

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Д. В. БАРАНОВ, В. В. ХИМАКОВ

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Практическое руководство

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины»
2022

УДК 796.011.3:613.71-057.875(076)

ББК 75.656я73

Б241

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. С. Кветинский,
кандидат педагогических наук Е. В. Осипенко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Баранов, Д. В.

Б241 Оздоровление студентов и школьников средствами физической культуры и спорта : практическое руководство / Д. В. Баранов, В. В. Химаков ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 45 с.

ISBN 978-985-577-824-1

В руководстве представлен материал по оздоровлению студентов и школьников средствами физической культуры и спорта. Рассматриваются вопросы, связанные с классификацией и характеристикой физических упражнений, режимами интенсивности выполнения нагрузки на занятиях. Приведены контрольные вопросы по закреплению пройденного материала, а также словарь специальных терминов и понятий.

Адресовано студентам, преподавателям факультета физической культуры, учителям.

УДК 796.011.3:613.71-057.875(076)

ББК 75.656я73

ISBN 978-985-577-824-1

© Баранов Д. В., Химаков В. В., 2022

© Учреждение образования

«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Физические упражнения..... | 6 |
| 1.1 Общее понятие о физических упражнениях..... | 6 |
| 1.2 Классификация и виды физических упражнений..... | 7 |
| 1.3 Спорт..... | 11 |
| 1.4 Режимы выполнения упражнений..... | 12 |
| 2. Физические качества..... | 16 |
| 2.1 Сила..... | 16 |
| 2.2 Быстрота..... | 16 |
| 2.3 Координация..... | 17 |
| 2.4 Выносливость..... | 18 |
| 2.5 Гибкость..... | 19 |
| 3. Дополнительные средства физической культуры..... | 21 |
| 3.1 Гигиенические факторы..... | 21 |
| 3.2 Природные факторы..... | 22 |
| 4. Педагогическая практика учителей и преподавателей по физической культуре | 25 |
| 5. Тестирование уровня физической подготовленности..... | 29 |
| Вопросы для самоконтроля..... | 33 |
| Словарь специальных терминов..... | 37 |
| Список литературных источников..... | 44 |

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшими задачами высшего и среднего образования являются сохранение и укрепление физического, психического и умственного здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни. Решение отмеченных задач зависит от формы, организации, структуры и содержания предмета «Физическая культура» в системе высшего и среднего образования.

Предмет «Физическая культура» направлен на достижение ряда важных целей: оздоровительный эффект, повышение умственной и физической работоспособности у занимающихся. Результатом достижения этих важных целей является высокий уровень физического развития и физической подготовленности, значительная степень реабилитации и рекреации человека после перенесенных заболеваний. На основе использования средств и методов физической культуры формируются знания, а также развиваются необходимые умения и навыки для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности. Все эти факторы оказывают положительное влияние на мировоззрение, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые качества в процессе формирования личности человека.

Наиболее значимыми задачами предмета «Физическая культура» являются укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование навыков здорового образа жизни у занимающихся. Эффективное решение данных задач позволит снизить влияние таких отрицательных факторов, как стрессы, загрязненность окружающей среды, эмоциональная и умственная перегрузка, напряженный режим обучения. Поэтому здоровье – важнейшее условие работоспособности, функционирования и адаптации человеческого организма к условиям среды на протяжении всей жизни. Здоровье – это оптимальное функционирование всех систем организма человека в течение длительного времени. Понятие «здоровье» тесно взаимосвязано с состоянием полного физического, психического и социального благополучия личности.

Материалы исследований ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) позволяют выделить четыре основных фактора, имеющих степень влияния на здоровье каждого человека: а) заложенная в организм программа генотипа – 20 %; б) экология – 20 %; в) медицинский сервис – 10 %; г) образ жизни – 50 %. Таким образом, решающим фактором повышения и сохранения уровня здоровья человека является его образ жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система взаимодействия человека с условиями внешней и внутренней среды, направленная

на сохранение и укрепление всех функций организма. Здоровый образ жизни создает ряд необходимых условий для оптимального протекания физических, физиологических и психических процессов в организме, что в совокупности уменьшает вероятность возникновения заболеваний и значительно увеличивает продолжительность жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни необходимо осуществлять на протяжении всего периода обучения в школе. В процессе развития детского организма закладываются основы жизненного мировоззрения, основные ценности и привычки человека.

Оптимальный уровень двигательной активности занимающихся – это важнейшее условие здорового образа жизни. Основой являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом, закалывающие процедуры, гигиенические мероприятия, выполнение мер профилактики травматизма. Физическая культура и спорт – важнейшее средство образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. В практике физической культуры разработан ряд средств, к которым относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Использование средств физической культуры способствует активизации и укреплению иммунной системы, стимулирует обмен веществ и увеличивает уровень работы всех систем организма человека.

Большое значение в развитии, воспитании и формировании личностного мировоззрения подрастающего поколения имеют организованные формы активного отдыха, летние лагеря, санатории, лечебно-оздоровительные центры.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 Общее понятие о физических упражнениях

Физические упражнения являются основным средством физической культуры и представляют собой целую систему двигательных действий. Любое двигательное действие состоит из целого комплекса движений. В совокупности комплекс движений представляет собой технический прием или комбинацию приемов из определенных видов спорта (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, единоборства).

Использование физических упражнений в процессе занятий по физической культуре направлено на достижение ряда важных целей. К ним относятся развитие комплекса физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости), обучение техники элементов и приемов, оздоровление и повышение защитных сил организма занимающихся.

Физические упражнения в зависимости от типа выполнения двигательных действий делятся на *циклические* и *ациклические*. Циклические виды физических упражнений характеризуются постоянным повторением определенных двигательных актов. К данным видам физических упражнений относятся ходьба и бег на различные дистанции, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде. Ациклические виды физических упражнений характеризуются изменением способа выполнения последующего и предыдущего двигательного акта. В этом случае двигательные акты необязательно одинаковы по техническим характеристикам движений. К данным упражнениям относятся прыжки, метания, гимнастические, акробатические упражнения, единоборства, спортивные игры.

Физические упражнения не могут быть заменены на другие типы движений, например, трудовые или бытовые. Они строго подчинены закономерностям процесса физической культуры и спорта и направлены на достижение определенных целей. Физические упражнения выполняются по четко регламентированной системе, в которой неизменно существует направленность, дозировка, интенсивность и сложность заданий.

Знание закономерностей применения средств физической культуры направлено на решение такой задачи, как умение формировать структуру, содержание и направленность занятий. При формировании занятий по физической культуре необходимо учитывать ряд важных условий:

1. Виды и направленность физических упражнений.
2. Объемы выполнения и дозировка упражнений на занятии.

3. Темп выполнения упражнений на занятии.
4. Режимы выполнения упражнений на занятии.
5. Паузы отдыха для восстановления занимающихся.
6. Использование средств рекреации и восстановления после нагрузок.
7. Теоретический анализ использования средств физической культуры.

Соблюдение данных условий позволяет определить цели и задачи занятий по физической культуре, которые должны соответствовать уровню подготовленности занимающихся, степени владения двигательными умениями и навыками, спецификой освоения двигательных действий.

Физические упражнения, являясь основным средством физической культуры, способствуют глубокой перестройке морфофункциональных свойств организма человека. Отмеченного эффекта невозможно достичь ни одним видом выполнения движений повседневной жизни. Необходимо грамотно подбирать средства физической культуры, сложность выполнения упражнений, их направленность и специфику. В зависимости от использования средств, принадлежащих к определенной спортивной деятельности (бег, ходьба, гимнастика, плавание, игры, единоборства), совершенствуются определенные виды движений и развиваются конкретные функциональные свойства организма. Необходимо подбирать режимы интенсивности выполнения упражнений в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся. При появлении первых признаков утомления (усиление частоты дыхания, тошнота, головная боль, головокружение), необходимо немедленно снизить интенсивность выполнения заданий или полностью их прекратить.

1.2 Классификация и виды физических упражнений

Классификация физических упражнений – это определение групп упражнений, которые имеют ряд признаков. Классификация физических упражнений позволяет точно определить направленность воздействия физических упражнений, адекватно поставить цели и задачи занятия, предопределить степень воздействия на организм средств физической культуры и спорта.

