



**Министерство образования и науки  
Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный технический  
университет им. И.И. Ползунова»**

**В.П. Соснин**

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ**

Учебно-методическое пособие для студентов

Рубцовск 2014

Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – 51 с.

Цель данных методических указаний – расширить знания, приобщить студенческую молодёжь к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни, упражнениями и спортом. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании НМС РИИ.  
Протокол № 3 от 17.04.14.

Рецензент: к.пед.н., доцент

В.И. Бахмат

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм	4
2. Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности	8
3. Современная проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса	11
4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений в вузе	13
5. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	16
6. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	17
7. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни	19
8. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма	23
9. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха	25
10. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков	29
11. Мотивация студентов при выборе определенных видов спорта	39
12. Физическая культура в обеспечении здоровья	42
13. Основы здорового образа жизни студента	43
14. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем	46
Список литературы	51

## 1. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической активности – это усиление функций опорно-двигательного аппарата, активизация обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефlekсах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена).

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю). По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста.

Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг.

Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40% массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», – писал академик В.В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту-угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных

возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической – тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС выявлены значительно реже, чем у людей с частым пульсом. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70% – такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100 г ткани миокарда), соответственно в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани).

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки для больных ИКС, так как по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артерио-венозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией, их физическая работоспособность ниже 75% ДМПК. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их (100% ДМПК и более, или 3 Вт/кг и более). Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз), артерио-венозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов.

Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях

эмоционального напряжения, т.е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска НЕС – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Б.А. Пирогова (1985) в своих наблюдениях показала: по мере роста УФС содержание холестерина в крови снизилось с 280 до 210 мг, а триглицеридов со 168 до 150%. Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков ИБС. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30%, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55-60%. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в возрасте 65 лет на 25-30% меньше, чем в возрасте 25 лет (Роапег, 1986, и др.). С возрастом также происходят изменения в сосудистой системе: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60-70 годам систолическое давление повышается на 10-40 мм рт.ст. Все эти изменения в системе кровообращения снижают уровень физической работоспособности и выносливости. Скорость возрастного снижения МПК в период от 20 до 65 лет у нетренированных мужчин составляет в среднем 0,5 мл/мин/кг, у женщин 0,3 мл/мин/кг за год. В период от 20 до 70 лет максимальная аэробная производительность снижается почти в 2 раза – с 45 до 25 мл/кг (или на 10% за десятилетие). С возрастом ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1м<sup>2</sup> поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной функции легких – уменьшение максимальной вентиляции легких (МВЛ). Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), который может прогнозировать продолжительность

жизни. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, ЛИП и триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

## **2. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной



подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития производства здоровье наряду с другими качественными характеристиками приобретает ведущего фактора экономического роста случайно доля лиц, участвующих в общественном производстве, достигает своего максимального значения в возрастных группах 30-39 и 40-49 лет. С 50 лет наблюдается снижение трудовой активности, в котором ведущую роль занимает фактор здоровья.

Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Критериями социально-этической зрелости общества, уровня его гуманизации служат масштаб заботы государства о «фонде» здоровья своих граждан, реальные достижения в этой области. Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда возлагает на личность ответственность не только за свое физиологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к своему собственному здоровью как социальной ценности.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к

здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая степень (70-80% случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уже о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем. Так, о необходимости большей заботы о своем здоровье высказалось 25,9% лиц с хорошей самооценкой, 36,8% – с удовлетворительной и 58,8% – с плохой. Среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает «ухудшение здоровья» – 24,4%, второе – «осознание необходимости этого» – 17,4%, а затем следуют другие факторы.

В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью. Отмечено, что лица с хорошей самооценкой здоровья в случае болезни чаще обращаются к врачу (44,2%), чем с плохой (28,6%). Наиболее беспечны в этом отношении лица с удовлетворительной самооценкой здоровья, они не прибегают к врачебной помощи в 33% случаев, зато чаще используют помощь лекарственных средств – 22,3%, в то время как лица с хорошей самооценкой реже – в 13,7% случаев.

Чем объяснить более низкую потребность обращения к врачу в случае болезни людей, имеющих плохую самооценку здоровья? Прежде всего, неорганизованностью их жизнедеятельности. Косвенно это подтверждается тем, что среди таких лиц преобладают те, кто не делает утреннюю гимнастику, не совершает вечерних прогулок, не приобщен к занятиям спортом, не соблюдает режим питания.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни респондентов. Среди тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее, в

два раза больше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику – 15,4%, чем среди удовлетворительно оценивающих его – 7,1% и почти в три раза больше, чем в группе с плохой самооценкой – 5,5%. Соответственно в этих группах соотношение занимающихся спортом: 15,8, 8,9, 3,5%.

Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. Так, если лица с хорошей самооценкой здоровья в 52,5% случаев считают, что «состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого», то лица с удовлетворительной и плохой самооценкой – соответственно в 35,5 и 37,3%.

В соответствии с этим имеет смысл выделить два типа ориентации (отношений) к здоровью. Первый – в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй – преимущественно «вовне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

### **3. СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Новая парадигма образования, органически включенная в совокупную модель человечества, должна заложить основы и указать ориентиры на дальнейшей ход человеческого благополучия. Поиск этих ориентиров находит отражение в модернизации системы образования России, которая интенсивно осуществляется в настоящее время: гуманизация, демократизация, гуманитаризация, компьютеризация, интегративные тенденции, повышение фундаментальности образования. Выделение идеи гуманизации образования способна стать фундаментальной основой новой, формирующейся парадигмы его построения.

Так как проблема здоровья человека стала сегодня одной из главных как для гуманитарных, так и для естественных наук, следовательно, человек должен являться кристаллизационным центром картины мира. Исходя из этого, все науки должны ставить в центр всех отношений – человека.

Человек – высшая ступень живых организмов на Земле. Субъект общественно – исторической деятельности культуры. Вопрос о природе (сущности) человека, его происхождении и назначении, месте человека в мире – одна из основных проблем истории философской мысли.

В философии Аристотеля нашло выражение, определяющее понимание античной философией человека как живого существа, наделенного духом, разумом и способностью к общественной жизни.

У Канта вопрос «Что такое человек?» формируется как основной вопрос философии. Исходя из дуалистического понимания человека как существа, принадлежащего двум различным мирам – природной необходимости и нравственной свободы, Кант разграничивает антропологию в «физиологическом» и «параматическом» отношении: первая исследует то, «что делает из человека природа», вторая – то, «что он, как свободно действующее существо, делает или может и должен делать из себя сам».

В конце 18 в. – начале 19 в. происходит возвращение к пониманию человека как живой целостности, характерному для эпохи Возрождения (И.Г. Гердер, И.В. Гёте). Гердер называет человека «первым вольноотпущенником природы»: его органы чувств и телесная организация, в отличие от животных, не специализированы, более неопределенны, что составляет источник его специфического преимущества: он сам должен формировать себя, создавая культуру. Многие врачи прошлого – Х. Де Руа, П. Кабанис, Ж. Ламерти – и др. говорили об ответственности общества, о создании таких социальных условий, которые способствовали бы активной, полезной для здоровья человека и общества деятельности. Л. Фейербах осуществляет антропологическую переориентацию философии, ставя в центр ее человека, понимаемого, прежде всего как чувственно телесное существо, как живую встречу «я» и «ты» в их конкретности.

В 20 в. на Западе распространен натуралистический подход к человеку для представителей фрейдизма и естествоиспытателей. Отвергнув идеалистические и натуралистические концепции человека, марксизм подошел к объяснению природного и социального в человеке на основе принципа диалектико-материалистического монизма. К. Маркс писал, что «сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивидууму. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений».

Человек не просто приспосабливается к условиям своего существования, а преобразует их в соответствии со своими постоянно развивающимися потребностями, созданиями мировой материи и духовной культуры. Культура творится человеком в той же мере, в какой сам человек формируется культурой. Культура начинается там, где возникает правило, т.е. организация жизнедеятельности людей. Социально-психологические механизмы культуры, через которые идет формирование и реализация значимого, многообразны. Посредством социально-психологических механизмов культуры идет формирование ценностей и смыслов деятельности и жизнедеятельности человека.

