

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ВЫСШИХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Содержание:

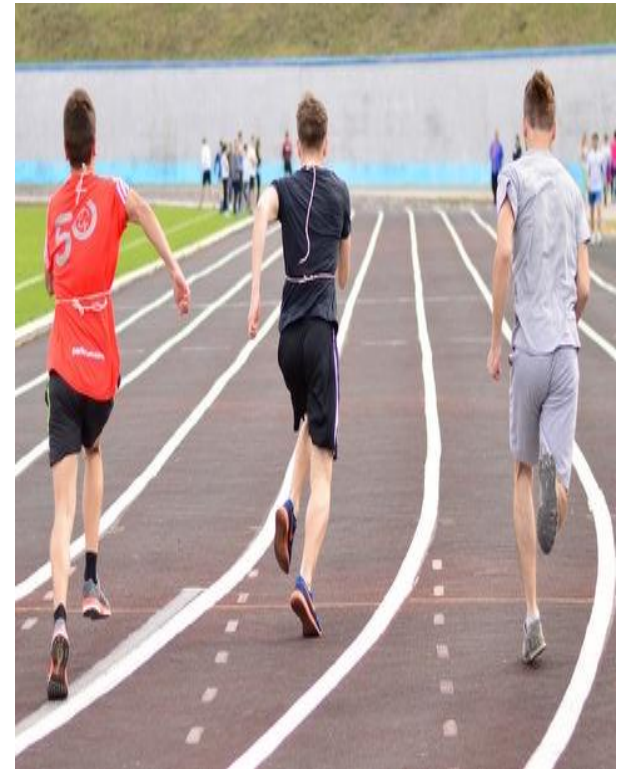
- 1) Значение и задачи физического воспитания студентов.**
- 2) Возрастные особенности физического развития студентов.**
- 3) Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.**
- 4) Методические основы физического воспитания в вузе.**
- 5) Особенности методики занятий различных учебных отделениях.**
- 6) Формы занятий физическими упражнениями студентов.**

Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.



Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.



Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.



Задачи физического воспитания:

♦ формирование знаний о роли физической культуры в развитии личности, в подготовке ее к профессиональной деятельности;


♦ освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;

♦ формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;



♦ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;

♦ обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;



♦ приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.



Возрастные особенности физического развития студентов

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19-28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.



Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.



Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня



**отстающих
двигательных
способностей**



**морфофункциональных
показателей (улучшение
осанки, регулирование массы
тела, увеличение жизненной
емкости легких и др.).**

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

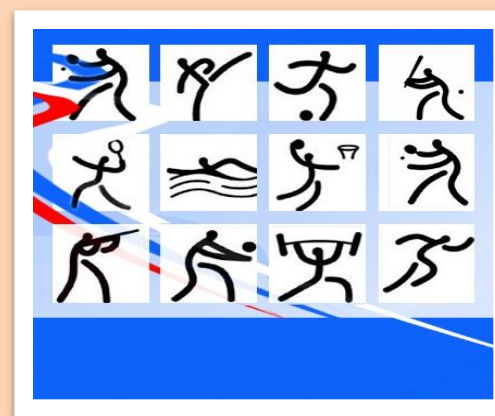


Важной психологической особенностью человека молодого возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью понимания студентами того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать и что те болезни и патологические состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне.



Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе

Государственными образовательными стандартами предусмотрено в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура». Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах – по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1 – 2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений.



- **Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура» определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривает формирование**
- **устойчивой мотивации,**
- **потребности в здоровом образе жизни,**
- **личного опыта использования средств и методов физической культуры,**
- **достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне.**

Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее

- ❖ **общеобразовательная направленность,**
- ❖ **наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.**

Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.



Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

Теоретический раздел (26 ч).
Материал раздела предусматривает

овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности,

умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития,

совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций.

Лекционный курс читается по следующим темам:

- 1) «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»,
- 2) «Социально-биологические основы физической культуры»,
- 3) «Основы здорового образа жизни студента»,
- 4) «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»,

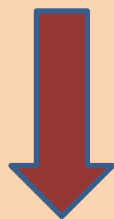
5) «Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»,