В теории и методике физической культуры и спорта принята классификация физических упражнений по ряду характерных признаков:

- 1) по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игры, туризм, спорт);

2) по признаку целевой направленности их использования. Упражнения подразделяются на спортивные, профессионально-прикладные, общеразвивающие, лечебные, восстановительные, рекреационные, профилактические. К спортивным упражнениям относятся соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные. Специально-подготовительные упражнения принято разделять на подводящие и развивающие;

3) по признаку воздействия на развитие отдельных качеств (способностей) человека выделяют упражнения для развития скорости, силы, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей;

4) по признаку проявления определенных двигательных умений и навыков различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения;

5) по признаку структуры движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные;

6) по признаку сокращения и работы мышц. Существуют группы статических (изометрических) упражнений, при выполнении которых длина мышцы при сокращении не меняется.

7) по признаку работы механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Следует выделить упражнения, выполняемые в аэробных режимах энергообеспечения мышечной работы, то есть за счет использования кислорода; упражнения, которые выполняются за счет использования анаэробных режимов энергообеспечения организма; упражнения, выполняемые в аэробных и анаэробных режимах (смешанных) энергообеспечения организма;

8) по признаку интенсивности выполняемой работы. Следует отметить, что упражнения по данному признаку выполняются на максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой или умеренной интенсивности.

Преподавателю и учителю физической культуры особое внимание следует уделить классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц

и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические (А. Т. Брыкин).

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Виды спорта в легкой атлетике являются массовыми и одними из основных. В программах по физической культуре в основном применяются ходьба и бег на различные дистанции, прыжки в длину, метания, которые развивают выносливость, быстроту, координацию; совершенствуется система опорно-двигательного аппарата. Кроме развивающих и совершенствующих функций, данные средства имеют оздоровительную функцию и способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.

Спортивные игры – это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. Другими словами, данный вид игр является спортивной деятельностью, в процессе которой проводятся соревнования (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов).

Спортивные игры – это виды деятельности в которых существует игровое противоборство команд или группы спортсменов, проводящиеся по строгим правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две и более команды, называются командными спортивными играми.

Уровень работы физиологических систем организма в ряде групп спортивных игр существенно различается. Например, в футболе, баскетболе, хоккее, водном поло дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная и нервная системы организма получают максимальную нагрузку. В настольном теннисе, волейболе польза от упражнений зависит от степени стабильности и эффективности выполнения приемов, вместе с тем напряжение функциональных систем организма у занимающихся существенно ниже, чем в предыдущей группе спортивных игр. Тем не менее соревнования по всем видам спортивных игр проводятся в условиях спортивной борьбы и требуют от участников максимального физического и психического напряжения.

Подвижные игры – это точное выполнение комплекса двигательных действий или движений по определенным правилам для всех участников игры. Подвижные игры в системе физической культуры являются важнейшим средством, направленным на развитие физических, умственных

способностей; созданием базы двигательных умений и навыков. Они развивают целый комплекс движений, выполняемых разными способами в беге, прыжках, лазаньи, бросаньи, ловле, передаче, сигналах; многие функциональные системы организма, а также ряд важных качеств (общие координационные способности, точность движений, быстрота реакции).

Силовые виды спорта – это спортивные дисциплины, в которых силовые тренировки являются основными. К данным дисциплинам относятся бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, стронг, метание диска, толкание ядра, метание копья. Силовые виды спорта имеют тесную взаимосвязь с дисциплиной «Физическая культура», в материалах программы которой используется комплекс средств для развития силы. Физическое качество силы является одним из основных при определении уровня физической подготовленности студента и школьника. Использование средств и методов для развития силы развивает такие важные психофизические качества, как воля, дисциплина, способность к максимальной отдаче физических и психических сил, концентрация внимания и усилий. Использование данных средств позволяет выполнять оздоровительную функцию, укрепляется сердечно-сосудистая, нервная и мышечная система, связочный аппарат. Таким образом, силовые виды спорта являются мощным средством воспитания, развития и оздоровления подрастающего поколения людей.

Спортивные единоборства → конкретные виды единоборств, получившие официальный статус видов спорта или, другими словами, технико-тактические системы единоборств, адаптированные к сфере физической культуры и спорта. К основным видам спортивных единоборств относятся: виды борьбы (вольная, классическая), бокс, фехтование, дзюдо, самбо, кикбоксинг, каратэ. Виды единоборств имеют важное значение в системе физической культуры и спорта. Как правило, спортивные единоборства предполагают противоборство с соперником один на один. Спортивные единоборства проводятся по четко регламентированным правилам и системе с применением современных технологий судейства и определения победителей. Современные виды единоборств оказывают мощное влияние на формирование мировоззрения и рост спортсмена как личности. Происходит эффективное развитие ряда важнейших качеств (способность противостоять группе агрессивных соперников, смелость, решительность, самообладание, воля, психическая устойчивость, реагирование на внезапно возникающие ситуации). Целями спортивных единоборств являются развитие комплекса физических качеств и виртуоз-

ное владение основами техники и тактики проведения комплекса приемов. Спортивные единоборства являются эффективными средствами физической культуры, которые необходимо включать в содержание программ школ и высших учебных заведений.

1.3 Спорт

Целью спорта является достижение высоких спортивных результатов в определенном виде специализации. Другими словами, это максимальное проявление физических и психических возможностей спортсмена. Спорт – важнейшее средство воспитания и обучения подрастающего поколения.

По Л. П. Матвееву виды спорта разделяются на пять основных групп:

1. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена (легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, единоборства).

2. Виды спорта, основа которых составляет управление средствами передвижения (велосипедный, мотоциклетный, автомобильный, парусный).

3. Виды спорта, связанные с использованием специального спортивного оборудования (стрельба пулевая, стрельба из лука).

4. Виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности (авиа и судомодельный спорт, радио).

5. Виды спорта, в которых основное содержание состязаний имеет характер абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

Высокие результаты в спорте достигаются благодаря систематическим спортивным тренировкам. Спортивная тренировка – это специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов (Л. П. Матвеев). В результате профессионального проведения тренировки занимающиеся достигают такого состояния тренированности, которое получило название спортивной формы.

Спортивная форма – это состояние наилучшей готовности спортсмена на данный период подготовки к соревнованиям. Целью спортивной тренировки является приведение спортсмена к лучшей спортивной форме на момент проведения важных соревнований. С этой целью в процессе спортивной тренировки осуществляют физическую, техническую, тактическую, теоретическую, моральную и волевою подготовку.

Отмеченные стороны спортивной подготовки имеет общую и специальную направленность.

Закономерности развития, становление, сохранение и временная утрата спортивной формы осуществляются на основе использования тренировочных средств и методов в различные периоды спортивной подготовки. В системе спортивной подготовки принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Важной и короткой структурной единицей в тренировочном процессе является тренировочное занятие. Тренировка – это звено, в котором осуществляются все специфические и сложные процессы, протекающие в определенном виде спортивной специализации. Определение направленности тренировочного процесса зависит от специфики применяемых упражнений, конкретно поставленных задач, уровня подготовленности занимающихся, периода подготовки. Во время тренировки развиваются адаптивные, опорно-двигательные, психические и функциональные возможности организма человека.

Тренировка – это всегда целенаправленный процесс развития определенных качеств и двигательных способностей спортсмена. Развитие качеств, а также обучение, совершенствование и закрепление полученных навыков на тренировке – необходимое условие для достижения высокого спортивного результата. Увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок зависит от контингента спортсменов и уровня их подготовленности.

Процесс спортивной тренировки строится на принципах постепенности, адекватности, последовательности, системности и цикличности. Существуют недельные, месячные, полугодовые и годовые циклы спортивной тренировки.

В многолетней тренировке спортсмена выделяют четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования (В. П. Филин, Н. А. Фомин).

1.4 Режимы выполнения упражнений

Частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс – это важный показатель, дающий информацию о деятельности сердца. Нормальные показатели пульса в состоянии покоя у взрослого здорового человека колеблются в пределах от 60 до 80 циклов в минуту. Показатели свыше 90 ударов в минуту в состоянии покоя говорят о ненормальном функционировании сердечно-сосудистой системы и свидетельствуют, как пра-

вило, о возникновении различных заболеваний. По мере роста тренированности частота сердечных сокращений в покое снижается и у занимающихся физической культурой. У спортсменов данный показатель колеблется в пределах 45–60 циклов в минуту. Существует изменение ритмичности пульса: на вдохе пульс учащается, а на выдохе урывается. Такое изменение ритмичности связано с природными механизмами согласованности работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.