Человек и есть живая система, представляющая собой единство физического и духовного, природного и социального, наследственного и прижизненно приобретенного. Как живой организм человек включен в природную связь явлений и подчиняется биологическим закономерностям на

уровне сознательной психики и личности человека, он обращен к социальному бытию с его специфическими закономерностями.

Человек кристаллизует в себе все, что накоплено человечеством в течение веков. Эта кристаллизация осуществляется и через приобщение к культурной традиции, и через механизм биологической наследственности. «Человек является непосредственно природным существом. В качестве природного существа, притом живого природного существа одной стороны, наделен природными силами, жизненными силами, являясь деятельным природным существом; эти силы существуют в нем в виде задатков и способностей». Наше общество сейчас переживает один из критических моментов, когда обращение к человеку, его сущностным характеристикам и творческому потенциалу является необходимым условием выживания как отдельного индивида, так и человечества в целом. Поэтому в современных условиях гуманизм должен стать ведущей парадигмой жизни, науки, образования.

#### **4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВУЗЕ**

В спортивной педагогике, психологии и физиологии имеются различные подходы к группировке видов спорта по их отдельным признакам. Конечно, любой подход в определенной степени всегда условен, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека одинаково. Однако эти условные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы упражнений по их ведущему признаку, на основе которого можно дать им развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта для регулярных занятий. Кроме того, такая условная группировка представляет возможность систематизированно и кратко изложить в предложенных характеристиках роль отдельных видов и систем физических упражнений.

В то же время ещё раз необходимо учитывать личные психофизические качества при выборе вида спорта. Приведем цитату профессора прикладной социологии Джеймса Гэвина: «Люди, ведущие социально изолированный образ жизни, тяготеют к тем видам, где можно тренироваться в одиночку. Люди с агрессивным характером выбирают «агрессивные виды спорта». Но существует и обратная связь: вид спорта оказывает влияние на характер человека. Вот почему важно сделать правильный выбор.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости – всегда менее сложна на самых начальных этапах систематических упражнений, то есть у новичков в этот период наблюдается одновременное улучшение каждого из них. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то совершенствуется и силовая подготовленность. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект даёт комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка.

Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена – мастера, величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки, тем более что двигательные качества нервно-мышечного аппарата человека на высоком развитии физического качества начинает тормозить развитие другого. Вот почему штангисту высокого класса трудно достигнуть высоких показателей в упражнениях на выносливость, а бегуну на длинные дистанции – в силовых упражнениях.

Таким образом, акцентированное воспитание отдельных двигательных качеств с использованием конкретных видов спорта должно основываться на определенном минимуме развития всех основных двигательных качеств, что обычно достигается на уроках в средней школе или в специальном учебном заведении на практических занятиях по физкультуре, или в подготовительных группах по видам спорта в спортивных школах.

Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта для занятий в вузе показывает, что при всем их многообразии на практике в основном наблюдается несколько вариантов физкультурно-спортивных интересов:

- ✓ укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ активный отдых;
- ✓ достижение наивысших спортивных результатов.

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. В современном обществе, особенно у граждан, нет другого средства повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, все его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, признаны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Повышение функциональных возможностей организма.

Вузовской программой по учебной дисциплине «Физическая культура» предусматривается регулярный контроль (в начале и конце каждого учебного года) за динамикой физической подготовленности каждого студента. С этой целью используются три обязательных простейших теста, отражающих уровень развития основных физических качеств: скоростно-силовой подготовленности (бег 100 метров), силовой подготовленности «ключевых» групп мышц для мужчин и женщин; общей выносливости (бег 3000 м у мужчин и 2000 м у

женщин). На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заниматься для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого качества (быстроты, силы, выносливости).

Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Значительная часть студентов при программной регламентации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержат его интерес к таким занятиям.

Существенную роль в возникновении и протекании эффекта активного отдыха играют не только особенности предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в неё включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом. Главное, чтобы студент получал от занятий избранным видом спортом эмоциональную удовлетворенность, что и будет способствовать его активному отдыху.

Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте.

Современная наука о спорте достаточно детально изучает проблему становления личности в большом спорте – от новичка до мастера спорта международного класса. Ныне в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам. Специалистами установлены контрольные требования к физическому развитию, к уровню функционирования и взаимодействия отдельных систем организма, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки. В соответствии с этими требованиями определяют успешность и своевременность прохождения установленных этапов спортивного пути, который в среднем занимает около 10 лет непрерывной подготовки.

В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности. Наибольшее распространение получила система силовых упражнений, которую в нашей стране называли атлетической гимнастикой. Она имеет как соревновательный

вариант, так и оздоровительно-корректирующий. Среди женщин большой популярностью пользуется аэробика и ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика общедоступна и высокоэффективна. В особую группу выделены восточные системы физических упражнений. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из ушу, йоги, каратэ, а также система ограниченного воздействия цигун.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально значимые результаты по формированию физической готовности к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

*По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях:*

- он ее осваивает ("потребляет" ее),
- является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически),
- создаёт новые ценности культуры.

Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры. Освоение, "потребление" физической культуры напрямую, непосредственно или через знание ее теории проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, "владельцем" которых он является. Предметная в них физическая культура предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных сил, и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности по преобразованию природы и окружающей среды человек выступает в целом, всей своей биологической и социальной сущностью. Он не только воздействует на окружающий мир, но и сам является субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Его деятельность позволяет ему, с одной стороны, демонстрировать, реализовать свои духовные и физические качества, с другой – раскрывать потенциальные возможности его в умениях, навыках, физических способностях. В процессе деятельности определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека.

Для специалиста в области физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на



формирование его физического облика. Культура – не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм двигательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задатков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности.

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, так как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества.

## **6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

В высшей школе студентами уже выбрана их будущая профессия. Учебная дисциплина «Физическая культура» призвана наряду с другими дисциплинами внести свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Поэтому весь учебный процесс физического воспитания студентов должен иметь определенную профессионально-прикладную направленность. Ее конкретная реализация осуществляется специальным подбором средств в практических занятиях, обеспечивающих акцентированное развитие и формирование тех физических качеств, умений и навыков, которые в наибольшей степени необходимы студентам для их будущей профессиональной деятельности. Программой предусмотрены и две обязательные лекции (III-IV курс), связанные с этим разделом ППФП: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста». Кафедрой физического воспитания для каждого семестра разрабатываются специальные практические нормативы и требования по этому разделу программы, которые могут существенно отличаться для студентов различных факультетов. В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия (I-IV курсы) проводятся в форме:

- обязательных теоретических, практических, контрольных;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий и консультаций;

- самостоятельных занятий по заданию и с периодическим контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом во внеучебное время (в спортивных клубах, секциях, группах по интересам);
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Для практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на основании медицинского заключения студентов распределяют по трем учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится перед началом учебного года с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности. В конце каждого семестра во всех учебных отделениях проводится итоговая аттестация студентов.

Зачетные требования включают в себя:

- знания по теоретическому разделу (устный опрос);
- выполнение тестов по общей физической, профессионально-прикладной физической и спортивно-технической подготовке (выполнение установленных нормативов).

В конце курса учебной дисциплины «Физическая культура» во всех учебных отделениях проводится экзамен.

Условием допуска к экзаменам во всех отделениях является наличие зачетов за каждый предыдущий семестр и выполнение тестов по общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовке, установленных на последнем семестре обучения, не ниже оценки «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Заключительная оценка состоит из средней между оценками теоретического и практического разделов программы.

Таким образом, в физическом воспитании студентов сложились определенные формы направленного использования средств физической культуры и спорта. Основной среди них является такая форма, как учебные занятия. Она осуществляется в соответствии с программой, позволяющей строить учебный процесс с учетом уровня общей физической подготовленности, состояния здоровья и спортивной подготовленности. Для оценки эффективности работы по программе используются специально разработанные нормативы общей и специальной физической и технической подготовленности. Это позволяет решать задачи разносторонней профессионально-прикладной

физической подготовки, совершенствования в избранном виде спорта с целью подготовки к труду и обороне нашей Родины.