6) «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,

7) «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений»,

8) «Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений»,

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на



практических занятиях



путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на

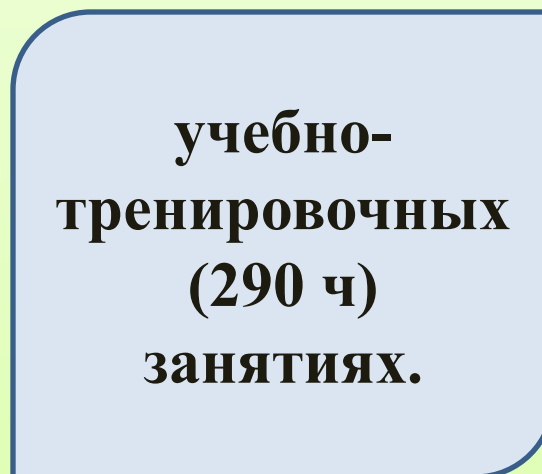
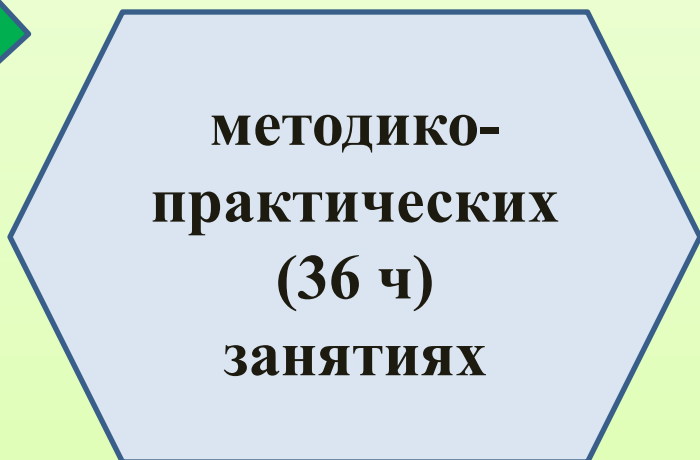
повышение уровня функциональных и двигательных способностей,

на формирование необходимых качеств и свойств личности,

на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности,

на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

*Практический раздел программы
реализуется на*



Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

- **Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.**



Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом:

— методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах , плавание);

— простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

— методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

— основы методики самомассажа;

— методика коррегирующей гимнастики для глаз;

— методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

— методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

— методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

— методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

— методика проведения учебно-тренировочного занятия;

— методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

— методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;

— основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;

— методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;

— средства и методы мышечной релаксации в спорте;

— методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

— методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия направлены на

- ❖ **приобретение опыта творческой деятельности,**
- ❖ **достижение высоких результатов в избранном виде спорта,**
- ❖ **развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства,**
- ❖ **повышения уровня функциональных,**
- ❖ **двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.**



•Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе являются

•отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые),

•плавание,

•СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

•ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ,

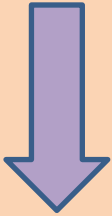
•ТУРИЗМ,

•упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности,

- **Практический раздел предусматривает как**
- **так и развитие двигательных способностей.**
- **обучение занимающихся новым двигательным действиям,**

Контрольный раздел.

Материал раздела направлен на



**дифференцированный
и объективный учет
процесса**



**результатов учебной
деятельности студентов**



- **Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.**

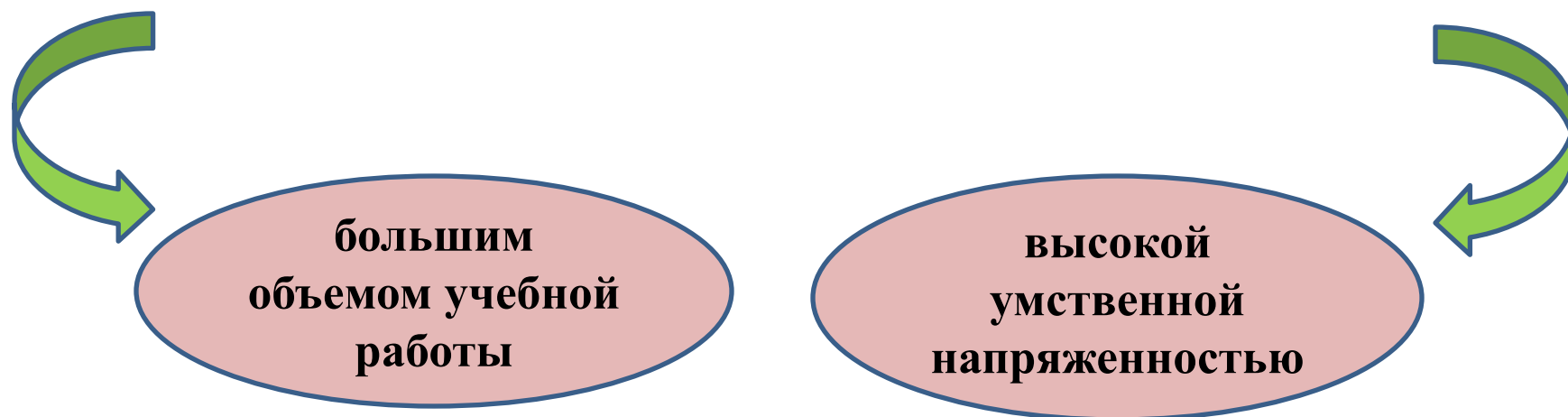
**Обязательными тестами,
определяющими физическую
подготовленность студентов,
являются:**

- 1) бег на 100 м;
- 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
- 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).