В практике физической культуры и спорта следует выделить *пять основных режимов* выполнения упражнений:

1. Состояние покоя (пульс до 90 ударов в минуту). В данном состоянии практически не происходит выполнение тренировочной нагрузки на организм человека. Обмен веществ во всех органах человеческого тела, происходит в таком режиме, чтобы обеспечить минимальное жизнеобеспечение клеток организма.

2. Разминочный режим (пульс от 90 до 130 ударов в минуту). Данный пульсовый режим характерен при выполнении разминочных упражнений при подготовке к основной части тренировки или занятия. В разминочном режиме занимающийся подготавливает основные системы организма к предстоящей серьезной тренировочной нагрузке.

3. Тренировочная нагрузка (пульс от 130 до 150 ударов в минуту) выполняется в аэробном режиме энергообеспечения организма. В данном режиме все процессы в организме происходят в основном за счет участия кислорода с помощью ряда окислительных реакций. Такая интенсивность выполнения упражнений чаще всего используется для развития общей выносливости и повышения физической подготовки у занимающихся.

4. Тренировочная нагрузка (пульс от 150 до 180 ударов в минуту) выполняется в смешанном режиме энергообеспечения организма. В данной зоне интенсивности выполнения упражнений с аэробными механизмами работают также и анаэробные механизмы энергообеспечения организма. Анаэробные механизмы – это механизмы энергии, которая образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Очень важно при выполнении данного режима интенсивности заданий фиксировать появление ряда отрицательных ощущений (нехватка кислорода, боль в грудном отделе, головокружение, нехватка сил, резкое ухудшение самочувствия). Данные симптомы свидетельствуют о чрезмерности выполненной нагрузки и необходимости снижения интенсивности задания, а также выполнении мероприятий, направленных на восстановление занимающихся.

5. Тренировочная нагрузка (пульс свыше 180 ударов в минуту), то есть максимальная. В данной зоне интенсивности выполнения упражнений, все процессы в организме происходят за счет анаэробных режимов энергообеспечения организма человека. Максимальный режим интенсивности тренировочной нагрузки выполняется на соревнованиях и при показе высокого спортивного результата. Следует отметить, что регулярное применение данного режима интенсивности выполнения упражнений целесообразно применять только квалифицированным спортсменам, имеющим серьезный опыт тренировочной и соревновательной деятельности.

Определяя интенсивность тренировочной нагрузки индивидуально для каждого занимающегося, необходимо знать величину максимального пульса, которая должна соответствовать полу и возрасту. В практике фитнеса и ряде других оздоровительных систем индивидуальную величину *максимального пульса* с учетом возраста и пола рассчитывают с помощью доступной формулы Карвонена. Данная формула заключается в вычете от максимального пульсового режима (220 минус возраст), который существует у человека на данный момент времени. У женщин максимально допустимая частота сердечных сокращений рассчитывается следующим образом: 220 минус возраст + 6. Зная величину индивидуального *максимального пульса*, вычисленного по данной формуле, можно рассчитать пульсовые зоны, в которых осуществляется тренировочная нагрузка. Выполнение данной процедуры необходимо для того, чтобы тренировка или занятия были максимально эффективными и безопасными. Специалисты по спортивной медицине, врачи, тренеры рекомендуют рабочие *зоны пульса*, используя значение *максимального пульса* у каждого человека.

В спортивной медицине и практике врачебного контроля рассчитывают следующие *пульсовые зоны*:

1. *Пульсовая зона*, в которой частота сердечных сокращений находится в пределах 55–65 % от индивидуального *максимального пульса* каждого человека. Данная интенсивность тренировочной нагрузки имеет терапевтическую направленность. В данной *пульсовой зоне* обычно укрепляется и развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма человека. Кроме этого, длительное выполнение упражнений (более 15 минут) в этой пульсовой зоне способствует снижению уровня холестерина в крови, выведению из организма шлаков и других накопившихся продуктов обмена веществ. В данной пульсовой зоне проводят подготовительную и заключительную часть тренировки или занятия.

2. *Пульсовая зона*, в которой частота сердечных сокращений находится в пределах 65–75 % от индивидуального *максимального пульса*

каждого человека. Длительное выполнение упражнений (более 15 минут) в данной пульсовой зоне способствует значительному сжиганию жиров и нормализации обмена веществ в организме человека. Данные факторы приводят к тому, что спустя определенное количество времени вес тела человека приходит в норму и предотвращаются процессы, способствующие возникновению разных степеней ожирения.

3. *Пульсовая зона (аэробная)*, в которой частота сердечных сокращений находится в пределах 70–80 % от индивидуального *максимального пульса* каждого человека. Данная *пульсовая зона* лучше всего подходит для развития и повышения уровня выносливости и максимального функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

4. *Пульсовая зона (анаэробная)*, в которой частота сердечных сокращений находится в пределах 80–90 % от индивидуального *максимального пульса* каждого человека. Выполнение упражнений в данной *пульсовой зоне* направлено на рост мышечной массы и развитие скоростно-силовых способностей человека.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

2.1 Сила

Сила – это способность преодолевать внешнее и внутреннее сопротивление посредством мышечного напряжения или усилия. Виды сопротивлений, используемые для развития физического качества силы могут иметь ряд характеристик. К ним относятся: сопротивление окружающей среды и спортивных снарядов, вес отягощенных предметов, сопротивление партнера, инерция собственного тела или его частей. Поэтому следует сказать, что чем большее сопротивление человек может преодолеть, тем сильнее развито у него качество сила.

В специальных источниках литературы принято считать, что качество силы состоит из *собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости*.

Собственно-силовые способности являются величиной максимального нервно-мышечного напряжения, оказывающего сопротивление внешним силам. Виды *собственно-силовых способностей* разделяются на максимальную, абсолютную и относительную.

Максимальная сила – это величина преодоления внешних сопротивлений, которая выполнена полностью. *Абсолютная сила* – это уровень включения или активизация в работе мышечной массы, максимальные показатели которой обычно не превышают 90 %. *Относительной силой* принято считать коэффициент, полученный в результате деления *максимальной силы* на *массу тела*.

Скоростно-силовые способности – это проявление при выполнении движений значительного уровня силы мышц и быстроты действий. Проявление высокого уровня быстроты движения возможно только при использовании небольшого веса отягощений или снарядов. Скоростно-силовые способности обычно развиваются на основе использования веса, при котором не происходит значительное снижение скорости движений.

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать значительный уровень проявления силы движений.

2.2 Быстрота

Быстрота – это способность человека к выполнению действия или комплекса действий за минимально короткое время. Профессор А. Д. Новиков считал скорость способностью к выполнению комплекса

движений с максимальной частотой. Существует ряд функциональных свойств, которые показывают основные характеристики быстроты движений. Согласно исследованиям, изложенным в специальной литературе по данному вопросу, скорость движений имеет три формы проявления. К данным формам относятся быстрота нервно-двигательной реакции, скорость одиночного движения и уровень частоты (темпа) движений.

Существуют показатели простых и сложных видов нервно-двигательных реакций. Простой вид нервно-двигательной реакции заключается в реагировании на заранее известный, быстро появляющийся сигнал раздражителя, например, начало движения, которое осуществляется на заранее известный зрительный либо звуковой сигнал. Сложный вид нервно-двигательной реакции осуществляется на заранее неизвестный раздражитель. В этом случае определенность ответного действия отсутствует. Сложные виды нервно-двигательной реакции необходимо проявлять в единоборствах и спортивных играх.

Психофизические свойства данных видов быстроты имеют существенные различия в плане функционирования в человеческом организме. Высокая степень скорости передвижений в единоборствах (фехтование, бокс) может существенно не влиять на скорость нанесения атакующих действий. Происходит это, потому что нервные процессы, происходящие в головном мозгу и отвечающие за ту или иную форму быстроты, протекают по своим закономерностям, которые мало влияют друг на друга. Поэтому очень важно подобрать комплексы движений, с помощью которых одинаково развиваются разные формы быстроты.

