средств физической культуры и спор­та;

овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обу­чения и осуществляется в следующих формах.

**Учебные занятия:**

обязательные занятия (практические, практикумы-кон­сультации, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям;

консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физичес­кой культурой и спортом;

индивидуальные занятия для студентов, имеющих сла­бую физическую подготовку или отстающих в овладении учеб­ным материалом, которые организуются по особому расписа­нию кафедры в течение учебного года, каникул, в период про­изводственной практики.

**Внеучебные занятия:**

физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);

занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;

самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

* 1. **Комплексное совершенствование**

**профессионально-прикладной физической подготовки**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитаниястудентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо конкретно определить социальный заказ об­щества на специалиста с учетом научно обоснованных квалификационных характеристик и профессиограмм. В задачи ППФП входит:

развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту;

овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии;

составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятель­ности;

воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоцио­нальной устойчивости, сосредоточенности, необходимых бу­дущим руководителям производства.

ППФП планируется преимущественно на старших кур­сах в форме теоретических, методических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций на всех учебных отделениях. Дополнительно она может проводиться на учебной и производственной практиках, в оздоровительно-спортивном лагере или в процессе занятий и соревнований по прикладным видам спорта.

Методический совет кафедры разрабатывает учебный материал с учетом предложений профилирующих кафедр, знаний техники безопасности, научной организации труда, а также утверждает содержание контрольных нормативов и зачетных требований для каждой специальности и сроки их выполнения.

Выбор средств ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышение устойчивости микроклиматическим условиям производства, расширение арсенала прикладных двигательных координации и др.

Наибольшее распространение в практике ППФП получили за­нятия профилированными видами спорта.

Вот краткая характеристика прикладной действенности некото­рых видов спорта, рекомендуемых для студентов вузов.

***Виды спорта на выносливость***(бег на средние дистанции, лыж­ные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобеж­ный спорт). Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, умения терпеть; обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности; развитие высокого уровня общей выносливости, устойчивости к неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; развитие целе­устремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости.

***Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координа­ции в вариативно-конкретной ситуации***(баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол; все виды борьбы, бокс). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается до­статочно высокий уровень общей работоспособности, функциони­рования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анали­заторов; развиваются общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напря­жения, объем, распределение и переключение внимания, оператив­ное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, ре­шительность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, комму­никативность.

***Виды спорта на координацию движений***(спортивная гимнасти­ка, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически пра­вильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обес­печивают высокий уровень функционирования двигательного и зри­тельного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают спо­собность дозировать различные усилия по силе и амплитуде дви­жения, силу, силовую и статическую выносливость мышц тулови­ща, брюшного пресса, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равно­весия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

***Виды спорта на координацию движений и выносливость*** (альпи­низм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая круглогодичная тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и самостраховки, оператив­ного мышления, овладению приемами саморегуляции эмоциональ­ного состояния; обеспечивает высокую общую физическую работо­способность, высокий уровень функционирования сердечно-сосуди­стой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата, общей резистентности орга­низма. В процессе занятий развиваются общая, силовая и стати­ческая выносливость основных мышечных групп, ловкость, коор­динация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблаго­приятным метеорологическим факторам, чувство прост­ранства, движения, наблюдательность, объем, распределение, пе­реключение внимания, оперативные память, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма.

***Виды спорта по управлению различными средствами передви­жения***(автомобильный, мотоциклетный спорт, дельтапланеризм и др.). Занятия этими видами спорта содействуют формированию навыков по управлению различными средствами передвижений, оперативного мышления; обеспе­чивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата. В процессе регулярной тренировки развиваются силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, спины, все виды реакции, скорость и точность движений, сенсомоторная координа­ция, вестибулярная устойчивость, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство скорости, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициатив­ность, выдержка, самообладание, смелость, решительность.

***Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной дея­тельности***(стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тре­нировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигатель­ных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нерв­ной деятельности, хорошее состояние центральной нервной систе­мы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакцию слежения (стрельба), концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самооблада­ние, терпение, решительность.

***Виды спорта с управлением радиотехническими системами***(радиопеленгование, многоборье радистов). Регулярная тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега, ра­боты с радиоаппаратурой, слуховых различений, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень общей физической рабо­тоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, слухового и зрительного анали­заторов; развивает общую выносливость, реакцию на звук, слеже­ния, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факто­рам, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, целеустремлен­ность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, стой­кость.

***Многофункциональные виды спорта***(десятиборье, семиборье и др.). Систематические занятия многоборьями формируют умение переключаться с одного вида дея­тельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизовывать­ся, обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосу­дистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов. Тренировка в многоборьях разви­вает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую реакцию, устойчи­вость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переклю­чение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость, це­леустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку и самообладание, стойкость.

Занятия рассмотренными видами спорта при определенной структуре спортивной подготовки могут содействовать развитию не только комплекса психофизических качеств и прикладных навыков, но и решению других задач ППФП.

* 1. **Содержание работы учебных отделений**

Учебно-воспитательный процесс в учебных отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами педагогики и системы физического воспитания.

Теоретический раздел программы излагается в форме лекций. Лекции дополняются беседами преподавателей со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы в течение всего периода обучения.

Для практических занятий студенты распределяются на учебные отделения (основное, подготовительное и специальное) с учетом пола, состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности.

Студенты специального учебного отделения, состояние здоровья, физическая подготовленность и физическое развитие которых в процессе занятий улучшились, на основании заключения врача и решения кафедры переводятся на основное отделение в конце учебного года или семестра.

В связи с заболеванием или другими объективными причинами студенты основного и спортивного отделений могут быть переведены на специальное учебное отделение в любое время учебного года.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может быть только **временным**.

Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физи­ческого воспитания студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к особенностям будущей профессии студентов.

На **I курсе** необходимо ликвидировать недостатки в физической подготовленности отдельных студентов (со слаборазвитой силой, выносливостью, не умеющих плавать, не вла­деющих навыком ходьбы на лыжах и т. п.).

При этом студенты ***обязаны***:

систематически посещать учебные занятия по физичес­кому воспитанию (теоретические и практические) в дни и ча­сы, предусмотренные учебным расписанием;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здо­ровья и физического развития, за физической и спортивной подготовленностью;

выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;

активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специ­альную литературу;

соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания, самостоятельно выполнять физические упражнения, ре­гулярно заниматься утренней и производственной гимнасти­кой, спортом и туризмом, соблюдать необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя;

укреплять здоровье, повышать свою физическую подго­товленность, совершенствовать спор­тивное мастерство;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физ­культурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, между вузами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Полымя», 1988
2. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В.Е. Ленинград: издательство ленинградского университета, 1991
3. Физическая культура студентов ВУЗов / под ред. Жолдака В.И. Воронеж: издательство воронежского университета, 1991
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов, М. – В. Ш., 1985
5. Толовин В.А. Физическое воспитание – М. 1988
6. Методические рекомендации по физическому воспитанию №6, В.Ш. 1988