## **7. СТРУКТУРА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ОТРАЖЕНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Охрана и укрепление здоровья студента в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов, зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на 3 – до 83,1, на – 4 курсе – до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

*Влияние окружающей среды на здоровье.* В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека. Этим вопросом занимается биометрология (наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды). "Сезонно" работают и эндокринные железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности; весной и осенью повышен, что сказывается на неустойчивости настроения. На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Установлено, что всплески солнечной активности разогревают внешние слои атмосферы Земли, меняют их плотность и химический состав, мощные потоки заряженных частиц и излучений вторгаются в атмосферу. От этого меняется и сама погода, и реакция на ее изменения у человека. Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. У людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

*Наследственность и ее влияние на здоровье.* Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Работами генетиков доказано, что при благоприятных условиях поврежденный ген может и не проявить своей агрессивности. Здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма могут "усмирить" его агрессивность. Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность.

*Профилактика вредных привычек.* Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

*Алкоголь* – это вещество наркотического действия; он обладает всеми характерными для данной группы веществ особенностями. Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.

*Курение* – одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождаемые кашлем, особенно по утрам, хрипотой, выделением мокроты грязно-серого цвета. Впоследствии нарушается эластичность легочной ткани и развивается

эмфизема легких. Именно поэтому курильщики в 10 раз чаще болеют раком легкого.

К числу вредных привычек относится употребление *наркотиков*. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

*Культура межличностного общения.* Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим. Развитию коммуникативной культуры, бесспорно, содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента

как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении к жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой. Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения,

деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, среду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личность ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

## **8. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЦЕЛЬЮ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи. Преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно-сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной

интеллектуальной деятельности и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых – состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха – к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективности отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики. Часть времени, отведенного для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики целесообразно уделить больше внимания движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

Производственная гимнастика – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.



Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

1. связанных со значительным физическим напряжением;
2. требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
3. характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя, связана с умственным трудом.

Кроме того, разработан специальный комплекс упражнений для работающих стоя.

Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и к поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в народном хозяйстве.

## **9. ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА**

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Но, к сожалению в меру своей занятости многие забывают о своем здоровье и соблюдении каких-либо правил здорового образа жизни. Возникает усталость, сонливость, бессонница, после чего могут возникнуть серьезные заболевания. В нынешнем мире у людей на работу уходит значительно больше времени, чем на отдых. Поэтому для результативного восстановления сил и сохранения своего здоровья необходимо научиться отдыхать плодотворно. Существенную роль в возникновении и протекании эффекта отдыха играют не только особенности предшествующего утомления (умственного, физического, нервно-эмоционального), но и психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия длительным бегом, лыжным спортом, плаванием, велоспортом; а если замкнут, необщителен, не уверен в себе или чрезмерно чувствителен к мнению окружающих, ему не стоит заниматься постоянно в группах. Индивидуальные занятия соответствующими видами спорта и системами физических упражнений без отвлекающих факторов в этом случае помогут испытать положительные эмоции, принесут физическое и моральное удовлетворение.

Различают 2 вида отдыха: активный и пассивный.

Активный отдых предполагает различную деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление. Для людей умственного труда отдых должен включать в значительной мере физическую нагрузку. Это могут быть спортивные игры, танцы, посещение бассейна или фитнес-центров, работа на даче и др. Даже для людей физического труда полезен активный отдых. Русский физиолог Сеченов установил, что утомленные мышцы лучше отдыхают при работе других мышечных групп. К активному отдыху относятся также различные культурные мероприятия, например, посещение театра и музея, общение с друзьями, коллегами, родными, их социальная поддержка и т.д. Преимущество активного отдыха заключается в том, что он поддерживает и даже повышает работоспособность человека и улучшает его физическое и психическое здоровье. Многолетние исследования показали, что всякое движение, всякая активность, умственная и физическая, это не только трата энергии, но и её накопление. Когда человек идёт, бежит, работает, творит, наслаждается прекрасным, его дыхание становится чаще, энергичнее бьётся сердце, интенсивнее бежит кровь по сосудам, ткани полнее насыщаются кислородом и питательными веществами. То есть организм сам себе возвращает потраченную энергию. Кроме того, от работающих мышц в кору головного мозга поступают импульсы, которые поддерживают тонус корковых структур и подкорковых образований, обеспечивая нормальную работу дыхательного и сосудодвигательного центров и всего организма в целом.

Активный отдых также повышает сопротивляемость организма при различных заболеваниях, работоспособность человека, нормализует артериальное давление и снижает риск развития острых сосудистых проблем (инфаркта миокарда и инсульта). Физические упражнения, кроме того, нормализуют свёртываемость крови, уменьшая склонность к тромбозам и усиливая (до 6 раз!) её активность по растворению уже имеющихся тромбов. Они являются основными регуляторами показателей холестерина обмена, улучшают усвоение кальция, снижают содержание глюкозы в крови и риск развития сахарного диабета и остеопороза. А вот пассивный отдых, напротив, предполагает относительный покой, расслабление, отсутствие активной двигательной деятельности, позволяет попросту не совершать никаких лишних движений. Этот вид отдыха предполагает спокойное, размеренное времяпровождение, относительно не обремененное напряжением, потоком мыслей и какими-то сложными задачами. Некоторые люди любят пассивный отдых проводить в одиночестве, чтобы никто им не мешал полностью расслабиться. К пассивному виду отдыха можно отнести просмотр фильма лежа на диване перед телевизором, принятие ванны, получение загара в солярии или на пляже и др., то есть это «ленивый» вид отдыха. Пассивный отдых менее эффективен, после него отмечается замедленная и затрудненная вработываемость, то есть замедленное переключение на активную повседневную деятельность, связанную с физическими и умственными нагрузками, принятием решений. Постоянный пассивный отдых с низкой физической нагрузкой в течение дня постепенно приводит к повышению массы тела, к низкому эмоциональному фону и развитию депрессивных состояний. Если по времени пассивный отдых продолжается дольше, чем это необходимо для восстановления сил, он становится бесцельным и переходит в стадию развлечения и получения удовольствия, может привести к разрушению, агрессии, выплеску накопившейся в процессе восстановления сил энергии, что часто можно наблюдать среди незанятой молодёжи. Для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда целесообразно чередовать пассивный отдых с активным отдыхом.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции 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. И это касается всех, независимо от возраста, социального положения, профессии.

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

**К ним относятся:**

- ◆ степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- ◆ интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- ◆ характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- ◆ выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
- ◆ степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- ◆ проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- ◆ уровень физического совершенства и отношение к нему;
- ◆ владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- ◆ системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности.

**1. Предноминальный уровень** складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом.

**2. Номинальный уровень** характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или киноинформации. Знания ограничены, бессистемны; смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Практические умения ограничены простейшими элементами – утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность – личная.

**3. В основе потенциального уровня** – положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и

профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.

**4. Творческий уровень** характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Границы выделенных уровней подвижны. Они свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем. А это является движущей силой развития его физической культуры.

## **10. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

Физическое воспитание – вечная категория

Физическое воспитание является порождением потребностей человеческого общества. Эта потребность состоит в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть воспитывает его. По мере усложнения в обществе социальных отношений видоизменялась и функция физического воспитания. Постепенно развивался процесс его внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей. Сегодня можно говорить о формировании нового типа человека, способного на протяжении своей жизни активно использовать собственные физические качества. В.М. Выдрин выделил наиболее важные качества современного человека: во-первых, всестороннее развитие его индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе. Во-вторых, освоение каждым человеком достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения и в результате перемещение жизненного интереса из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов. В-третьих, гармоничное развитие духовных и физических качеств человека, духовной и физической его красоты. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества должно отражать новую ступень в формировании

личности. Поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

### Профессионально-прикладная физическая подготовка

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. На практике это выражается в использовании физической культуры и спорта при научной организации труда (НОТ) в формах так называемой профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать такие задачи: 1. Вооружить учащихся прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда. 2. Сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов. 3. Воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности. 4. Способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии. 5. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил. 6. Предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. Программой физического воспитания для средних специальных учебных заведений предусмотрено ознакомление учащихся с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным физическим упражнениям, способам воспитания и самовоспитания основных физических качеств, необходимых специалисту того или иного профиля, подготовка их к участию в простейших соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта. Для понимания задач ППФП, для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, эффективного применения их на практике важно научиться вдумчиво анализировать условия труда специалистов, требования к их физической подготовленности. Для этого приведен ряд примеров такого анализа. По аналогии с ними можно проанализировать деятельность специалиста любого другого профиля

Краткая характеристика условий труда специалистов, требования к их физической подготовленности

Для характеристики различных видов труда чаще всего используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют

степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от тяжести труда и его нервно-психической напряженности труд подразделяют на физический и умственный, а различные сочетания этих двух основных видов труда позволяют выделить третий вид – смешанный труд. Примерами преимущественно физического труда являются профессии горняков, сталеваров и других, трудовые действия которых сопряжены со значительными мышечными усилиями. К преимущественно физическому труду относится также и спортивная деятельность в подавляющем числе видов спорта, особенно в лёгкой атлетике, велогонках, тяжелой атлетике, лыжном спорте и др. Примерами преимущественно умственного труда являются профессии счетных работников, операторов ЭВМ и программистов, ученых, творческих работников и других, производственная деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. С развитием автоматизированного производства физические нагрузки на человека в процессе труда постоянно уменьшаются. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика. Кроме этого, развитие автоматики, комплексной механизации, электроники, робототехники требует устойчивости к психическим напряжениям, быстрого восприятия, осмысливание большого потока информации о ходе производства.