Главными условиями, определяющими уровень проявления перечисленных форм быстроты, являются особенности функционирования центральной и периферической нервной системы.

2.3 Координация

Координация – это способность выполнять двигательные действия точно, экономно, эффективно и своевременно. Данное физическое качество характеризуется быстротой освоения новых видов движений, а также способностью адекватно выполнять действия в зависимости от возникших условий. Координационные способности имеют ряд разновидностей, по которым определяют уровень развития таких качеств, как ориентация в пространстве, удержание равновесия, контроль движений, определение точного ритма, перестроение структуры движений, вестибулярная устойчивость, эффективное расслабление мышечных групп.

Все эти разновидности координационных способностей зависят от трех основных функций, которые необходимо проявлять человеку.

1. Эффективно и точно воспроизводить, а затем регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Поддерживать статическое положение (позу) и динамическое равновесие.

3. Выполнять двигательные действия с минимальной мышечной напряженностью и расслаблять неработающие мышцы антагонисты.

Координационные способности развиваются наиболее эффективно в период формирования организма человека, который находится в пределах 6–14 лет с помощью специализированных средств и методов. Координационные способности в специальной литературе принято разделять на *общие* и *специальные*.

Общие координационные способности характеризуются как ловкое освоение и выполнение различных видов движений, развиваются на основе обогащения базы разных типов движений, нужны для эффективного развития специальных координационных способностей.

Специальные координационные способности характеризуются эффективным выполнением техники движений из различных видов спорта или движений из профессиональной деятельности (избранной профессии).

2.4 Выносливость

Выносливость – это способность организма человека противостоять процессам утомления без значительного снижения работоспособности. Проявление данного физического качества создает предпосылки для повышения уровня физической работоспособности и жизнедеятельности человека. Во многих видах спорта выносливость играет главную роль, а также влияет на проявление других физических качеств. Высокий уровень выносливости достигается мощной работоспособностью дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем.

В процессе занятий и тренировок развиваются процессы утомления, имеющие свои признаки в каждом отдельном случае. В зависимости от типа тренировочной работы, средств и проявления различных физических качеств виды выносливости классифицируются по ряду признаков:

1) выносливость при выполнении упражнений в определенной зоне мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной);

2) выносливость при выполнении статических или динамических упражнений;

3) выносливость при выполнении упражнений на аэробных и анаэробных режимах энергообеспечения организма;

4) выносливость при проявлении других физических качеств (силовая, скоростная, координационная);

5) выносливость общая и специальная;

б) выносливость, которую нужно проявлять в спортивных играх или многоборье.

Перечисленные виды выносливости имеют тесную взаимосвязь друг с другом и проявляются в той или иной мере в зависимости от направленности тренировочных занятий. Высокий уровень развития общей выносливости не всегда переносится на проявление специальной выносливости. Поэтому специальную выносливость в ряде случаев (фехтование, бокс, борьба и другие единоборства) необходимо развивать несмотря на наличие высокого уровня общей (неспецифической) выносливости.

2.5 Гибкость

Гибкость – это способность организма человека выполнять движения с наибольшей амплитудой. Данное качество характеризуется интегральной подвижностью всех звеньев человеческого тела, а также гибкостью суставной, связочной и мышечной систем. Высокий уровень гибкости – важное условие, положительно влияющее на проявление силы, быстроты и координации движений. Гибкость опорно-двигательного аппарата увеличивает силу мышц, быстроту реакции и скорость движений, снижает затраты энергии, повышает экономичность работы.

Существуют следующие виды гибкости – это *активная* и *пассивная*. *Активная гибкость* проявляется при увеличении амплитуды движений, осуществляемых за счет выполнения активных мышечных сокращений и усилий. Другими словами, при сокращении одних мышечных групп идет растяжение других. *Пассивная гибкость* проявляется при увеличении амплитуды движений, выполняемой за счет задействования внешних сил (веса партнера, снаряда, оборудования). При пассивном выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, достигается значительно большая амплитуда движений, чем при активном выполнении упражнений.

В практике физической культуры и спорта различают также *общую* и *специальную гибкость*. *Общая гибкость* – это способность выполнять с наибольшей амплитудой различные виды или типы движений.

Специальная гибкость – это способность выполнять с наибольшей амплитудой движения, относящиеся к конкретному виду спортивной специализации или профессиональной деятельности. Различают динамические, статические и статико-динамические упражнения, направленные на развитие гибкости. Уменьшение гибкости может наблюдаться при систематическом использовании силовых упражнений, которые могут закрепощать ряд мышечных групп; при этом не используются комплексы упражнений, направленные на увеличение уровня гибкости. Проявление гибкости зависит от особенностей функционирования опорно-двигательного аппарата и мышечной системы организма человека.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1 Гигиенические факторы

Охрана и укрепление здоровья являются важнейшими задачами, необходимыми для повышения жизнеспособности и продолжительности жизни людей в современном мире. Современные исследования показывают, что здоровье человека зависит от ряда важных факторов таких, как уровень функционального состояния всех органов и систем, особенно дыхательной сердечно-сосудистой и нервной. Большое значение для решения данных задач имеет грамотное использование гигиенических и природных факторов.

Гигиена (от греч. слова «здоровый») – это наука, изучающая влияние комплекса факторов окружающей среды на организм человека с целью предотвращения негативных воздействий и последствий. Гигиена при изучении этих важных факторов использует знание из других отраслей науки: физики, химии, биологии, географии, физиологии, анатомии. Гигиенические требования направлены на профилактику заболеваний и укрепление здоровья человека. Они соблюдаются на основе системы проведения социально-экономических, медико-санитарных и общественных мероприятий по охране здоровья людей.

Гигиена как наука подразделяется на ряд гигиенических дисциплин, которые должны обеспечивать эффективное взаимодействие человека с социальной, производственной или природной сферами:

1. *Гигиена окружающей среды* направлена на исследование воздействий комплекса природных факторов, погоды, атмосферного воздуха, солнечного излучения, атмосферного давления, ряда магнитных полей, выброса природных веществ в атмосферу, влияющих на здоровье человека.

2. *Гигиена труда* (производственная) направлена на исследование взаимодействия человека со всеми сферами производства, а также влияния позитивных и негативных факторов производственного процесса на здоровье работников.

3. *Гигиена питания* направлена на исследование воздействия пищевых продуктов на здоровье человека, в рамках которой осуществляются мероприятия по оптимизации и обеспечению безопасности питания.

4. *Гигиена детей и подростков* направлена на изучение влияния факторов внешней среды на растущий и формирующийся организм человека.

5. *Гигиена военная* – это система мероприятий, направленных на сохранение и повышение боеспособности и безопасности функционирования вооруженных сил.

6. *Личная гигиена* – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнеспособности человека в условиях окружающей среды.

Правила личной гигиены состоят из целого комплекса таких мероприятий, как четкий распорядок дня, грамотное чередование работы и отдыха, гигиена тела, сна, одежды и обуви, сбалансированное питание. Несоблюдение правил личной и общественной гигиены наносит серьезный вред здоровью индивида и общества в целом.

Правила личной гигиены необходимо соблюдать на занятиях и тренировках, в профессиональной деятельности и во время отдыха, во время проведения общественных мероприятий и путешествий – это одна из важных основ здорового образа жизни. В процессе соблюдения правил личной гигиены необходимо ежедневно проводить комплекс таких мероприятий, как дезинфекция лица и рук, очищение полости рта, тщательное мытье всего тела, чистота одежды и жилья, сбалансированное питание, процедуры закаливания (с точной дозировкой проведения), систематические занятия физическими упражнениями.

Соблюдение грамотного режима дня помогает успешно осуществлять учебную и профессиональную деятельность человека. Данные условия способствуют повышению уровня физической подготовленности, профессиональной работоспособности и степени коэффициента полезного действия за единицу времени. Нарушение системы распорядка мероприятий, спланированных за день в учебной или профессиональной деятельности, уменьшает умственную и физическую работоспособность, способствует снижению эффективности действий в выбранном виде профессии.