Методические основы физического воспитания в вузе

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с



Причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе.



Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

❖ 1. Занятия физическими упражнениями



Обязательные

Самостоятельные



как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд./мин. Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС доходит до 150 уд./мин).

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.



❖ **2. На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки**



**малой
интенсивности
(ЧСС = 110-130
уд./мин)**



**средней интенсивности
(ЧСС в диапазоне
130-150 уд./мин).**

Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%.

- **Основное назначение таких занятий - обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.**
- **В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не рекомендуется более 150-160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.**



- **3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.**



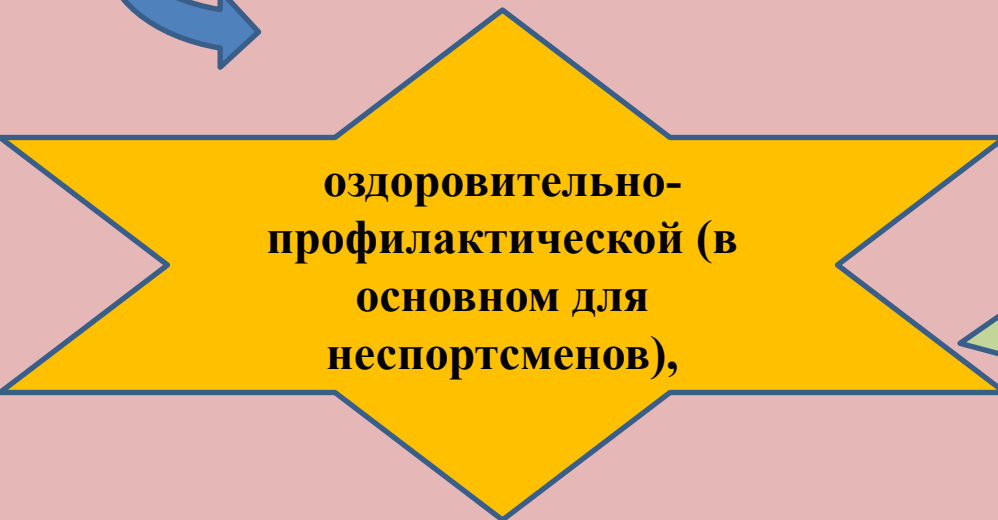
- 4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.



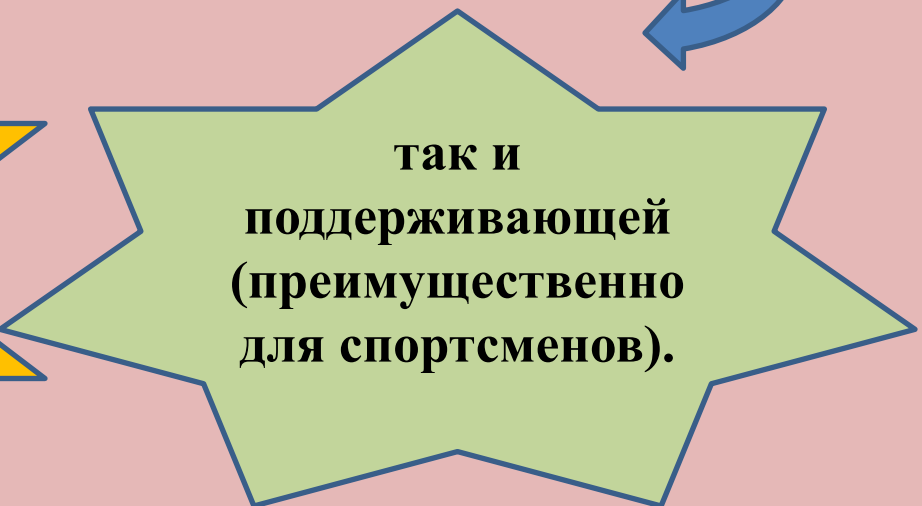
❖ **5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).**



Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как



оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов),



так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).