Для измерения объёма и мощности выполняемой физической работы применяются различные количественные меры: масса поднятого груза, пройденный путь, время, затраченное на работу, и др. Предложены и внедряются более точные, научно обоснованные специальные способы определения проделанной человеком работы, его физической работоспособности. Для этого измеряют ЧСС или суммарные пульсовые показатели, потребление кислорода организмом за единицу времени и за весь период работы, энергетические затраты на данную работу (в ккал, кДж) и др. Полученные с помощью этих методов результаты позволяют судить о тяжести физического труда. Его условно делят на очень легкий, легкий, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Например, очень легкий труд характеризуется незначительным общим суточным расходом энергии, лишь не на много (на 500 ккал и меньше) превышающим средние величины основного обмена (около 2300 ккал в сутки), а ЧСС не поднимается, как правило, выше 80 ударов в минуту. В отличие от этого очень тяжелый труд физический труд требует предельного суточного расхода энергии – от 4000 до 6000 ккал, а в отдельных случаях и больше. ЧСС возрастает при этом до максимальных значений – 180-200 ударов в минуту. Понятно, что такую работу могут выполнять только хорошо тренированные люди, да и то непродолжительное время.

Если тяжесть физического труда измерить и оценить относительно легко, то гораздо труднее измерить и классифицировать эмоционально-психическую

напряженность умственного труда. Здесь неприменимы прямые способы, которые используются при измерении физической работы. Лишь измерение ЧЧС, определение расхода энергии за единицу времени и некоторые другие косвенные показатели могут дать приблизительную оценку этой напряженности. К примеру, известно, что летчик-испытатель за один час полета на новой машине часто теряет от 3 до 4 кг массы тела, а его пульс в критических ситуациях поднимается до 200 ударов в минуту. Доля же физического труда при этом относительно невелика. Смешанные виды труда (в современном производстве таких подавляющее большинство) предъявляют к организму человека различные требования в зависимости от преобладания компонентов физической тяжести или нервно-психической напряженности. К смешанным видам труда относится преимущественно труд специалистов среднего звена – выпускников средних специальных учебных заведений.

Приведём несколько примеров условий труда специалистов и переносимых ими нагрузок. Возьмем некоторые типичные профессии, к которым могут быть приравнены другие, близкие по характеру выполняемых трудовых операций, по физической тяжести и нервно-психической напряженности. Труд в подземных выработках сопровождается длительными передвижениями и выполнением трудовых операций в вынужденных позах (согнувшись, в приседе, на коленях, лежа), солнечным голоданием и кислородной недостаточностью, повышенным сопротивлением дыханию, загазованностью воздуха, низкой освещенностью, вибрациями, большим объемом различной информации (звуковой, световой и др.). Утомление вызывается по преимуществу физической тяжестью труда и его нервной напряженностью, а также дискомфортом условий – запыленностью, повышенной влажностью и температурой воздуха. Такой характер труда требует от рабочего в подземных выработках высокого уровня общей и специальной физической подготовки. Достижения научно-технической революции коренным образом изменили условия труда шахтеров. Добывающая техника и транспорт значительно уменьшили физическую тяжесть его труда, частично удалось ликвидировать дискомфортные условия пребывания под землей. В работе специалистов среднего звена, вынужденных находиться в подземных выработках, физическая тяжесть труда также значительно сократилась при возросшей нервно-психической напряженности.

Труд специалистов сельского хозяйства, в том числе агрономов и зоотехников, характеризуется такими особенностями: значительная продолжительность рабочего дня и недостаток перерывов для отдыха, постоянно высокая двигательная активность, сезонная неравномерность общей рабочей и двигательной нагрузки в течение года, работа в полевых и смешанных условиях, использование различных средств передвижения, большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат, значительная физическая усталость и умственно-эмоциональное утомление к концу рабочего дня, меняющаяся метеорологическая обстановка и необходимость в связи с этим менять рабочую одежду, обувь и др. Такой характер труда требует от специалистов знаний о рациональном режиме труда и отдыха, о технике



безопасности при пользовании различными машинами и механизмами, средствами передвижения, об основных способах закаливания, о способах укрепления нижних конечностей, об использовании физической культуры и спорта для борьбы с производственным утомлением, для активного отдыха. Кроме теоретических знаний специалисту сельского хозяйства необходима общая выносливость, закаленность, тренированность мышц нижних конечностей, а также умение ориентироваться на местности, организовывать свой быт и отдых в полевых условиях.

Труд специалистов литейных цехов, доменного и прокатного производства протекает в условиях подготовки сырья и плавки металла, формовочных и обрубно-очистных операций по металлу при резких колебаниях температуры окружающего воздуха, различных шумах, местных и общих вибрациях. В процессе трудовой деятельности этих специалистов важное место занимают визуальные и инструментальные наблюдения за технологическим процессом, работающими машинами и агрегатами; большое количество активных однотипных движений и операций, монотонность которых приводит к быстрому утомлению; большое количество передвижений (возле формовочной машины, на плацу); перемещение грузов с помощью вспомогательных механизмов или вручную; работа в непосредственной близости от расплавленного металла, работа в респираторах, защитной одежде и обуви. На работу специалистов горячих цехов положительно влияют такие качества, как общая выносливость и большая физическая сила человека; высокий уровень ловкости, хорошо развитое чувство равновесия и вестибулярная устойчивость; выносливость в условиях резких колебаний температуры окружающего воздуха; хорошее состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Механизация и автоматизация современного доменного и прокатного производства облегчили труд рабочих и инженерно-технического персонала. Труд последних все больше приближается к смешанному виду труда. Труд работников плавсостава в судовых условиях характеризуется тем, что с ростом автоматизации и механизации судовых работ доля физического труда уменьшается, работа многих судовых специалистов не связана с сейсмическими физическими нагрузками; если же последние имеют место, то их влияние на организм односторонне. Это требует большого внимания к физическим упражнениям как к средству компенсации недостатка двигательной активности в труде и быте моряков. Важным прикладным навыком для моряков являются: плавание, ныряние, прыжки в воду, гребля и другие действия в воде, на воде, у воды. Необходимыми физическими качествами для моряков являются ловкость и координация движений, быстрота и точность сенсомоторных (чувствительно-двигательных) реакций, устойчивость к укачиванию, адаптация к переменам климата и тепловым перегрузкам. Из морально-волевых качеств важны дисциплинированность и коллективизм, смелость и решительность, находчивость и инициатива, эмоциональная устойчивость. Средствами воспитания всех этих качеств моряков являются физический труд, физическая культура и спорт.

Своеобразны условия труда специалистов наземных служб гражданской авиации. Механики и радисты круглый год работают на открытом воздухе при различных метеорологических условиях. Вся их деятельность проходит на высоте до 15 м, на ограниченной площади опоры (стремянках). Рабочие позы однообразны и неудобны (сидя на корточках, в согнутом положении, с поднятыми вверх руками и т.п.), сопряжены с длительными статическими напряжениями. Инженерам, техникам и руководителям бригад в течение смены приходится много ходить. Условия труда этих специалистов требуют хорошей разносторонней физической подготовленности, силы основных мышечных групп, необходима выносливость, особенно специальная, позволяющая длительное время выполнять специфическую работу, ловкость и гибкость для свободного передвижения по плоскостям самолета и возможность добираться до самых труднодоступных мест.