3.2 Природные факторы

Естественные факторы природы являются мощными дополнительными средствами, которые используются в системе физической культуры. Естественными факторами природы, которые оказывают оздоровительное и укрепляющее воздействие на организм человека, являются солнце, воздух и вода. Положительное воздействие физических упражнений на организм человека значительно увеличивается при сочетании их с использованием естественных природных факторов.

Дополнительными средствами оздоровления людей являются комплексы специальных процедур в виде солнечных, воздушных и водных ванн, которые применяются на основе использования естественных природных стихий. Определение оптимальной дозы перечисленных средств оздоровления зависит от индивидуальных особенностей организма занимающихся и поставленных целей. Необходимым условием для сохранения здоровья человека является ежедневное пребывание на свежем воздухе. Кроме этого, во время пребывания на природе необходимо поддерживать уровень двигательной активности, выполняя различные типы движений (ходьба, бег, спортивные и подвижные игры, развивающие упражнения) в невысоком темпе. Данные условия значительно увеличивают функциональные резервы организма, в частности работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.

Солнечные ванны также являются эффективным средством оздоровления и омоложения организма. Следует помнить, что дозу использования солнечных ванн необходимо увеличивать постепенно. Кроме того, нужно индивидуально подобрать для каждого человека степень воздействия всего спектра солнечных излучений, которые оказывают мощнейшее влияние на все системы организма. В противном случае существует риск значительной передозировки воздействия солнечной радиации. Данный фактор приведет к возникновению ряда таких неприятных симптомов, как слабость, головокружение, общий перегрев организма, нарушение терморегуляции. Следует отметить, что наиболее сильным является прямой спектр солнечных излучений, который появляется в летний период времени в промежутке между 12 и 4 часами дня. Именно в это время необходимо четко дозировать использование солнечных ванн. При появлении признаков перегрева организма нужно немедленно принять меры для восстановления баланса терморегуляции. С этой целью пострадавшего нужно перевести в прохладное и хорошо проветриваемое помещение, а также необходимо приложить на короткое время пузырь со льдом, либо смоченное водой полотенце на область крупных сосудов (сердце, шея, подмышки). После выполнения данных процедур пострадавшему необходимо принять обильное питье и находиться некоторое время в лежачем положении для снижения нагрузки на сердце.

Водные процедуры являются комплексным средством оздоровления человека. Во время их применения происходит закаливание и повышается общий тонус огромного количества мелких капилляров во всем организме, что способствует притоку крови с питательными веществами

и кислородом ко всей периферии тела человека. Данные процессы значительно увеличивают сопротивляемость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Выбатывается иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, улучшаются функции нервной системы, увеличивается стойкость к различным видам стресса.

Необходимо грамотно подбирать температуру воздействия водных процедур. Воздействие слишком холодной воды сразу после интенсивного выполнения упражнений нецелесообразно, так как это может вызвать переохлаждение и шок внутренних органов. Особенно опасно воздействие холодной водой длительное время на обширную поверхность кожных покровов. Степень и широту воздействия водных процедур необходимо дозировать постепенно.

Появление озноба, ухудшение общего состояния, длительное и стойкое ощущение внутреннего холода, свидетельствует о передозировке длительности и силе воздействия водных процедур. Закаливание организма лучше всего проводить в летнее время и начинать его с температуры 25°, постепенно снижая температуру воздействия на один градус в течение одного месяца. Общее правило для всех солнечных, воздушных и водных процедур – это адекватность, систематичность, постепенность и последовательность применения.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА УЧИТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мероприятия, направленные на восстановление, отдых и реорганизацию досуга играют большую роль в развитии личности и формировании мировоззрения у студентов и школьников. В данные периоды времени происходит оздоровление организма, развитие творческих и коммуникативных способностей, расширение числа социальных контактов, удовлетворение личностных потребностей.

Наиболее распространенной формой отдыха у студентов и школьников являются летние оздоровительные лагеря. Данный вид оздоровления в силу специфики проведения имеет ряд различий по сравнению с другими формами отдыха. В летних лагерях имеются значительные возможности для осуществления разнообразных форм отдыха, оздоровления, контактов в социальных и межличностных отношениях.

Отмеченные типы мероприятий проводятся с целью отдыха, получения ряда оздоровительных эффектов, а также решения ряда педагогических задач (воспитание, передача навыков и умений, социальная коммуникация). Процесс оздоровления и воспитания подрастающего поколения проходит на основе использования ряда таких педагогических принципов, как систематичность, непрерывность, постепенность, наглядность, адекватность, преемственность.

Важность проведения организованных мероприятий летних лагерей заключается прежде всего в том, что в это время осуществляются процессы целенаправленного педагогического воздействия на студентов и школьников. Условия, которые существуют в организации летних лагерей, позволяют в большей степени решить ряд задач, которые трудно выполнимы в строго регламентированном учебном процессе. Решение отмеченных задач осуществляется на основе организации способов неформального общения, разнообразных форм деятельности, различных видов активного отдыха. Таким образом, многообразие видов и форм деятельности в летних лагерях позволяет развивать у студентов и школьников ряд необходимых умений и навыков. К ним относятся организаторские способности, активная творческая деятельность, самостоятельность, коммуникативные способности, эффективное использование средств оздоровления.

Спортивно-массовые и общественные мероприятия, проводимые в условиях отдыха, романтики и игры, позволяют переключить внимание обучаемых и восстановить ресурсы психики после тяжелого процесса обучения. При этом выбор средств и методов педагогического воз-

действия на обучающихся во время летних лагерей осуществляется в зависимости от конкретных целей и задач.

Условия, которые существуют во время проведения летних лагерей, имеют существенные различия в плане социального взаимодействия людей по сравнению с формальным учебным процессом в школе и вузе. Прослеживается подобная закономерность, если сравнивать уровень социального взаимодействия летнего лагеря и общения с родителями дома. Подростающему поколению необходимо эффективно адаптироваться к общению со своими сверстниками в меняющейся обстановке социума. В условиях летних лагерей обучающиеся имеют более тесные контакты со своими учителями и преподавателями в силу проведения ряда мероприятий, которые отсутствуют в школе, вузе, дома. К данным мероприятиям относятся организация различных форм отдыха, оздоровительные и общественные мероприятия, пребывания на природе. Подростающее поколение активно взаимодействует со всеми факторами природы, получая при этом ряд полезных умений, навыков и представлений. В совокупности это способствует укреплению здоровья детей и подростков, повышению у них уровня экологической культуры, раскрывает творческий потенциал.

Следует отметить, что форму организации проведения мероприятий на летнем отдыхе необходимо подбирать с учетом особенностей психического и физического развития контингента школьников и студентов. Профессионализм и компетентность учителя и преподавателя также важны при проведении той или иной формы мероприятий. Должны создаваться такие условия в летних оздоровительных лагерях, в которых каждый человек мог раскрыть свой личностный, психический и физический потенциал. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в летних лагерях решаются на основе проведения спортивно-массовых мероприятий, поездок, путешествий, бесед, психологических игр и тестов, посещений выставок, музеев.

Мероприятия по физической культуре, проводимые в летнем оздоровительном лагере, имеют большое значение для развития, подросткового поколения. Условия природы предрасполагают к использованию таких важных средств физического воспитания и развития, как обучение плаванию, туризму и ориентированию на местности, проведение подвижных игр, гимнастических упражнений с собственным телом. В совокупности использование данных средств развивает ряд физических качеств, улучшает функционирование опорно-двигательного аппарата и формирует правильную осанку у занимающихся.

Проведение мероприятий в летнем оздоровительном лагере формирует ряд важных навыков здорового образа жизни, расширяет мировоззрение, помогает адаптироваться в социуме, развивает умения, необходимые в дальнейшей учебной и профессиональной деятельности у подрастающего поколения.

Процесс физического воспитания имеет комплексное воздействие на физические, психические, умственные и интеллектуальные способности подрастающего поколения. В процессе развития личности формируются зрительные, обонятельные, осязательные, вестибулярные и мышечно-суставные ощущения и восприятия во внешней и внутренней среде. Повышение уровня обработки информации и взаимодействие на физическом и умственном планах способствуют развитию памяти, мышлению, анализу, воображению. Большую роль в формировании всех уровней мировоззрения у студентов и школьников играет личность учителя и педагога.