- **В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:**
- — **понедельник - занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;**
- — **среда - занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;**
- — **пятница (или суббота) - занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.**

- **Следует отметить, что только систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.**



Физическое

воспитание студентов
включает в себя
следующие основные
направления:

общеподготови
тельное

спортивное

профессиональ
но-прикладное

гигиеническое

оздоровительн
о-рекреативное

лечебное

1) *Общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

2) *Спортивное направление* обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

3) *Профессионально-прикладное направление* способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

4) *Гигиеническое направление* предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

5) *Оздоровительно-рекреативное направление* предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

6) *Лечебное направление* обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Особенности методики занятий различных учебных отделениях

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям:

1) Основное

2) специальное

3) спортивное

Распределение проводится в начале учебного года с учетом

- ❖ пола,
- ❖ состояния здоровья (медицинского заключения),
- ❖ физического развития,
- ❖ физической и спортивно-технической подготовленности,
- ❖ интересов студентов.

На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. **Каждое отделение имеет** определенное содержание и целевую направленность занятий.



В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

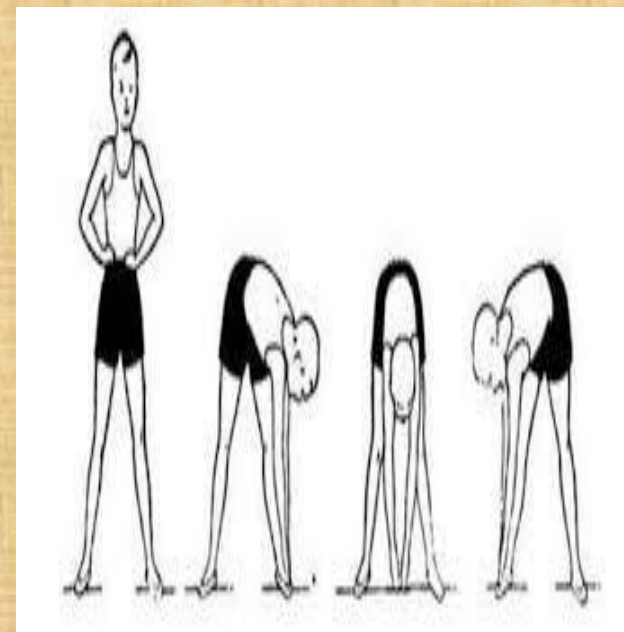


- **В основном отделении учебный процесс направлен на:**
- **всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности.**
- **формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом,**

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. **Должное внимание** уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. **Методика занятий** носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130-160 уд./мин.



• В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.



Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

**Направленность учебных занятий носит
ярко выраженный оздоровительно-
восстановительный характер.**



•Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы:

•А

•Б

•В

•лечебную

Группа А комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

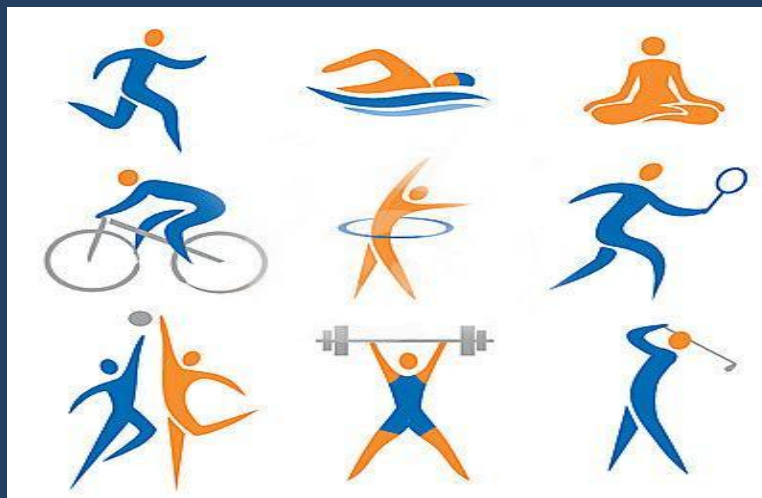
Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.



Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;

2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.



Формы занятий физическими упражнениями студентов

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме



•учебной деятельности



**во
внеучебное
время.**

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:

1. *Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза* (по 4 ч в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.



2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2-4 ч в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.



Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультпаузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8-10 мин. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.



3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время:

а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию);

б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.

5. Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри- и межлагерные спортивные соревнования и др.



Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано

- повысить двигательную активность студентов;

- улучшить профессионально-прикладную готовность

- оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения;

- продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.



**БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