Труд энергостроителей требует от рабочих высокого уровня физической и психической подготовленности. Для успешной работы им необходимы: общая и силовая выносливость, сила и ловкость, координация движений и хорошая двигательная реакция, вестибулярная устойчивость и смелость, решительность, устойчивость к меняющимся метеорологическим условиям. Им требуются также навыки работы на высоте с элементами лазания, передвижения по ограниченными площадями опоры, переноски грузов, страховки и само страховки. Отсутствие этих качеств и навыков может привести к невыполнению или некачественному выполнению производственных задач, стать причиной травматизма. Установлено, что 77% травм энергостроителей в большей или меньшей степени связано с недостаточной физической подготовкой, отсутствием навыков работе на высоте. Многолетняя практика и проведенные эксперименты показали, что для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности энергостроителей (как, впрочем, и рабочих других специальностей) наиболее полезны занятия альпинизмом, скалолазанием, гимнастикой, спортивными играми, единоборствами, тяжелой атлетикой. Развитие этих видов спорта среди учащихся и энергостроителей дает наибольший профессионально-прикладной эффект.

Труд специалистов АСУ, ЭВМ имеет свою специфику, связанную с длительным наблюдением и контролем за работой различных приборов, с воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации, с выполнением быстрых и точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально-волевом напряжении. Существует немало профессий, работа в которых связана с постоянным напряжением пальцев рук и кисти (машинистки, пианисты, швей-мотористки, телеграфисты, операторы счетных машин и др.). Регулярные нагрузки у представителей таких профессий часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Нередко боли становятся хроническими и заставляют человека сменить профессию. Надежным профилактическим средством в таких случаях является самомассаж, специальная физическая подготовка. Они способствуют развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышается работоспособность человека. Условия труда

других специалистов также имеют свои особенности, к их физической подготовленности предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций. Причем практически во всех профессиях, особенно в труде специалистов среднего и высшего звена, отмечается снижение компонента физического труда. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих, закаливание, на их профессионально-прикладную физическую подготовку. В приведенных примерах – описаниях условий труда специалистов – есть общие черты, элементы сходства.

### Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта.

Приведенные выше примеры показывают, что существуют значительные различия в условиях труда специалистов разных профессий. Однако для всех трудящихся необходимо хорошее здоровье, высокий уровень физического развития. Следует заметить также, что каждая профессия требует от работающего преимущественного развития одного или нескольких ведущих физических качеств. Так, геологу по преимуществу необходима физическая выносливость, шахтеру – общая и силовая выносливость, физическая сила, летчику и космонавту – ловкость и вестибулярная устойчивость и т.д. Поэтому разнообразны и средства, применяемые для решения частных задач ППФП специалистов разных профессий.

Рассмотрим некоторые физические упражнения и виды спорта с точки зрения их использования в ППФП специалистов разного профиля. Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнения воспитывают такие физические качества, как ловкость, гибкость, мышечная сила и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитывать морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

Все эти качества и свойства профессионально необходимы космонавтам и десантникам, летчикам гражданской и военной авиации, монтажникам-высотникам, строителям, пожарным, водителям, механизаторам сельского хозяйства, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам и представителям многих других профессий. На основе гимнастических упражнений составляют комплексы УГГ, физкультурной паузы, разминки на тренировочных занятиях, производственной гимнастики в трудовых коллективах.

Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно – мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, т.е. тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества: упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др. Наибольшую прикладность эти упражнения имеют в профессиях геологов, агрономов-землеустроителей, зоотехников и др.

Лыжный спорт. Навыки передвижения на лыжах широко используются в военном деле, в быту и труде. Физические качества, воспитанные человеком в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению таких дел, в которых человеку требуются выносливость и закаленность к холоду, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий. Этим объясняется широкая общая прикладность различных видов лыжного спорта – гонок и скоростного спуска, слалома и прыжков с трамплина, лыжной акробатики и других видов спорта. Лыжный спорт находит непосредственную прикладность в ряде профессий: лыжами пользуются охотники на промысле, к месту работы на лыжах часто добираются строители железных дорог и других отдаленных объектов, не обходятся без лыж зимой геологи, не говоря уже об исследователях Арктики и Антарктики.

Плавание. Как важно уметь плавать – известно каждому. Но плавание имеет не только утилитарное значение. Существует большое количество профессий, связанных с работой в воде и на воде: моряки и речники, водолазы, сплавщики леса, геологи, строители мостов, исследователи морских глубин, нефтедобытчики на прибрежном шельфе, гидрологи, рыбаки, спасатели и др. Для этих специалистов умение плавать является неотъемлемой частью профессиональной подготовки.

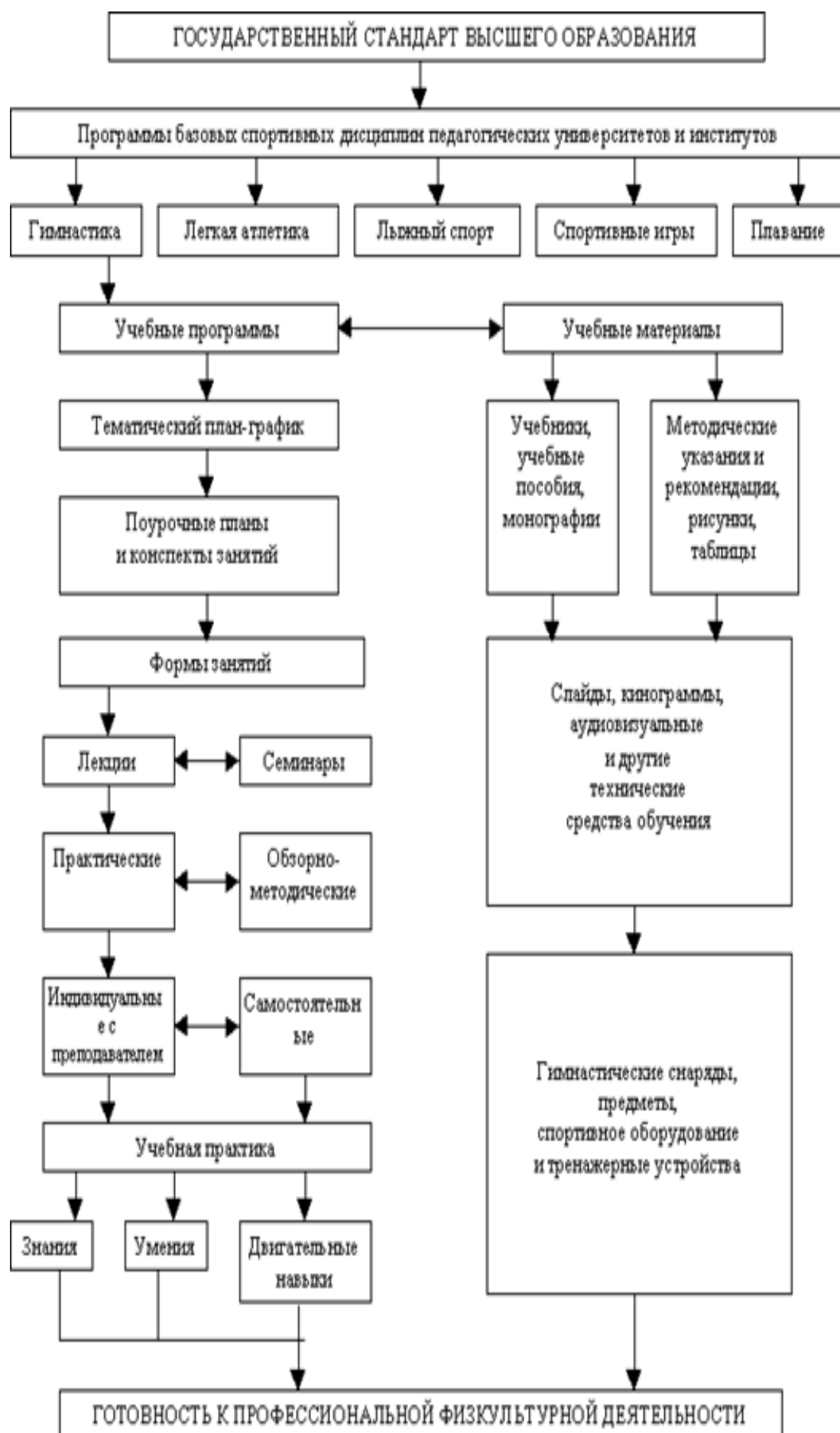
Туризм имеет большое образовательное и прикладное значение. Умение ориентироваться на местности с картой и компасом, по природным ориентирам и местным предметам, по народным приметам имеет большое значение в военном деле и труде многих специалистов. Особенно важно это для геологов, землеустроителей, зоотехников, чабанов, охотников, строителей отдаленных объектов и др. Ловкость, физическая выносливость, воспитываемые туристическими походами, находят применение практически всюду. Если к этому добавить, что туризм является незаменимым средством активного отдыха людей напряженного умственного труда, то будет понятно его прикладное значение.