Продуктивность педагогической и воспитательной деятельности определяется способностью наставника владеть комплексом технологий педагогического общения. Важную роль в этом процессе играют коммуникативные способности, эффективная адаптация преподавателя в социуме, знание законов практической психологии и педагогики. Очень часто наставник в силу влияния социума, стрессов, а также неправильного представления о законах функционирования человеческого организма утрачивает живое и непосредственное общение со своими учениками. В результате возникает большая дистанция, недопонимание и недоверие в коммуникации между двумя важнейшими звеньями (преподавателями и обучаемыми) в системе воспитания и педагогической деятельности. Вместе с тем в этих важнейших процессах происходит передача опыта, знаний, обмен информацией, обратная связь и эмоционально-интеллектуальное развитие людей. Поэтому преподавателю и учителю по физической культуре необходимо хорошо выполнять коммуникативные, воспитательные, образовательные и управленческо-организаторские функции.

Коммуникативные функции заключаются прежде всего наличием комплекса навыков у преподавателя эффективного взаимодействия со многими социальными слоями в сфере образования, науки, педагогики, психологии. Данный фактор будет способствовать возможности и увеличивать вероятность передачи коммуникативных навыков обучаемым студентам и школьникам. Особую роль коммуникативная функция будет играть при переходе студентов к профессиональной преподавательской или педагогической практике.

Управленческо-организаторские функции состоят из грамотной организации уроков, занятий, спортивных секций, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. Многообразие форм физического воспитания, их эффективное проведение способствуют решению ряда задач воспитания, обучения, вовлечения большого количества занимающихся в процесс физической культуры.

Воспитательные функции заключаются в формировании нравственных законов, эстетического воспитания и целостного мировоззрения у обучающихся.

Образовательные функции преподавателя по физической культуре состоят в передаче ряда необходимых знаний, умений, навыков и представлений о законах функционирования человеческого организма, анатомии, физиологии, педагогики и физического воспитания.

Профессиональная деятельность в сфере физической культуры имеет ряд сходных черт с производственной деятельностью либо сферой разработки материальных и духовных ценностей.

5. ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Анализ эффективности проведения уроков и занятий по физической культуре осуществляется на основе изучения динамики показателей физической подготовленности занимающихся. На основе использования результатов тестирования определяется уровень физической подготовленности и степень развития физических качеств у занимающихся на занятиях по физической культуре.

Уровни физической подготовленности занимающихся принято разделять на низкий, средний и высокий. Низкому уровню соответствует – 1 балл, среднему – 2 балла, высокому – 3 балла. Эффективность выполнения тестов показывает уровень развития ряда двигательных способностей человека: скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости и выносливости. Тестирования и контрольные нормативы необходимо принимать согласно определенным правилам и требованиям.

Тест 1: бег 30, 100 метров, время в секундах (скоростные способности). Условие: на стадионе между стартовой и финишной линией находится 30-,100-метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. *Выполнение:* по команде «На старт» бегущие занимают положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Внимание» бегущие занимают положение предстартовой готовности. По команде «Марш» соревнующиеся бегут по своей дорожке на максимальной скорости до финишной линии. *Результат:* время бега по дистанции фиксируется секундомером, точность измерения до 0,01 секунды.

Тест 2: прыжок в длину с места, длина в сантиметрах (скоростно-силовые способности). Условие: упражнение выполняется на тартановой дорожке стадиона либо специальной площадке, на которых имеется линия и разметка в сантиметрах. *Выполнение:* по готовности тестируемый встает носками у линии (не заступать), ноги на ширине плеч. Затем необходимо сделать замах рук назад, согнуть ноги в коленях и резко выполнить прыжок вперед отталкиваясь от опоры на максимальное расстояние от линии. Координировать движения в полете и плавно приземлиться на опору (не выполнять дополнительных подскоков). *Результат:* дальность прыжка определяется расстоянием измеренного в сантиметрах от линии отталкивания до пятки близкостоящей ноги при приземлении.

Тест 3: наклон вперед из положения сидя, длина в сантиметрах (гибкость). Условие: в зале занимающиеся принимают положение сидя на полу (ноги прямые, расстояние между пятками 20 сантиметров), пят-

ки находятся у горизонтальной линии, но не касаются ее. *Выполнение:* по готовности, занимающиеся выполняют три разминочных наклона вперед, касаясь пальцами пола перед собой. Четвертый наклон необходимо выполнить с максимальной амплитудой движения, показав результат гибкости. *Результат:* может быть с положительной отметкой (обозначается «+» и значение), если кончики пальцев оказались за линией, расположенной возле пяток. Результат может быть с отрицательной отметкой (обозначается «-» и значение), если пальцы не достали линии, расположенной возле пяток. Измерение результата производится с точностью до 1 сантиметра.

Тест 4: поднимание туловища за 1 минуту (женский), количество раз (силовые способности). Условие: на гимнастическом мате в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой, стопы зафиксированы партнером. *Выполнение:* на старте упражнения включают секундомер. Тестируемый поднимает туловище до положения сидя, необходимо коснуться локтями коленей, затем возвратиться в исходное положение (1 цикл). Цикл не засчитывается если нет касания гимнастического мата лопатками и локтями коленей. *Результат:* засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту.

Тест 5: подтягивание из положения виса на высокой перекладине (мужской), количество раз (силовые способности). Условие: упражнение выполняется из положения виса на высокой перекладине, хватом сверху, туловище в прямом положении. *Выполнение:* из положения виса сгибание рук в локтевых суставах выполняется до перехода подбородка уровня перекладины, затем опускание производится на прямые руки (1 цикл). Паузы отдыха, рывки, раскачивания должны отсутствовать. Цикл засчитывается только при выполнении вышеперечисленных условий. Темп выполнения теста произвольный. *Результат:* засчитывается количество полных циклов, выполненных произвольно.

Тест 6: бег 500, 1000 метров, время в минутах, секундах (выносливость). Условие: норматив выполняется на беговой дорожке стадиона либо ровной местности, в которой точно измерено расстояние бега. *Выполнение:* по команде «На старт» испытуемые подбегают к стартовой линии. По команде «Марш» выполняется бег по дистанции 500 и 1000 метров. *Результат:* засчитывается время бега дистанции до финиша, измеренное в минутах или секундах.

Для оценки уровня физической подготовленности школьников старших классов (группы основного отделения) определены уровни развития определенных двигательных способностей (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень развития двигательных способностей у школьников старших классов (15–17 лет)

| Двигательные способности | Уровень | | |
|--|---------|---------|---------|
| | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростно-силовые (Прыжок в длину с места, сантиметры) | 140 | 175 | 190 |
| | 190 | 225 | 250 |
| Скоростные (бег 30 метров, секунды) | 6,20 | 5,50 | 4,80 |
| | 5,20 | 4,50 | 4,10 |
| Скоростные (бег 100 метров, секунды) | 18,00 | 17,00 | 16,20 |
| | 15,00 | 14,60 | 14,00 |
| Силовые (Поднимание туловища из положения лежа, количество раз) | 28 | 40 | 45 |
| Силовые (Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз) | 5 | 9 | 15 |
| Гибкость (наклон вперед из положения сидя, сантиметры) | +6 | +14 | +18 |
| | +3 | +7 | +12 |
| Выносливость (бег 500 метров, минуты, секунды) | 2,10 | 1,50 | 1,42 |
| Выносливость (бег 1000 метров, минуты, секунды) | 4,00 | 3,30 | 3,15 |

Тестирования необходимо проводить систематически с определенными интервалами времени. В практике физической культуры принято обязательное выполнение контрольных нормативов в начале и в конце учебного семестра. Интервалы времени выполнения тестов зависят от уровня подготовленности и степени отклонений в состоянии здоровья занимающихся. Уровень физической подготовленности взрослого контингента студентов (17 лет и старше, группы основного отделения) в среднем выше по силе, чем у школьников всех возрастов (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень развития двигательных способностей у студентов 1–3 курсов (17 лет и старше)

| Двигательные способности | | Уровень | | |
|--|------|---------|---------|---------|
| | | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростно-силовые (Прыжок в длину с места, сантиметры) | жен. | 150 | 185 | 210 |
| | муж. | 210 | 235 | 260 |
| Скоростные (бег 30 метров, секунды) | жен. | 6,00 | 5,40 | 4,70 |
| | муж. | 5,00 | 4,30 | 4,00 |
| Скоростные (бег 100 метров, секунды) | жен. | 17,80 | 16,70 | 15,80 |
| | муж. | 14,80 | 14,20 | 13,60 |
| Силовые (Поднимание туловища из положения лежа, количество раз) | жен. | 32 | 44 | 55 |
| Силовые (Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз) | муж. | 7 | 11 | 16 |
| Гибкость (наклон вперед из положения сидя, сантиметры) | жен. | +6 | +14 | +18 |
| | муж. | +3 | +7 | +12 |
| Выносливость (бег 500 метров, минуты, секунды) | жен. | 2,00 | 1,45 | 1,40 |
| Выносливость (бег 1000 метров, минуты, секунды) | муж. | 3,50 | 3,25 | 3,12 |

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какие главные задачи и цели выполняются освоением и изучением предмета «Физическая культура» в системе высшего и среднего образования?