Спортивные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так

как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих эту технику. Эти качества необходимы в работе операторов вычислительных машин и пультов АСУ, рабочих у станков с программным управлением, водителей различных транспортных средств и других профессий, где требуется повышенная скорость ответных реакций на внезапное появление объекта, срочность выбора и принятия решений. Для воспитания этих качеств и являются наиболее полезными спортивные и подвижные игры, различные виды спортивных единоборств. Специально-прикладные виды спорта. Кроме перечисленных видов для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Они помогают развивать профессиональные навыки и приемы работы в специфических условиях, в характерной для данной профессии экипировке пожарным, водолазам, гидрологам, мостостроителям, милиционерам, строителям высотникам. Специально-прикладные виды спорта пока существуют не для всех профессий, но отдельных упражнений, элементов видов спорта, имеющих непосредственное или косвенное прикладное применение в данной профессии, достаточно много. При творческом поиске их могут найти не только преподаватели физического воспитания, но и сами учащиеся.

Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки учащихся

Для решения задач ППФП учащихся и работающих применяются теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и самостоятельного изучения литературных источников. Изучаются условия труда специалистов данной профессии, требования к их психофизической подготовленности, роль производственной физкультуры и ППФП в улучшении дееспособности работающих. Особое внимание уделяется средствам и методам воспитания психических свойств и физических качеств, профессионально важных для специалиста. Практические занятия проводятся в различных формах: специальные учебно-тренировочные занятия по ППФП; массовые спортивные мероприятия с профессионально-прикладной телеустановкой; индивидуальные самостоятельные занятия. Учебно-тренировочные занятия. На этих занятиях учащимися отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества. Массовые спортивные мероприятия. Проводятся с целью не только укрепить физические качества, но и развить соревновательный дух. Профессиональная направленность отражается в условиях конкурсов, в положении о соревнованиях. В программу соревнований включают отдельные профессионально-прикладные виды упражнений и специальные виды спорта. Индивидуальные самостоятельные занятия учащихся профессионально-прикладными физическими упражнениями, элементами специально-прикладных видов спорта – перспективная форма организации ППФП будущих специалистов.



## 11. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫБОРЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта для занятий в вузе показывает, что при всем их многообразии на практике в основном наблюдается несколько вариантов физкультурно-спортивных интересов:

- 1) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- 2) повышение функциональных возможностей организма;
- 3) активный отдых;
- 4) достижение наивысших спортивных результатов.

Основываясь на этих выкладках, можно легко заметить логику студентов. Но не всегда сами желания совпадают с возможностями. Частично первый пункт зависит от состояния здоровья. Так как студенты этой категории в основном слабые по физическим показателям. Упражнения, которые им подходят, не должны содержать сильной нагрузки. Конечно, впоследствии эту нагрузку можно увеличить.

В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повысить двигательную активность, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, все его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Второй пункт говорит о том, что студент привык к физическим нагрузкам и ему не в тягость проводить время за какими-то легкими общими укрепляющими упражнениями. Таким образом, выполняя нормативы на уроках физической культуры, ребята могут следить за своими успехами и делать вывод о своей физической подготовке.

Пройдя через тесты в первый же месяц своего пребывания в вузе, каждый студент может произвести самооценку состояния силы мышц, общей выносливости (характеризующейся главным образом работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и быстроты (определяемой результатом в беге на 100 м). На основании результатов тестирования каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или для акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого качества (быстроты, силы, выносливости).

Значительная часть студентов при всей программной регламентации занятий по учебной дисциплине "Физическая культура" воспринимает их как активный отдых, как "разрядку" от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Но все же: здесь возникает вопрос одностороннего развития организма. К примеру, студента интересует что-нибудь «побегать-попрыгать», но это развивает только одну группу мышц. Отсюда однобокое развитие. Конечно, в основном упражнения для активного отдыха рассчитаны на веселое времяпровождение. Таким образом, возникает вопрос об актуальности применения этих упражнений. Здорово знать их и участвовать в разных спортивных играх. Но и понимать своевременность тоже необходимо.

Главное при этом, чтобы студент получал от занятий избранным видом спорта эмоциональную удовлетворенность, что и будет способствовать его активному отдыху.

Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов предполагает попытку совмещения успешной подготовки к избранной профессии в вузе с объемной, физически и психологически тяжелой спортивной подготовкой к достижениям высоких результатов в большом спорте. Выбирая этот путь, молодой человек должен хорошо представить себе и объективно оценить все плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта и замечен в спортивном мире.

К сожалению, такие занятия отнимают львиную долю времени. И, как следствие, студент может состояться в спорте, пожертвовав частью времени для осуществления других целей. Упражнения, рассчитанные на профессиональную физическую подготовку, должны быть своевременными и упорядоченными. Стоит заметить, что системы занятий в разных культурах могут кардинально отличаться.

В последнее время приобрели популярность зарубежные системы физических упражнений различной направленности. Наибольшее распространение получила *система силовых упражнений*, которую в нашей стране называли атлетической гимнастикой. Она имеет как соревновательный вариант, так и оздоровительно-корректирующий.

Среди женщин большой популярностью пользуется *аэробика*, или ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика общедоступна и высокоэффективна. Музыкальный ритм, танцевальное исполнение организуют движения, повышают настроение занимающихся, вызывают положительные эмоции. Подбор упражнений может акцентировать направленность комплексов на развитие выносливости, силовой подготовленности, улучшение гибкости, пластичности. Ритмическая гимнастика – эффективное средство оздоровления, повышения функциональных возможностей, коррекции физического развития и телосложения.

К модификациям ритмической гимнастики относится "бодиденс". Эта программа физических упражнений осуществляется под девизом – "Танцуй, отдыхай и будь красива!" Ее содержание: тренировка различных мышечных групп посредством простых танцевальных движений на фоне эмоционального музыкального сопровождения.



В последнее время стало увеличиваться число групп, занимающихся шейпингом. Эта система, по сути дела, сочетает ритмическую и атлетическую гимнастику, но силовым упражнениям отдается некоторое преимущество. В основном занятия шейпингом направлены на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, вместе с тем это и активный отдых. Менее распространена система специальных упражнений, носящая название "*стретчинг*". Эти упражнения направлены главным образом на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости. "Стретчинг" применяется как восстановительное и разминочное средство. Медленное, спокойное выполнение упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху.

В особую группу выделены восточные *системы физических упражнений*. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из у-шу, йоги, каратэ, а также система ограниченного воздействия цигун. Имеются и системы локального воздействия – системы дыхательных упражнений, разработанные различными авторами, корригирующие упражнения для микромышц глаз и т.д.

Одна из разновидностей китайских систем физической подготовки и самозащиты

у-шу содержит в себе упражнения оздоровительной направленности, воздействующие через различные позы и движения на внутренние органы, на суставно-мышечный аппарат. Древняя китайская система упражнений цигун включает три составляющие: регуляцию позиции тела, дыхания и психического состояния. Все это достигается через расслабление, дозированные гимнастические и дыхательные упражнения. Основная направленность гимнастики цигун – оздоровление, а также стабилизация психического состояния.

В индийском религиозно-философском учении йога содержится раздел – система физических упражнений, которая особенно активно воздействует на дыхательную систему, а через освоение и выполнение достаточно сложных поз воздействует на внутренние органы и суставно-мышечный аппарат. Эта система содержит в себе элементы медитации, направленные на коррекцию психического состояния.

В любом случае, что бы ни было выбрано в качестве занятия физической культурой – это уже есть хорошо. Ведь в современном мире очень важно сохранить здоровый образ жизни и оптимистичный взгляд на жизнь. Главное – подобрать нужный для себя вид и подход. Сделает студент спорт своим культом или просто приятным времяпровождением, зависит от него самого и от преподавателя физической культуры. Ведь помогать студенту – это призвание любого учителя. А уж привить интерес к такому древнему и естественному предмету, как физическая культура, и вовсе дело хорошее.

## 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Ни для кого не секрет, что современное общество стоит на ступени техногенных открытий. Это влечет за собой существенные изменения в психологическом и физиологическом состоянии человека. Работа с информацией и информационными технологиями предполагает долгое пребывание в сидячем положении, что негативно сказывается на здоровье современного человека.

Для того, чтобы стать истинным профессионалом в своей области, наши студенты частенько забывают о своем здоровье. Как показывают современные исследования, 75-80% юношей и девушек в возрасте 18-26 лет задумываются в первую очередь об образовании, а о такой вещи, как собственное здоровье, не заботятся. Если рассматривать обычный день с точки зрения студента, то примерно больше половины всего времени он тратит на учебу и сопряженные с этим занятия. Зачастую молодежь даже питается как попало. Где уж тут говорить о здоровье.

Но основой здорового образа жизни, конечно, является правильный распорядок дня. Примером может послужить эксперимент, проведенный со студентами Кембриджского Университета в 2009 учебному году. Для учащихся на технических специальностях был составлен недельный план – распорядок. В него были включены физические упражнения. Студенты почувствовали изменения уже на третий день. Примерно 75% соблюдавших распорядок заметили, что мозговая активность и общее состояние организма значительно улучшилось. Таким образом, можно сделать вывод, что упорядочивание своего времени и соблюдение распорядка дня благоприятно влияет на психологическое и физическое состояние студента. Но не стоит забывать, что даже в самый простенький план на день должны входить минимальные физические упражнения. Самые легкие и стандартные. Конечно, правильное питание и отдых также должны быть верно учтены. Но много ли для вашего мозга и организма даст отдых перед телевизором? Практически ничего, за исключением расслабления и без того не особо напрягающихся мышц. Куда полезнее отдохнуть, например, гуляя по парку или за игрой в настольный теннис. Голова отдохнет от нагрузки таких тяжелых предметов, как математический анализ, а вот тело, наоборот – взбодрится.

Хотелось бы привести пример соотношения деятельности студентов, регулярно посещающих занятия физической культурой и выполняющих дома некоторые простые упражнения для поддержания тонуса.

Как можно заметить, некоторые пункты напрямую зависят от психоэмоционального состояния студента (к примеру, внимательность, пунктуальность). Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями и активный отдых также способствуют поднятию настроения и дают повод к оптимистичному взгляду на жизнь.

Созданием необходимых условий для лучшего отдыха от сложных институтских занятий может служить пример включения в программу физической культуры. На этих уроках студенты отвлекаются от своих проблем,

забывают о них на какое-то время. И опять же – это дает возможность отдыха мозгу. По исследованиям американских вузов можно сделать вывод: примерно 80% студентов, посещающих свободные занятия физической культурой, более жизнерадостные и оптимистичней смотрят на мир, чем их одноклассники, проводящие время дома за ноутбуками. А ведь для современного общества огромную роль играет именно психический и эмоциональный показатели. Отсюда – занятия спортом, йогой и физической культурой повышают уровень психологического комфорта. И, как следствие, человек становится более восприимчивым к изменениям в окружающем мире, находясь в некоторой гармонии с собой и своим настроением.

	мозговая деятельность	внимательность	пунктуальность	активность на занятиях	усвоение материала
Студенты, соблюдающие распорядок дня	80-85%	60-80%	90%	80%	75%
Студенты, предпочитающие пассивный отдых	60-65%	30-40%	75%	50-60%	55%

Таким образом, связь физической культуры и спорта в целом прослеживается не только непосредственно со здоровьем и физическим состоянием современного студента, но и с его психологическим настроением. А ведь, как известно, человек с хорошим душевным настроем способен на то, на что уставший от всего и вечно раздраженный даже не попытается повлиять. Особенно актуально это суждение для студентов. Молодые люди, посещающие занятия физической культурой, намного лучше усваивают новый материал, а также укрепляют свое здоровье. Влияние занятий спортом на жизнь студента в целом, естественно, положительно. Для современных молодых людей физические упражнения и занятия физической культурой означают не только крепкое здоровье, но и уверенность в себе и своих силах, хорошее настроение и, как следствие, позитивный взгляд на учебу. Таким образом, выполняя дома небольшие стандартные комплексы упражнений и посещая занятия физической культуры, ребята приобретают психологические и физические навыки, необходимые им в будущем. Ведь «в здоровом теле – здоровый дух». А наше будущее должны строить позитивные, уверенные в себе молодые специалисты.

### **13. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что студент неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Студент – сам творец своего здоровья. С раннего возраста

необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, иным словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность студента, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм студента (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Здоровый и духовно развитый студент получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый студент надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие студента, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. А для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья студентов.

Трудоспособность – способность к труду, зависящая от состояния здоровья работника. Различается трудоспособность: общая (способность к выполнению всякой работы в обычных условиях); профессиональная (способность работать

по определенной профессии, в определенных условиях); неполная (способность работать лишь в облегченных условиях, при неполном рабочем дне).

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья:

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Следующим звеном здорового образа жизни является преодоление вредных привычек, которые уже успели укорениться среди студенческой молодёжи. Основной целью потребления спиртных напитков является повышение настроения. Основной причиной закурить в первый раз является желание повзрослеть и не отстать от компании, а причины, побуждающие наркоманию и токсикоманию такие, как удовлетворение любопытства, выражение независимости, достижение чувства полного расслабления и другие.

Курение – вдыхание дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путем их возгонки и последующего всасывания в легких и дыхательных путях. Курение студентов, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной – сосудистой системах. Вскоре они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Число неуспевающих студентов возрастает в тех группах, где больше курящих. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками.

Согласно последним данным Всемирной организации здравоохранения в России, среди учащихся высших учебных заведений курит 75% юношей и 64% девушек. Почти у каждого из них есть ярко выраженная табачная зависимость, которую вызывает никотин. К сожалению, средний возраст начинающего курильщика – 13 лет. Стоит задуматься о наших детях, которые с малых лет увлекаются сигаретами, а не каким-нибудь видом спорта.

Алкоголизм – наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у студентов после употребления алкоголя резко снижается реакция и нарушается координация движений.

Согласно данным статистического отдела Роснадзора, в 2011 году ежедневно употребляли спиртные напитки около 33% процентов юношей в возрасте до 20 лет и около 20% девушек того же возраста. Причем самое страшное, что и подростковый алкоголизм стремительно молодеет. В настоящее время пик самого массового приобщения к «питию» перешел в возрастную группу 14-15 лет. Эту же группу в массовом порядке начинает захватывать и наркомания.

Наркоманией называется группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических

средств. Появляется стойкая психическая и физическая зависимость. При прекращении применения возникает – абстиненция. В широком понимании наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния.

Тревожит рост наркомании среди студентов – в шесть-восемь раз за последние четыре года. По последним данным, например, в Москве во многих высших учебных заведениях, несмотря на предпринимаемые усилия со стороны руководства вузов, начинающих вести антинаркотическую пропаганду, наркомания принимает все более открытую форму. Таким образом, начинается процесс деградации значительной части тех, кто мог бы составить новую образованную и квалифицированную элиту государства, ведь подавляющее число хронических наркоманов не доживает до 30 лет.

Здоровье – бесценное достояние не только человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаясь от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

#### **14. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В РЕШЕНИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

В современных условиях жизни вопросы сохранения и укрепления здоровья являются актуальной проблемой в жизнедеятельности человека, особенно студенческой молодежи. Происходящие в современном обществе изменения в социально-экономической и политической сферах предъявляют все более высокие требования к способности молодежи адаптироваться к новым реалиям современной действительности. Важную роль в формировании личности в данных исторических условиях играет физическая культура. Физическая культура и спорт рассматриваются исследователями не только как элемент образа жизни и в целом культуры общества, но и как средство физического развития, воспитания и укрепления здоровья. Физкультурно-

спортивная деятельность выступает фактором формирования духовных, нравственных устоев человека. С точки зрения явлений общественной жизни физическая культура – это социальный, идеологический институт, способствующий всестороннему и гармоничному развитию личности, повышению роли человеческого фактора в процветании общества.