2. Какие признаки существуют в понятии «здоровый образ жизни», цели и задачи данной системы взаимодействия с внешней и внутренней средой?

3. Какие признаки существуют в понятии «здоровье»? Опишите ряд положительных состояний и изменений, которые появляются в здоровом организме человека.

4. Какие отрицательные факторы внешней и внутренней среды вы знаете? Перечислите закономерности влияния данных факторов на функционирование всех систем организма человека.

5. Какой из перечисленных факторов, согласно материалам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), имеет наибольшее влияние на здоровье человека: а) заложенная в организм программа генотипа; б) экология; в) медицинский сервис; г) образ жизни?

6. Какие существуют основные средства физической культуры, функции их использования? Перечислите ряд положительных изменений, происходящих в организме человека под влиянием использования данных средств.

7. Какие существуют дополнительные средства физической культуры, функции их использования? Опишите, как данные средства влияют на использование основных средств физической культуры?

8. Какие нужно соблюдать условия при формировании структуры и содержания занятий по физической культуре? Опишите закономерности их влияния на процесс проведения тренировок или занятий.

9. Какие существуют признаки ухудшения функционирования ряда физиологических систем организма человека? Опишите комплекс мер, направленных на предотвращение неприятных явлений.

10. Какие признаки существуют в понятии «физические упражнения»? Дайте определение, из чего состоят физические упражнения, цели и направленность их использования, чем отличаются данные упражнения от бытовых или трудовых?

11. Какие существуют физические упражнения, выполнение которых зависит от типа двигательных действий (повторяющихся или изменяющихся)? Приведите несколько примеров. В каких видах спорта преобладает тот или иной тип двигательных действий?

12. Какие существуют типы физических упражнений в зависимости от признака исторически сложившихся систем физического воспитания? Приведите несколько примеров данных систем.

13. Какие существуют физические упражнения в зависимости от признаков интенсивности выполняемой работы, типы мощности выполняемой нагрузки?

14. Какие особенности имеет спортивная специализация «гимнастика»? Дайте определение и понятие данной дисциплине, перечислите основные средства, которые используются в гимнастике.

15. Какие особенности имеет спортивная специализация «легкая атлетика», какие виды спорта и упражнения включены в данный вид специализации?

16. Какими особенностями отличается специализация «спортивные игры»? Перечислите виды спортивных игр, особенности их проведения. Какие качества развивают данные виды упражнений?

17. Какими особенностями обладают виды движений под названием «подвижные игры»? Назовите основные функции, цели и задачи данных видов игр в системе физической культуры.

18. Какими особенностями отличается специализация «силовые виды спорта»? Назовите основные виды силовых дисциплин, их влияние на функциональные свойства организма, физические качества, которые развиваются при использовании данных упражнений.

19. Какими особенностями отличается специализация «спортивные единоборства»? Какие виды спортивных единоборств вы знаете? Какие психофизические и физические качества развивают данные виды спорта?

20. Какие цели и задачи решаются в результате спортивной деятельности? Дайте определение понятию «спорт». Перечислите, какие виды возможностей человека совершенствуются в спорте при максимальных нагрузках.

21. На какие группы разделяются все виды спорта согласно классификации, представленной в издании Л. П. Матвеева? Перечислите отличия основных групп видов спортивной специализации.

22. Какие особенности имеет понятие «спортивная тренировка»? Дайте определение данному понятию согласно закономерностям, описанным в издании Л. П. Матвеева. Какие цели и задачи процесса спортивной тренировки?

23. Какие закономерности существуют в понятии «спортивной формы»? Перечислите, какая цель достигается при нахождении тренирующегося в лучшей спортивной форме?

24. Какие виды спортивной подготовки вы знаете? Какие цели и задачи решаются в процессе проведения того или иного вида спортивной подготовки?

25. Какие виды циклов (временных промежутков) вы знаете в системе спортивной подготовки? Какие задачи и цели решаются на протяжении отмеченных циклов?

26. Какие особенности имеют функции работы сердечно-сосудистой системы человека? Сколько ударов пульса в норме у здорового взрослого (нетренированного) человека должно быть в состоянии покоя? Сколько ударов пульса в норме у тренированного человека должно быть в состоянии покоя?

27. Какие основные режимы интенсивности выполнения работы вы знаете? Перечислите уровни (пульс) интенсивности выполнения упражнений при данных режимах. Какие виды энергообеспечения человеческого организма существуют?

28. Как рассчитать индивидуальную максимальную частоту пульса согласно полу и возрасту? По какой формуле рассчитывается данный показатель? Какие пульсовые зоны определены спортивной медициной и врачебным контролем в практике физической культуры?

29. Какие особенности имеет понятие «сила» как физическое качество? Перечислите, какие основные виды силовых способностей вы знаете. Какие существуют средства для развития силы, назовите несколько примеров?

30. Какие особенности имеет понятие «быстрота» как физическое качество? Перечислите, какие виды быстроты существуют, в чем их особенность. Назовите несколько примеров средств для развития быстроты.

31. Какие особенности имеет понятие «координация» как физическое качество? Перечислите, от каких функций опорно-двигательного аппарата зависит проявление координационных способностей. Какие виды координации существуют?

32. Какие особенности имеет понятие «выносливость» как физическое качество? Перечислите, какие виды выносливости существуют и по каким признакам они классифицируются. Назовите факторы, от которых зависит уровень проявления выносливости.

33. Какие особенности имеет понятие «гибкость» как физическое качество? Назовите необходимые условия для развития гибкости человека. Перечислите основные виды гибкости и как она влияет на развитие других физических качеств.

34. Какие дополнительные средства физической культуры вы знаете и как они влияют на работу человеческого организма? Охарактеризуйте, как дополнительные средства влияют на эффективность применения основных средств (упражнений) в практике физической культуры.

35. Какие особенности имеет понятие «гигиена» как наука в целом? Назовите, для чего необходимо проведение комплекса гигиенических мероприятий. Как выполнение гигиенических мероприятий влияет на здоровье людей?

36. Какие виды гигиенических дисциплин вы знаете? Перечислите, на что направлены основные виды гигиенических дисциплин. Охарактеризуйте правила личной гигиены и какие мероприятия нужно проводить для ее соблюдения.

37. Какие естественные факторы природы вы знаете? Как они влияют на функционирование человеческого организма? Какие принципы нужно соблюдать при использовании естественных факторов природы?

38. Какова последовательность и особенности применения солнечных ванн на организм человека? Как необходимо дозировать применение солнечных ванн? Назовите комплекс мер, которые необходимо принять при передозировке данной процедуры.

39. Как влияет на организм человека использование воздушных ванн? Как функционирует человеческий организм при использовании воздушных ванн в комплексе с физическими упражнениями?

40. Какова последовательность и особенности применения водных процедур на организм человека? Как влияет закаливание на организм человека? Назовите симптомы, возникающие в организме человека в результате адекватного и неадекватного использования водных процедур. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при закаливании?

41. Какую функцию выполняет тестирование уровня физической подготовленности занимающихся? Какие уровни физической подготовленности вы знаете? Назовите правила, которые необходимо соблюдать при проведении тестирований и контрольных нормативов?

42. Какие физические качества (двигательные способности) тестируются при определении уровня физической подготовленности занимающихся? Какие упражнения обычно используются для тестирования двигательных способностей человека?