Научно-технический прогресс влияет на недостаток физического воспитания и развития спорта среди студентов, при всех его несомненных благах, он сопровождается возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс. Непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, перегружают мозг учащихся. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, которые перестраиваются к новым социальным условиям. Тем самым времени для занятий физкультурой остается все меньше, все сложнее компенсировать образующийся недостаток движений.

Молодежь, как социально – демографическая группа, выполняет воспроизводственную и инновационную функции в жизни общества. Современный мир чрезвычайно активно и стремительно меняется. Перемены происходят и в обществе, в первую очередь в его молодом поколении. Актуальные проблемы молодежи отражают несовершенства и пороки всего общества. Поэтому решение этих трудностей в физическом воспитании окажет влияние на благосостояние всего социума.

В условиях чрезвычайной демографической ситуации, роста экономических потерь от заболеваемости и травматизма, предъявляются все более жесткие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, готового к социальной и профессиональной деятельности, которая, помимо узкопрофессиональных знаний и умений, должна обеспечиваться высоким уровнем здоровья. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Одна из важнейших социальных задач – сохранение и укрепление здоровья молодежи. Здоровье необходимо студентам, чтобы в полной мере наслаждаться радостями жизни, получать удовлетворение от высокопроизводительного, творческого труда. В данном аспекте здоровье каждого студента рассматривается как неременное условие его гармонического развития, жизненного благополучия. А уже это, в свою очередь, – залог активной трудовой деятельности молодежи.

Такие социальные проблемы среди учащихся, как курение, алкоголизм, наркомания, правонарушения, связаны с нравственным и эстетическим воспитанием, осуществляются в студенческие годы. Кроме того, существуют проблемы досуга молодежи. Во многих городах и селах не создано условий для культурного проведения свободного времени: нет спортивных секций или кружков по интересам. Вот молодежи приходится сидеть либо перед

телевизором или компьютером, либо в компании сверстников с сигаретой и бутылкой в руках.

Курение является одной из основных проблем, как для курящей, так и для некурящей части молодежи. Для одних проблемой является бросить курить, для других – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в химический состав сигарет. Курение студентов, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. Вскоре они начинают жаловаться на одышку при физической нагрузке. По опросу студентов РИИ третьего курса технического факультета, среди которых курят 52% учащихся, основными мотивациями к курению были выбраны: снятие нервного напряжения (82%) и курение как развлечение (15%). Опрашиваемые студенты предложили следующие пути решения такой проблемы – это штраф за курение (40%), профилактические беседы (37%), развитие молодёжного спорта (20%) и отчисление (3%).

Также одной из самых актуальных социальных проблем является употребления алкоголя среди студентов. Во всех случаях студенческого алкоголизма отмечены расстройства психики, не имевшие место до первого употребления алкоголя. Для состояния алкогольного опьянения характерны правонарушения, такие как кражи, мелкое хулиганство: распитие спиртных напитков в общественном месте; управление транспортом в нетрезвом виде, все это негативно сказывается на обществе. Актуальность проблемы в том, что алкоголизм взрослых нередко берёт начало в студенческие годы. Основной целью употребления спиртных напитков среди опрашиваемой группы студентов является повышение настроения – 50%, 36% молодых людей употребляют спиртное, чтобы поддержать компанию, остальные же 14% таким путем снимают стресс.

В настоящее время особую популярность набирает и наркомания. Число молодых людей, употребляющих психоактивные вещества, продолжает непрерывно возрастать. При этом сегодня вряд ли можно найти студента, который бы не знал о смертельной опасности наркотиков. Очевидно, что это знание мало кого останавливает. Наркомания – болезнь молодых.

Ключ решения проблем оздоровления студентов находится в качественном улучшении физического воспитания молодежи, обучающихся в образовательных учреждениях. Таким образом, в вузах кафедры физической культуры должны выполнять одну из основных задач – это поддержание такого уровня здоровья студентов, который необходим для обеспечения их работоспособности и увлеченности в период обучения. Для этого следует развивать молодежный спорт, привлекая студентов входить в спортивные секции для совершенствования физических навыков, чтобы в дальнейшем принимать участие в соревнованиях и повышать уровень всестороннего физического развития физических способностей молодежи. Опыт показывает, что широкое вовлечение студентов в занятия физической культуры и спортом



способствует сдерживанию процессов распространения курения, алкоголизма, наркомании и правонарушений среди молодежи.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания молодежи, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Поэтому спортивная деятельность должна занимать в студенческий период жизни молодежи одно из доминирующих положений, которая требует особой организации (ежедневная тренировка, строго согласованный с нею и с регулярным участием в соревнованиях режим жизни и т.п.). Реализуя свои цели в спорте, каждый студент должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить их с достижениями других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования. Этим запросам отвечает единая Всероссийская спортивная классификация. Она стимулирует развитие спортивных интересов молодежи, рост массовости спорта и спортивных достижений.

Но для этого в первую очередь надо решить вопросы обеспечения общеобразовательных учреждений специалистами физической культуры, необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, созданием элементарных условий для занятий физической культурой (спортивные площадки, тренажеры, бассейны, спортивные залы и т.д.).

Исследуя вовлеченность студентов РИИ в спортивные занятия физической культурой, побеседуем с одним из спортсменов института, с Шипиловым Романом студентом 5-го курса группы ЭПП-91, который уже не первый год занимает призовые места в гиревом виде спорта. По его словам, таким видом спорта он начал заниматься еще в школьные годы, к этому его привлек тренер из тренажерного зала, и Роману понравилось заниматься, ведь, как он говорит, спортивные движения в гиревом спорте оказывают благотворное, общеукрепляющее действие на организм в целом, развивается силовая и физическая выносливость. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Увлечение занятием спортом отразилось в его жизни в том, что он начал с пользой проводить время, появилось много хороших друзей, к тому же Роман тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и поэтому обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других, что обязательно поможет ему в будущем. Роман считает, что нужно привлекать молодежь к занятию спортом путем проведения всевозможных спортивных соревнований для массового участия студентов, в которых призовые места будут материально поддерживаться.

Сохранение здоровья студентов – это не только предпосылки для высокой производительности труда, улучшения благосостояния, но и залог устойчивого социально-экономического развития страны. Именно поэтому большое значение приобретают вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в студенческие годы.

В социальной работе очень важно, чтобы не только повышалась требовательность к каждому студенту за состояние его здоровья, но и велась активная борьба против употребления алкоголя, курения, физической пассивности людей, осуществлялась целенаправленная пропаганда здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении выступают как средства социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально значимых качеств будущих специалистов, как средства достижения ими физического совершенства. Именно высшей школе принадлежит роль ключевого звена всей системы образования и воспитания в стране интеллектуального потенциала общества. Установлено, что студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции, после чего наступает период относительной стабилизации. Вот почему физическая культура и спорт в этот период становятся важнейшим средством укрепления здоровья, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда и овладения специальностью.

Именно такой предмет, как физическое воспитание, должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Ведь молодежь является фундаментом нашей будущей жизни, будущим всего человечества. В каком направлении пойдет дальнейшее развитие России – это будет зависеть не только от успешного хода социально-экономических реформ, но и от состояния здоровья российской молодежи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Канн – Калик В.А., Никандров Н.Д. Педагогическое творчество. М.: Педагогика, 1990.
2. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С.Н. Попова. – М.: ФИС, 1978.
3. Спортивная медицина / Под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М.: Медицина, 1984.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
5. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №3. – С. 90-106.
6. Зотова Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. С. 72-77.
7. Стрельцов В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 101-118.
8. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
10. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – 1995.
11. Григорьева В.Н. Состояние здоровья студентов как социальная проблема // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы междунар. науч. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.
12. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: Автореф. докт. дисс. / СПбГАФК, 2002.
13. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы. – М.: Советский спорт, 2002.
14. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. 2007. №3.

Соснин Владимир Петрович

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ**

Учебно-методическое пособие для студентов

Редактор Е.Ф. Изотова

Подписано в печать 21.04.14. Формат 60x84 /16.

Усл. печ. л. 3,19. Тираж 25 экз. Заказ 14 1253. Рег. №106.

Отпечатано в РИО Рубцовского индустриального института  
658207, Рубцовск, ул. Тракторная, 2/6.