43. Какие дополнительные формы летнего отдыха у студентов и школьников вы знаете? Назовите основные функции педагогической практики в летних лагерях.

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Абсолютная сила – это максимальный уровень силовых показателей, который проявляется в определенном виде упражнений. Данный уровень может замеряться инструментально, например, динамометром или прибором для становой тяги.

Адаптация к нагрузкам – это приспособление организма (отдельных его систем и всего организма как целого) к тем или иным нагрузкам и сопряженным с ними условиям. Адаптация может быть полезной: организм начинает легче переносить нагрузку, экономнее работать, оказывается в состоянии справиться с большей нагрузкой. Процесс адаптации может также приводить к ряду отрицательных факторов, в результате которых замедляется или даже блокируется развитие ряда систем человеческого организма. В этом случае тренировочная нагрузка превышает возможности организма индивида.

Анаэробная нагрузка – это нагрузка, направленная на напряжение анаэробных (без использования кислорода) механизмов продуцирования энергии, и потому на развитие анаэробной работоспособности (анаэробной выносливости) спортсмена.

Анаэробная работоспособность – это работоспособность, объективно определяемая снятием соответствующих эргометрических и физиологических показателей; мера способности спортсмена выполнять наибольший из возможных для него объем механической работы за счет анаэробного продуцирования энергии мышцами.

Аэробная нагрузка – это нагрузка, направленная на напряжение аэробных (использующих кислород) механизмов продуцирования энергии, и потому на развитие (повышение) аэробной работоспособности (общей выносливости) спортсмена.

Аэробный обмен – это процесс распада и окисления питательных веществ в организме человека с участием кислорода.

Бег – это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы, то есть опора одной ногой о землю чередуются с фазой полета (с безопорной фазой).

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени. Существует много форм проявления качества быстроты движений, которые зависят от специфики вида спорта. Многообразие форм проявления быстроты движений можно назвать термином «скоростные способности».

Воспитание – это фактор и процесс направленного развертывания (культивирования) наследственных возможностей в онтогенезе. Пред-

ставляет собой форму деятельности по управлению морфогенезом посредством наведения процессов внутренней активности, обеспечивающих модификацию саморазвития на основе адаптации к воздействию извне. Способ – передача и освоение культуры и приобщение к искусству. Результат – направленное развитие физических, психических и социальных качеств и структур личности.

Восстановление – это состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации.

Временные характеристики движений – это ряд показателей, главными из которых являются длительность выполнения упражнений и его элементов, темп выполнения движений, время статического положения или позы. Одними из важных показателей являются темп и частота циклов движений, выполняемых за единицу времени. Изменение темпа и частоты движений приводит к увеличению или уменьшению уровня физической нагрузки на организм человека.

Выносливость – это способность человека длительный промежуток времени выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры и спорта выделяют два основных вида выносливости – общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу в различных видах движений. Выносливость в конкретном виде спортивной или профессиональной деятельности называют специальной.

Гибкость – это способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гигиена – это раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепления здоровья и продление жизни.

Гиподинамия – это физическое состояние, вызванное хроническим отклонением от физиологических норм двигательной активности.

Двигательная активность – это один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Двигательные действия – это форма проявления процессов внутренней активности во вне и осуществление пространственных перемещений и механических воздействий. В зависимости от способа энергообеспечения и формы взаимодействия с окружающим миром можно выделить три типа двигательных действий: баллистические преодоления, циклические перемещения и аддитивные согласования.

Двигательный навык – это высокая степень владения техникой двигательного действия. Управление движениями происходит автоматически, при этом выполнение действий отличается высокой стабильностью и надежностью (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Д. В. Хухлаева).

Двигательное умение – это значительная степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания на составных элементах движений и нестабильности решения двигательной задачи (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева).

Дыхание – это комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

Здоровье – это психофизическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полное биосоциальное функционирование, физическую или интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям, изменчивости внешней среды при отсутствии патологических отклонений в организме.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Иммунитет – это состояние невосприимчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Координация движений – это процесс управления мышечной активностью, в результате которого достигается определенная степень соответствия последовательности и градации мышечных напряжений особенностям двигательной задачи и условиям ее реализации.

Личная гигиена (индивидуальная) – это раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения. В нее входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

Личность – это человек как субъект отношений и сознательной деятельности с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – это наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряженной работе.

Методы физического воспитания – это способы достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.

Нагрузка – это количественная мера воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей, связанных с расходом энергетических ресурсов и возникновением утомления.

Обмен веществ (метаболизм) – это сложный, постоянно протекающий, самосовершенствующийся и саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создавать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности (активный и пассивный).

Педагогический контроль – это контроль, осуществляемый для оценивания эффективности педагогического процесса.

Переутомление – это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.

Подвижные игры – это специфический вид физической активности, характеризующийся нерегламентированным количеством играющих, отсутствием строгих правил и рамок игры. Подвижные игры связаны с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими физическими упражнениями. Проводятся как в помещении, так и на местности по определенным правилам и имеют соревновательный характер.

Профессионально прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии.

Работоспособность – это потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Разминка – это серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке. Другими словами – это комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Режим дня – это рациональное распределение всех видов деятельности и отдыха в течение суток, повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов.

Самоконтроль – это умение человека следить за выполнением намеченных программой действий и корректировать ее в соответствии с поставленными задачами, достижениями.

Самочувствие – это субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.

Система физического воспитания – это исторически сложившаяся форма государственной организации совместной деятельности общества, специалистов и населения по развитию, распространению и освоению материальных и духовных ценностей физического воспитания, спорта и физической культуры.

Специальная медицинская группа – это группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.

Спортивная дисциплина – это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.

Спортивные игры – это ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов. Проводятся по определенным правилам. К спортивным играм относятся: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, гандбол, городки, регби, теннис, хоккей и другие виды. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или залов.

Спортивная травма – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов, и нормальное течение физиологических процессов в ходе выполнения физических упражнений.

Стресс – это состояния психической напряженности, возникающей под влиянием сильных раздражителей.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

Травма – это воздействие на организм агентов, вызывающее нарушения анатомического строения и физиологических функций органов и тканей и сопровождающееся местной и общей реакциями организма.

Упражнение физическое циклическое – это упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение известного промежутка времени.

Упражнение физическое ациклическое – это упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

Усталость – это комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и других функций организма).

Физические качества – это свойства, характеризующие отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация.

Физическое развитие – это процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств) органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Функциональная подготовленность – это результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма человека.

Частота сердечных сокращений (пульс) – это показатель, дающий информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. В норме у нетренированного взрослого человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60–80 ударов в минуту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохина, И. А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ : методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПКПРО, 2006. – 49 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2018. – 62 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2017. – 160 с.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – М. : ИЦ Академия, 2012. – 304 с.
7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
8. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
9. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 274 с.
10. Гуревич, П. С. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / П. С. Гуревич. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 479 с.
11. Давиденко, Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов. – Самара : СГПУ, 2004. – 112 с.
12. Дианов, Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – М. : КноРус, 2012. – 184 с.
13. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2003. – 512 с.
14. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2012. – 444 с.

15. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 2016. – 224 с.

16. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2008. – 366 с.

17. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 128 с.

18. Кравченко, А. И. Психология и педагогика : учебник / А. И. Кравченко. – М. : ИНФРА-М, 2013. – 400 с.

19. Лакшин, А. М. Общая гигиена с основами экологии человека : учебник / А. М. Лакшин, В. А. Катаева. – М. : Медицина, 2004. – 464 с.

20. Ломан, В. Бег, прыжки, метания : учеб. пособие / В. Ломан. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 169 с.

21. Ломан, В. Бег, прыжки, метания / В. Ломан. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.

22. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 1–11 классов : методическое пособие / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 289 с.

23. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 160 с.

24. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2012. – 375 с.

25. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.

26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : «Советский спорт», 2003. – 464 с.

27. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В. Б. Рубанович. – М. : Юрайт, 2019. – 254 с.

Производственно-практическое издание

**Баранов Дмитрий Викторович,
Химаков Виталий Викторович**

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Практическое руководство

Редактор А. А. Негодина
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 25.01.2022. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 3,1.

Тираж 25 экз. Заказ 40.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